

Już dziś specjalny dodatek **MISTRZOWIE SMAKU**

● A w nim prezentujemy laureatów we wszystkich kategoriach

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny

n o w i n y 24.pl

Środa
15.10.2025

Nr 200 (21 656)

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

**Mają sądowe
dożywotnie zakazy,
ale nadal jeżdżą
i to pijani
str. 3**

**Podkarpackie
sanatoria wśród
najlepszych w kraju
str. 11**

**W Strażowie
i Palikówce
protestują przeciwko
likwidacji przejazdów
kolejowych str. 6**

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 350362



FOT. LUKASZ SOLSKI

PRZEMYSŁ

**Państwowa Akademia Nauk
Stosowanych** oficjalnie zainaugurowała
jubileuszowy rok akademicki **str. 8**

POWIAT DĘBICKI

Z tej wieży widać Tatry

Pierwszy etap budowy wieży widokowej w Wisowej został zakończony, a obiekt - choć oficjalnie jeszcze nieotwarty - już został udostępniony dla odwiedzających. W ramach pierwszego etapu inwestycji ze stali i drewna powstała 31-metrowa wieża z platformą widokową na wysokości 26 metrów oraz wiata rekreacyjna z infrastrukturą towarzyszącą. Konstrukcja swoim kształtem przypomina jodłę. W planach jest powstanie placu zabaw z tyrolką oraz siłowni plenerowej.

Czytaj str. 2



FOT. JAN JANGA-WÓJT GMINY JODŁOWA

**W Rzeszowie
działa pierwsza
poradnia leczenia
uzależnień osób
do 18. roku życia
str. 7**

**Mieszkańcy Krosna
decydują,
na co wydać 3 miliony
złotych z Budżetu
Obywatelskiego
str. 7**

RZESZÓW SZPITAL ZAMIERZA ODZYSKAĆ PIENIĄDZE

Bardzo kosztowna fuszerka budowlana

Andrzej Ples
a.ples@nowiny24.pl

**Wady, usterki, błędy, zaniedbania,
potem gigantyczne koszty napraw
przy inwestycji „Rozbudowa SP
ZOZ MSW w Rzeszowie poprzez
utworzenie SOR wraz z ładowiskiem”. I bardzo krytyczny wobec
niej raport NIK.**

Obecna dyrekcja szpitala nie ukrywa, że zaalarmowała Najwyższą Izbę Kontroli o stwierdzonych nieprawidłowościach przy budowie oddziału ratunkowego, prowadzonej jeszcze przez poprzednie kierownictwo placówki w latach 2015-2024. Dla potrzeb oddziału powstał nowy budynek, którego dach stanowi ładowisko dla śmigłowców, jednak ekspertyzy wykonane po oddaniu inwestycji do użytkowania wskazują na szereg błędów, jakie poczyniono w trakcie budowy.

- W trakcie niniejszej kontroli przeprowadzono oględziny płyty ładowiska - wspomina raport pokontrolny NIK. - Stwierdzono na niej występowanie licznych ubytków betonu (odpryski), a także pęknięć i ubytków betonu na powierzchni konstrukcji podtrzymującej płytę ładowiska (belki i słupy). Kolejne wady wymienia pisemna opinia rzeczoznawcy budowlanego, zlecona przez dyrekcję szpitala: „Na konstrukcji wsporczej płyty stwierdziliśmy uszkodzenia na głowicach słupów zewnętrznych, które mogły być spowodowane niestarannością wykonywania robót zbrojarskich lub odkształceniami termicznymi konstrukcji”.

Nowo wylana płyta ładowiska już po kilku latach nosiła ślady korozji wewnętrznej, ponieważ do sporządzenia mieszanki betonowej użyto kruszywa zawierającego związki żelaza. Ale też kruszywa pęczniące pod wpływem wilgoci, co powodowało kruszenie się płyty. Ze względu na to, że na ponad



FOT. KRZYSZTOF KAPICA/ARCHIWUM

NIK wyliczyła, że w wyniku niefunkcjonowania SOR w latach 2022 - 2024 szpital przy ul. Krakowskiej stracił 55 655,6 tys. zł

1000 mkw. jej powierzchni rzeczoznawca doliczył się setek punktów uszkodzeń, uznał, iż konieczne będzie zdjęcie wierzchniej części nawierzchni betonowej na grubości 2 cm i położenie nowej. Także farba użyta do pokrycia płyty nie spełniała norm, skutkiem czego szybko doszło do jej złuszczenia.

Jeszcze większe obawy budził stan belek podtrzymujących płytę ładowiska: pionowe zarysowania, ubytki materiału, uszkodzenia. Wniosek rzeczoznawcy: niska jakość wykonania tych elementów. W maju 2024 ekspertyza ostrzegała: „konstrukcja w chwili obecnej pracuje w stanie awaryjnym”, ale też: „konstrukcja, pomimo zmiany sztywności ogólnej całego ustroju, jest w stanie bezpiecznie przenosić obciążenia do czasu wykonania niezbędnych prac diagnostyczno-naprawczych”. Co znaczy: można użytkować pod warunkiem, że dokona się prac naprawczych. W maju 2024 podobne uchybienia w wykonaniu prac wskazał Powiatowy Inspektor Nad-

zoru Budowlanego dla Miasta Rzeszowa.

Podobne opinie zyskała jakość wykonania wylewek w budynku SOR, co wymagało kosztownych prac naprawczych.

- Niedostateczny nadzór byłego dyrektora SP ZOZ oraz byłego kierownika Działu Eksploatacji, Inwestycji i Remontów skutkowało dopuszczeniem do zastosowania przez wykonawcę złej jakości betonu przy wylewaniu płyty ładowiska i konstrukcji ją podtrzymującej oraz naruszeniem przez niego procedur technologicznych - ocenia raport NIK. I zwraca uwagę na coś jeszcze: ówczesny dyrektor SP ZOZ polecił zmianę materiału zastosowanego do pokrycia płyty ładowiska (w stosunku do projektowanego) z żywicy na farbę antypoślizgową, nieodpowiadającą parametrom tej żywicy, co mogło negatywnie wpłynąć na ujawnione później usterki.

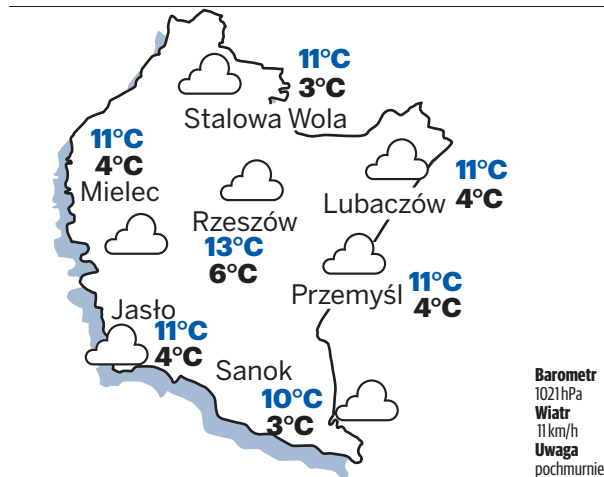
©P

Czytaj str. 8

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Skok na carski pociąg pod Bezdanami w 1908 r. był niezwykle i zuchwały. Pikanterii dodawał mu fakt, że kilku z rabusiów rządziło potem Polską.

Pogoda w regionie



W czwartek więcej słońca

15 PAŹDZIERNIKA 2025

Dziś 288. dzień roku
Do sylwestra pozostało 76 dni.

Dziś obchodzimy:
Dzień Dziecka Utraconego (od 2004 z inicjatywy „Organizacji Rodziców po Stracie oraz Rodziców Dzieci Chorych – Dłaczego”)

Imieniny:
Bruno, Brunon, Jadwiga, Leonard, Tekla i Teresa

Przysłowie na dziś: Kiepski gospodarz co po Jadwidze do pola siał idzie.

KALENDARIUM

1432

Królestwo Polskie i Księstwo Litewskie zawarły unię grodzieńską, będącą jednym z aktów unii polsko-litewskiej.

1861

W Warszawie wojsko rosyjskie rozbiło demonstrację patriotyczną z okazji rocznicy śmierci Tadeusza Kościuszki.



FOT. WIKIPEDIA

1978

Marek Kotański, psycholog, terapeuta osób uzależnionych, społecznik – założył w Głogowie pierwszy ośrodek Monaru.

1941

Niemcy wprowadzili karę śmierci dla Żydów opuszczających teren getta i dla Polaków udzielających im schronienia.

1981

Z taśmy montażowej Fabryki Samochodów Małolitrażowych zjechał milionowy Fiat 126p. W sumie wyprodukowano 4 671 586 egzemplarzy.

Nowa wieża widokowa. Ma 31 m i widać z niej Tatry

mt
m.trzyna@nowiny24.pl

Pierwszy etap budowy wieży widokowej w Wisowej został zakończony, a obiekt już został udostępniony dla odwiedzających.

Informację o udostępnieniu i szczegóły inwestycji opublikował na swoim profilu wójt gminy Jodłowa, Jan Janiga.

Zapewnia, że z platformy widokowej można już podziwiać panoramę okolicy, w tym Tatry, z nowej perspektywy. Wójt podkreślił, że obiekt przeszedł odbiór techniczny i jest bezpieczny - przy założeniu przestrzegania zasad regulaminu.

Widok z 26 metra

W ramach pierwszego etapu wybudowano wykonaną ze stali i drewna 31-metrową wieżę z platformą widokową na wysokości 26 metrów oraz

wiatę rekreacyjną z infrastrukturą towarzyszącą. Konstrukcja swoim kształtem przypomina jodłę.

- Wartość inwestycji to ponad 2,2 mln zł, z czego 1,9 mln zł pochodzi z rządowego Programu Inwestycji Strategicznych - wskazał wójt Janiga.

Wóldar gminy Jodłowa zapowiedział również dalsze prace w ramach kolejnego etapu zagospodarowania terenu. Planowane jest powstanie placu zabaw z tyrolką oraz siłowni plenerowej, tak aby miejsce stało się przestrzenią przyjazną rodzinom, turystom i miłośnikom aktywnego wypoczynku.

Wisowa to najwyżej położone sołectwo w gminie Jodłowa, która znajduje się na wzniesieniu o tej samej nazwie (409 m n.p.m.) w sercu Pasma Brzanki, pomiędzy Gółą Rysowaną a Rysowanym Kamieniem.

©©



FOT. JAN JANIGA

Takie niezwykle widoki można już podziwiać z wieży widokowej w Wisowej (gm. Jodłowa)

Nagrody prezydenta Rzeszowa dla nauczycieli

Barbara Galas
barbara.galas@polskapress.pl

W Filharmonii Podkarpackiej w Rzeszowie odbyły się miejskie uroczystości z okazji Dnia Edukacji Narodowej. Była to okazja do uhonorowania nauczycieli za ich szczególne osiągnięcia.

Dzień Edukacji Narodowej obchodzony jest co roku 14 października, na pamiątkę powołania w 1773 roku Komisji Edukacji Narodowej - pierwszej w Polsce, a zarazem w Europie instytucji o charakterze współczesnego ministerstwa oświaty.

To święto jest okazją do uhonorowania wszystkich osób, które z pasją i zaangażowaniem pracują na rzecz rozwoju edukacji i wychowania młodego pokolenia. Podczas uroczystości w Filharmonii Podkarpackiej wręczono Nagrody Prezydenta Rzeszowa nauczycielom i pracownikom rzeszowskich szkół i placówek oświatowych.

Konrad Fijołek w tym roku wyróżnił 88 nauczycieli, w tym 21 dyrektorów. Na nagrody zostało przeznaczone ponad 600 tys. złotych.

Oprócz przedstawicieli środowiska nauczycielskiego i władz miasta w uroczystości wzięli udział: wojewoda podkarpacki Teresa Kubas - Hul, przedstawiciele kuratorium i oświatowych związków zawodowych.



FOT. BARBARA GALAS

Wczoraj, w dniu ich święta, dziękowano nauczycielom za ciężką, często niedocenianą pracę z uczniami w szkole

Konrad Fijołek podziękował wszystkim nauczycielom za ich ciężką, codzienną pracę, pasję i wkład w rozwój młodych rzeszowian.

- Wyniki maturalne, wyniki ósmoklasistów i rezultaty w szkolnictwie zawodowym są w Rzeszowie bardzo wysokie. W każdym z tych obszarów mamy powód do satysfakcji. Możemy z dumą mówić naszej młodzieży, że warto korzystać z rzeszowskiej edukacji. Bardzo dziękuję wszystkim nauczycielom za ten wysiłek i codzienną troskę o uczniów - podkreślił prezydent. ©©



FOT. BARBARA GALAS

Koncert dla nauczycieli z okazji Dnia Edukacji Narodowej w Filharmonii Podkarpackiej

nasz REGION

www.nowiny24.pl

KRÓTKO

POWIAT KROŚNIEŃSKI

18-latek bez prawa jazdy znacznie przekroczył prędkość

Policjanci ruchu drogowego krośnieńskiej komendy kontrolowali prędkość w miejscowości Trzciana. Zwrócili uwagę na osobowe renault, którego kierujący znacznie przekroczył obowiązujący w terenie zabudowanym limit prędkości. Za kierownicą rozjeżdżonego do 97 km/h pojazdu siedział 18-letni mieszkaniec powiatu strzyżowskiego. Młody mężczyzna podróżował w towarzystwie trójki pasażerów. Podczas

sprawdzenia w policyjnej bazie danych okazało się, że kierujący nie ma prawa jazdy. 18-latek tłumaczył, że nigdy nie uczestniczył w kursie nauki jazdy i do tej pory nie podejmował prób zdobycia uprawnień do kierowania pojazdami mechanicznymi. Policjanci sporządzili dokumentację, która wraz z wnioskiem o ukaranie zostanie skierowana do sądu. Mężczyźnie grozi zakaz prowadzenia pojazdów oraz wysoka grzywna.

POWIAT BRZOSZOWSKI

Uratowali 63-latkę z pożaru



FOT. PODKARPACKA POLICJA GOV.PL

W związku ze zgłoszeniem o pożarze w Starej Wsi na pomoc skierowano patrol dzielnicowych oraz funkcjonariuszy Wydziału Ruchu Drogowego z KPP w Brzozowie. Na miejscu zauważyli gęste kłęby dymu wydostające się z domu jednorodzinny. Dzielnicowy wiedział, że wewnątrz może znajdować się samotnie mieszkający mężczyzna, dlatego podjął decyzję o wejściu do środka. Aspirant sztabowy Andrzej Tomkiewicz oraz starszy aspirant Maciej Dytko wyważyli drzwi i przeszukali zadymione pomieszczenia. W jednym z nich odnaleźli siedzącego na krześle, zdezorientowanego 63-latkę, który nie był w stanie samodzielnie opuścić domu. Funkcjonariusze udzielili mu niezbędnej pomocy, a następnie przekazali pod opiekę ratowników medycznych z karetki pogotowia ratunkowego. Na miejscu działały również zastępy Straży Pożarnej, które szybko ugasiły pożar. 63-latek trafił pod opiekę specjalistów, a jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo. Obaj policjanci z podejrzeniem podtrucia dymem, zostali przetransportowani do szpitala w Brzozowie. WT

MIELEC

Areszt dla 39-latka za pobicie i posiadanie narkotyków
Mieleccy policjanci zatrzymali 39-letniego mieszkańca Mielca, który podczas awantury na stacji paliw przy ul. Wolności pobił 40-latkę. W trakcie interwencji funkcjonariusze znaleźli przy sprawcy także znaczną ilość amfetaminy. Na wniosek prokuratury sąd aresztował go na 3 miesiące. Mężczyźnie grozi do 10 lat pozbawienia wolności. opr. baj



FOT. KAS

KORCZOWA

Ukraiński kierowca wpadł na przemyśle

Celnicy w osiach pojazdu, który wjeżdżał do Polski, znaleźli 11 tysięcy papierosów bez polskich znaków akcyzy. Kierowca został ukarany mandatem 13 tys. zł.

Mają dożywotnie zakazy, ale nadal jeżdżą i to pijani

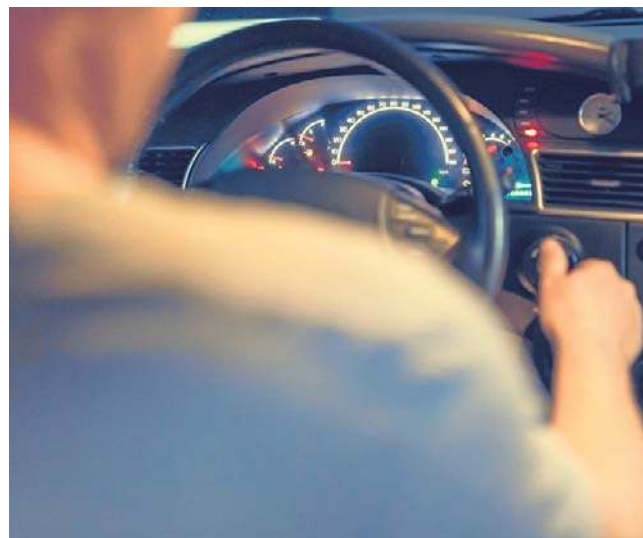
Bogdan Hućko
b.hucko@nowiny24.pl

2426 kierowców, mieszkańców województwa podkarpackiego, ma dożywotni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych.

Ilu kierowców z dożywotnim zakazem łamie zakazy sądowe? Tego dokładnie nie wiadomo, bo zarówno policja jak i Ministerstwo Sprawiedliwości nie prowadzą odrębnych statystyk dotyczących złamania zakazów sądowych przez kierowców. Art. 244 Kodeksu karnego jest bardzo „pojemny”. Wymienia katalog zakazów sądowych, wśród których znajduje się także zakaz prowadzenia pojazdów. Można tylko domniemywać, że takich przypadków jest sporo, bo policja często informuje o jeździe mimo zakazu sądowego. Kierowcy wpadają często przypadkowo podczas kontroli drogowych.

Dwóch trafiło do więzienia

Ostatnio głośna była sprawa dwóch kierowców zatrzymanych przez policjantów z Jasła. Obaj mieli dożywotnie zakazy prowadzenia wszelkich pojazdów, a mimo to wsiedli za kierownicę. 26-letni mieszkaniec gminy Skołyszyn, jadąc audi, przekroczył prędkość o ponad 25 km/h. W trybie przyspieszonym sąd skazał go na 5 miesięcy kary bezwzględnej po-



FOT. PIXABAY

2426 kierowców w regionie ma dożywotni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych

zbawienia wolności i zapłacenia 5 tys. zł kary na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej. Natomiast 40-letni mieszkaniec gminy Kołaczyce, u którego stwierdzono ponad 1,6 promila alkoholu w organizmie, trafił do więzienia na 6 miesięcy. Ponadto ma zapłacić 10 tys. zł na Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej.

Złamanie sądowego zakazu to przestępstwo

Z danych opublikowanych przez Ministerstwo Sprawiedliwości wynika, że w 2024 roku sądy orzekły zakaz prowadzenia pojazdów wobec 13 084 kie-

rowców, a w pierwszym półroczu tego roku liczba ta wyniosła 7 601 przypadków.

Złamanie sądowego zakazu prowadzenia pojazdów jest przestępstwem z art. 244 kk.

- Do takich sytuacji dochodzi na Podkarpaciu. Policjanci w trakcie kontroli drogowych ujawniają, niestety, osoby, które mimo obowiązujących sądowych zakazów decydują się na prowadzenie samochodu. Każdy taki przypadek złamania sądowego zakazu prowadzenia pojazdów jest traktowany bardzo poważnie, ponieważ jest to świadome lekceważenie prawa. Funkcjonariusze reagują na takie sytuacje. Ostatnio w powiecie jasielskim

policjanci zatrzymali dwóch kierujących, którzy mieli dożywotnie zakazy prowadzenia pojazdów i zostali ukarani w trybie przyspieszonym m.in. karą bezwzględnego pozbawienia wolności. Policjanci apelują do wszystkich kierowców o odpowiedzialność, ponieważ zakaz prowadzenia pojazdów to nie tylko sankcja prawna, ale przede wszystkim to środek, który ma chronić życie i zdrowie na drodze - mówi nadkomisarz Piotr Wojtunik, rzecznik prasowy komendanta wojewódzkiego policji w Rzeszowie.

Kiedy sąd orzeka zakaz?

Sąd obligatoryjnie orzeka zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów na okres przynajmniej 3 lat (do 15 lat), jeśli kierowca był nietrzeźwy albo zbiegł z miejsca wypadku. Natomiast dożywotni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów sąd orzeka, jeśli sprawca po raz drugi prowadził pojazd w stanie nietrzeźwości albo prowadził w stanie nietrzeźwości, mimo obowiązującego zakazu prowadzenia albo w stanie nietrzeźwości spowodował wypadek ze skutkiem śmiertelnym. Jeżeli kierowca trzeci raz został przyłapany w stanie nietrzeźwości, to sąd obligatoryjnie i bezwarunkowo orzeka dożywotni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów. ©@

Zrób bezpłatną mammografię i wygraj nagrody

Wojciech Tataara
wojciech.tataara@polskapress.pl

16 października rozpoczyna się akcja „Rak a zdrowie” organizowana przez ZOZ Nr 2 w Rzeszowie.

Mieszkanki powiatu rzeszowskiego w wieku 45-74 lat, które nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat, będą mogły do końca roku skorzystać z bezpłatnych badań mammograficznych. Każda uczestniczka, która zrobi mammografię, może wziąć udział

w specjalnej loterii z atrakcyjnymi nagrodami. Główną z nich jest rower miejski. Można również wygrać 40 dodatkowych nagród takich jak air fryery, blendery, smartbandy, wagi oraz nawilżacze. Wystarczy kupić los za 1 zł.

Akcja „Rak a zdrowie” to roczna inicjatywa organizowana przez Zespół Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie, mającą na celu wczesne wykrywanie nowotworów piersi oraz edukację zdrowotną wśród mieszkank regionu. W ramach akcji oprócz badań mammo-

graficznych dla przybyłych pań zostaną zorganizowane warsztaty samobadania piersi, konsultacje z brafitterką w sprawie prawidłowego doboru biustonosza, konsultacje z dietetykiem oraz pomiar masy ciała z analizą jego składu.

Na bezpłatne badanie USG piersi nie jest wymagane skierowanie, ale liczba badań jest ograniczona. Panie zainteresowane badaniem muszą zarejestrować się za pośrednictwem telefonicznej rejestracji pod nr tel. 733 744 750 czynnej od godz. 8.



FOT. GETTY IMAGES

Panie oprócz bezpłatnego badania mającego na celu wykrycie raka piersi staną przed szansą wygrania cennych nagród.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Kondolencje i nekrologi
w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

0011415827

Z głębokim żalem przyjąłem wiadomość o śmierci

ś†p

Profesora

Włodzimierza Bonusiaka

Profesor Bonusiak był nie tylko cenionym badaczem historii gospodarczej Polski i historii powszechnej XX wieku, lecz także autorem licznych publikacji naukowych, które na trwałe wpisały się w dorobek polskiej historiografii. Jego wkład w rozwój Uniwersytetu Rzeszowskiego – zarówno jako naukowca, jak i organizatora życia akademickiego – pozostanie nieoceniony.

Z głębokim szacunkiem wspominam Jego zaangażowanie, mądrość i oddanie sprawom nauki oraz edukacji.

Rodzinie, Bliskim, Współpracownikom
oraz całej społeczności akademickiej

składam
wyrazy szczerego współczucia.

Grzegorz Wrona
Podsekretarz Stanu
Ministerstwo Aktywów Państwowych

0011416091

Pani

Małgorzacie Oczkowskiej

Nauczycielowi Zespołu Szkół im. Armii Krajowej
w Zaczerniu

wyrazy współczucia
z powodu śmierci

Córki

w imieniu Całej Gminnej Oświaty
składa

Wójt Gminy Trzebownisko
Sławomir Porada

REKLAMA

0011406829



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

CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE

☎ 601 402 991 ☎ 17 853 53 48

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

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

www.zupic.pl

Norbert Zietał
n.zietal@nowiny24.pl

**Z Przemysła przez Rzeszów
już wkrótce będziemy mogli
bezpośrednio dojechać
m.in. do Berlina, Monachium,
Lipska, Wiednia, Pragi,
Bratysławy i Budapesztu.**

Nowy rozkład jazdy wejdzie w życie w połowie grudnia. - Podróżni będą mieli do dyspozycji aż 555 połączeń, w tym 527 całorocznych i 28 sezonowych. To aż o 50 połączeń więcej niż w ubiegłorocznym rozkładzie. W rocznym rozkładzie 2024/2025 uruchamialiśmy 505 połączeń, w tym 34 sezonowe. Co ważne, pociągi będą odjeżdżały w równych odstępach czasowych, co jest wygodą dla pasażerów w planowaniu podróży i zapamiętywaniu rozkładów - informuje PKP Intercity.

Dzięki wydłużeniu relacji kolejnych połączeń w sezonie 2025/2026 pasażerowie skorzystają z nowych możliwości podróżowania. - Pociągiem IC Kosak dojedziemy bezpośrednio z Przemysła do Kołobrzegu (dotychczas pociąg kursował z Krakowa). Warto dodać, że podróżni tego pociągu będą od grudnia korzystać z wyższego komfortu podróżowania, gdyż będzie on kursował w kategorii IC. Oznacza to, że skład będzie zestawiony ze zmodernizowanych wagonów z przestronią gastronomiczną - prze-



FOT. PKP INTERCITY

W nowym rozkładzie jazdy PKP Intercity będzie również więcej interesujących połączeń w kraju

kazuje PKP Intercity. - Częściej, bo codziennie, na tory wyjedzie skład IC Matejko z Przemysła, którym będzie można dojechać ze Szczecina. Po drodze pociąg zatrzyma się m.in. we Wrocławiu, Opolu, Katowicach oraz Krakowie.

Dzięki pociągowi IC Carpatia mieszkańcy regionu zyskają bezpośredni dojazd do sześciu europejskich stolic. Kurs ruszy w Przemyśle, aby przez Rzeszów, Dębicę, Tarnów, Kraków i Katowice dojechać do Bohumina w Czechach. Tutaj część jego wagonów zostanie dołączonych

do pociągów jadących do Monachium (Niemcy), Wiednia (Austria) i Pragi (Czechy). Pozostałe wagony pojadą do Bratysławy (Słowacja) i Budapesztu (Węgry). Nocny pociąg IC Ursa połączy Przemyśl i Rzeszów z Berlinem. Na tory wyjedzie także skład IC Via

Dzięki pociągowi IC Carpatia mieszkańcy regionu zyskają bezpośredni dojazd do sześciu europejskich stolic

Regia z Przemysła przez Rzeszów do Lipska.

PKP Intercity, we współpracy z kolejami ukraińskimi, uruchamia trzy nowe połączenia na Ukrainę, zwiększając ich łączną liczbę do 13 par.

Przez przejście graniczne Dorohusk - Jagodin pojedzie skład z Chełma do Charkowa. Przez przejście graniczne Przemysł-Medyka-Mościska będą kursować dwa nowe pociągi z Przemysła do Charkowa. Dodatkowe kursy będą równomiernie rozłożone w ciągu doby, co ułatwi planowanie podróży transgranicznych. ©©

AUTOREKLAMA

**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na nekrologi.net i nowiny24.pl/nekrologi

Wybrano dyrektora Estrady Rzeszowskiej

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

W konkursie na dyrektora Estrady Rzeszowskiej strasowały dwie osoby. Jedną jednak nie pojawiła się przed komisją konkursową.

Konkurs na stanowisko dyrektora musiał odbyć się, ponieważ obecnemu szefowi instytucji - Marcinowi Dziedzicowi, skończyła się kadencja.

W naborze zgłosiły się dwie osoby. Z czego jedna, mimo wysłania dokumentów, nie pojawiła się na komisji. Decyzja urzędników raczej nikogo nie zaskoczyła. Marcin Dziedzic został wybrany na kolejną kadencję. - Kandydat spełnił wymagania formalne podane w ogłoszeniu o naborze oraz wykazał się stosowną wiedzą i umiejętnościami niezbędnymi do wykonywania pracy - brzmi komunikat ratusza.

Przypominamy, że Marcin Dziedzic szefuje Estradzie od 2015 roku. - Przez te lata dał się poznać jako świetny fachowiec od organizacji wydarzeń kulturalnych. Kierowana przez niego jednostka tworzy m.in. takie imprezy jak: Wschód Kultury: Europejski Stadion Kultury, Święto Paniagi, Karpaty na Widelcu, Święteczne Miasteczko - mówi Artur Germand z kancelarii prezydenta Rzeszowa. Przypomina również, że właśnie za rządów Marcina Dziedzica do życia powołano Rzeszowskie Piwnice, działające w ramach Estrady Rzeszowskiej.

Marcin Dziedzic wcześniej pracował m.in. w Rzeszowskim Domu Kultury. Tam zaczynał swoją karierę w rzeszowskiej kulturze. ©©



MOTO
BOHATEROWIE
OTOMOTO



**BMW
ZK Motors**

**BMW ZK MOTORS – JEDYNY AUTORYZOWANY DEALER
BMW, MINI I MOTORRAD NA PODKARPACIU.**

**GRUPA ZK MOTORS OD 10 LAT DOSTARCZA KLIENTOM LUKSUS,
TECHNOLOGIĘ I JAKOŚĆ OBSŁUGI NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE.**

*Nowo otwarty, nowoczesny Salon BMW w Rzeszowie wybudowany
pod tym samym adresem - Krasne 9A oraz oddziały w Kielcach
i Radomiu oferują samochody nowe BMW i MINI, auta używane
z Certyfikatem Jakości BMW Premium Selection, motocykle
oraz pełen zakres usług serwisowych
i blacharsko - lakierniczych.*

BMW ZK Motors Rzeszów | Krasne 9A | +48 734 132 110 | www.zkmotors.pl

Mieszkańcy Strażowa i Palikówki protestują przeciwko likwidacji przejazdów kolejowych

Wojciech Tatara
wojciech.tatara@polskapress.pl

Projekt przebudowy linii kolejowej Rzeszów - Medyka zakłada likwidację kilku przejazdów w gm. Krasne. Na takie rozwiązanie nie godzą się mieszkańcy, głównie Palikówki oraz Strażowa.

Kilka dni temu w Krasnem odbyło się spotkanie mieszkańców z przedstawicielami firmy DOHWA, która projektuje przebudowę. W spotkaniu uczestniczyły władze gminy oraz w większości mieszkańcy Strażowa i Palikówki, ponieważ realizacja inwestycji i związana z nią likwidacja przejazdów kolejowych będzie miała negatywny wpływ na te dwie miejscowości.

Trzy przejazdy kolejowe

- W naszej miejscowości są trzy przejazdy kolejowe. Jeden strzeżony i dwa niestrzeżone. Łączą one Palikówkę oraz część naszego sołectwa. Zamknięcie



Brak przejazdów znacznie utrudni komunikację mieszkańców Palikówki oraz Strażowa w gminie Krasne

tych przejazdów spowoduje olbrzymie kłopoty i utrudnienia dla części mieszkańców. Jeżeli chodzi o Strażów, to około 50 gospodarstw znajduje się po drugiej stronie torów. Dotarcie do szkoły i kościoła czy urzędów będzie sprawiło olbrzymie trudności - mówi Grzegorz Morycz, sołtys sołectwa Strażów.

Podobne sygnały płyną z Palikówki.

- Nie mam nic przeciwko inwestycji na kolei, ale niech będzie brane pod uwagę zdanie mieszkańców. Planuje się likwidację przejazdów kolejowych łączących naszą miejscowość z centrum gminy, a konkretnych propozycji co będzie w zamian nadal brak. Firma projek-

towa nie rozwiązała moich wątpliwości i mam nadzieję, że nie zostaniemy odcięci od świata i narażeni na wielokilometrowe objazdy - twierdzi pan Marcin z Palikówki.

Najwięcej uwagi poświęcono największemu przejazdowi kolejowemu łączącemu Strażów z Palikówką drogą powiatową. Firma w tym miejscu

planuje wybudować wiadukt nad torami oraz randa po każdej stronie przejazdu.

Czy powstanie wiadukt?

- Planowana inwestycja kolejowa zakłóci ruch w całej wsi. Wybudowany wiadukt miałby być rozwiązaniem kłopotów komunikacyjnych, jednak trzeba będzie wyburzyć cztery domy, których właściciele nie są szczęśliwi. W większości są to osoby starsze, więc wszelkie procedury odszkodowawcze i przeprowadzka, to mimo otrzymania odszkodowania będzie stanowiło spory problem - uważa sołtys Grzegorz Morycz.

Podczas spotkania mieszkańcy poznali propozycje rozwiązań na pozostałych - nieco mniejszych - przejazdach przez gminę Krasne. Jak relacjonuje portal strazow.pl, zlikwidowany zostanie wyjazd z drogi na Kamieniec (Green Velo) w kierunku wschodnim - do nowego ronda. W zamian powstanie droga łącząca drogę

na Kamieniec z drogą powiatową, której wylot znajdzie się w rejonie dawnego GS-u, w sąsiedztwie nowego osiedla. Likwidacja czeka też przejazd kolejowy ze Strażowa (Zagumnie) do zabudowań po drugiej stronie torów w rejonie dawnego warsztatu samochodowego i kopalni gazu. W jego miejscu powstanie tunel pieszo-rowerowy, a obok stanie podstacja trakcyjna.

Do terenów położonych za torami doprowadzone zostaną trzy nowe drogi w kierunku zachodnim w rejonie firmy Lagros, na wschód w stronę Krzemienicy oraz na północ w kierunku Palikówki.

Na obecnym etapie są to propozycje i w ramach konsultacji społecznych mieszkańcy gminy mogą zapoznać się z dokumentacją oraz zgłaszać swoje opinie i wnioski dotyczące zaprezentowanych rozwiązań do 22 października 2025 r. w Urzędzie Gminy Krasne.

©@

Stalowa Wola planuje budowę podziemnego parkingu - schronu

Wioletta Wojtkowiak
wioletta.wojtkowiak@polskapress.pl

W Stalowej Woli ma powstać wielopoziomowy parking podziemny, który w razie zagrożenia będzie mógł pełnić funkcję schronu.

W czasie zagrożenia - schron, na co dzień - nowoczesny parking podziemny. Takie rozwiązania planujemy dla bezpieczeństwa i komfortu mieszkańców Stalowej Woli - przekazał

prezydent tego miasta Lucjusz Nadbereżny.

Budowa parkingu-schronu to część szerszego projektu związanego z bezpieczeństwem. Gmina Stalowa Wola otrzymała ponad 3,9 miliona złotych dofinansowania na inwestycje o łącznej wartości blisko 5 milionów złotych z rządowego Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej.

W ramach projektu miasto kupi między innymi: pojazd ciężarowy z cysternami

na wodę pitną i paliwo, urządzenia do paczkowania wody, generatory prądu, trzy quady terenowe. Miasto przygotowuje także dokumentację koncepcyjną i ekspertyzę pod budowę schronu.

Planowany obiekt ma zostać zlokalizowany w centrum miasta, przy ulicy Komisji Edukacji Narodowej, blisko wieżowców i rzeźby Patrioty. Jak zaznacza prezydent, ze względu na krótkie terminy rozliczenia dotacji (do końca 2025 roku), na razie miasto przygotowuje wyłącznie koncepcję i niezbędną dokumentację techniczną.

- Ze względu na krótki czas na realizację, budowa nie byłaby możliwa jeszcze w tym roku. Dlatego zdecydowaliśmy się na dopracowanie dokumentacji, bo jednym z najważniejszych zadań na kolejne lata jest budowa obiektu podwójnego przeznaczenia - mówi Lucjusz Nadbereżny, prezydent Stalowej Woli.

Koszt budowy parkingu-schronu szacuje się na co najmniej kilkanaście milionów złotych. Miasto musi na ten cel pozyskać dofinansowanie i opracować projekt techniczny, co planowane jest na rok 2026. ©@



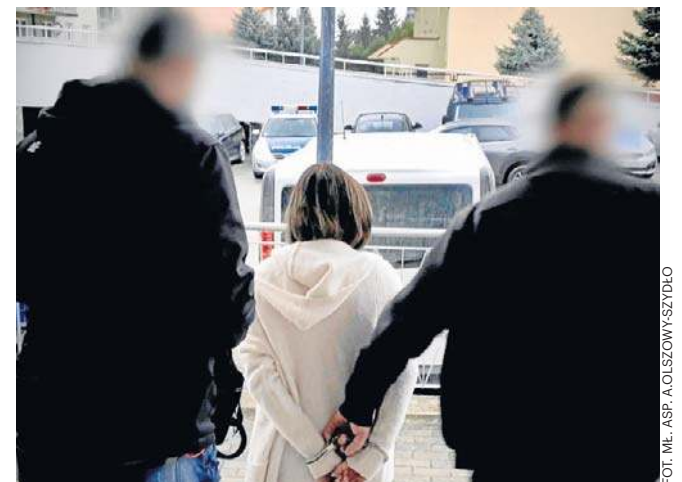
Prezydent Lucjusz Nadbereżny wskazał teren, gdzie planowana jest budowa parkingu z funkcją schronu

Ukrainka tymczasowo aresztowana w sprawie oszustwa inwestycyjnego

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Szybka reakcja policjantów oraz czujność mieszkanki Sędziszowa Małopolskiego doprowadziły do zatrzymania Ukrainki, która chciała odebrać pieniądze od mieszkanki gm. Sędziszów Młp.

Początkiem października policjanci sędziszowskiego komisariatu otrzymali zgłoszenie od mieszkanki gminy Sędziszów Małopolski o oszustwie metodą „na maklera giełdowego”. Kobieta znalazła w sieci ogłoszenie dotyczące inwestowania na giełdzie, z którego postanowiła skorzystać. Finalnie przekazała sprawcom ponad 140 tys. zł, które miały być inwestowane i przynosić znaczne zyski. Kiedy pokrzywdzona zrozumiała, że została oszukana, poinformowała policjantów. W ubiegłym tygodniu do kobiety znów zadzwonili oszuści z informacją, że poprzez jej rzekome działanie w aplikacji związanej z inwestycjami straciła pieniądze. Przestępcy znów zażądali przygotowania pieniędzy, aby „uratować” środki, które miała utra-



Za popełnione przestępstwo kobiecie grozi do 8 lat więzienia

cić. Kobieta poinformowała policjantów o telefonie od oszustów.

Funkcjonariusze jeszcze tego samego dnia zatrzymali 21-latkę, która odebrała od po-

Mieszkanka gminy Sędziszów Młp. przekazała sprawcom ponad 140 tys. zł, które miały być inwestowane i przynosić zyski

krzywdzonej paczkę, w której miały być pieniądze. Wraz z nią zatrzymany został 27-letni kierowca taksówki, którą kobieta przyjechała po odbiór gotówki. W trakcie zbierania materiału dowodowego okazało się, że nie brał on udziału w przestępczym procederze. Prokurator wystąpił do Sądu Rejonowego w Ropczycach z wnioskiem o zastosowanie wobec podejrzanej aresztu tymczasowego. Sąd aresztował 21-latkę na 3 miesiące.

„Dobry czas” - poradnia dla uzależnionych dzieci i nastolatków działa w Rzeszowie

Piotr Samolewicz
p.samolewicz@nowiny24.pl

W Rzeszowie działa pierwsza poradnia leczenia uzależnień osób do 18. roku życia. Nazywa się „Dobry czas” i ma podpisany kontrakt z NFZ na wszystkie rodzaje uzależnień.

Poradnia prowadzi terapie dzieci i młodzieży uzależnionych od narkotyków, alkoholu, leków, dopalaczy itp. oraz mających zaburzone nawyki i popędy.

- Młody człowiek może mieć jakąś dysfunkcję niezwiązaną z alkoholem, marihuaną, mefedronem czy z inną substancją psychoaktywną, może być uzależniony od internetu, telefonu i komputera. W międzynarodowej klasyfikacji chorób nie ma na razie tych ostatnich uzależnień, dlatego posługujemy się kodem zaburzeń nawyków i popędów. Dochodzą także zaburzenia związane z odżywianiem. Naszymi pacjen-



FOT. PIOTR SAMOLEWICZ

- Myśli samobójcze dotyczą połowy naszych pacjentów. Zajmujemy się dziećmi mocno obciążonymi - mówi dr Mariusz Surowiec, dyrektor poradni przy ul. Szopena

tami mogą być dzieci cierpiące na anoreksję, bulimię, otyłość. Mechanizmy powodujące zaburzenia odżywiania są bardzo zbliżone do mechanizmów wywołujących uzależnienia - mówi dr Mariusz Surowiec, psycholog, terapeuta

Rzeszowska przychodnia „Dobry czas” nie jest pierwsza. Dwie poradnie o tej nazwie działają w Przecławiu i w Strzyżowie

uzależnień i dyrektor przychodni „Dobry czas”.

Większość małych i nastoletnich pacjentów leczonych przez „Dobry czas” ma tzw. obciążenia rodzinne.

- Dzieci te mają kłopoty z komunikacją z innymi, w relacjach, w szkole, z rówieśnikami, nie radzą sobie z emocjami. Są to dzieci, których jedno z rodziców jest uzależnione. Dzieci są najbardziej poszkodowane w systemie rodzinnym. Z natury są dobre. Tyle że są bezradne i bezbronne i nie mają wpływu na zmianę czegoś w systemie rodzinnym. Mogą prosić rodziców o zmianę, awanturować się czy robić cokolwiek innego, ale nie są w stanie niczego zmienić, bo są zdane na rodziców - wyjaśnia dr Surowiec.

Nie ma kolejek

Poradnia działa przy ul. Szopena 15 A. Od maja przyjęła 252 niepełnoletnie osoby. By skorzystać z jej pomocy, nie jest wymagane skierowanie.

Wystarczy, że rodzic zadzwoni do rejestracji (+48 787 338 299) i poda swoje dane i dziecka. Nie ma kolejek. Na pierwszą wizytę dziecko musi przyjść z rodzicem, który musi podpisać zgodę na terapię. Pierwsze sesje konsultacyjno-diagnostyczne przeprowadza dr Surowiec. Po jego diagnozie pacjent idzie do psychiatry. Lekarz ma potwierdzić pierwszą diagnozę, ewentualnie ją uzupełnić. Jeśli lekarz nie przepiśnie antydepresantów czy leków przeciwłękowych, to dziecko już nie wraca do niego. Po wizycie u psychiatry pacjentowi jest przydzielany terapeuta. Wizyty terapeutyczne powinny odbywać się raz w tygodniu, nie rzadziej niż co dwa.

Mariusz Surowiec namawia rodziców, że jeśli tylko zauważą, że ich dziecko eksperymentuje z alkoholem czy środkami psychoaktywnymi, żeby zgłosili się do poradni.

- Myśli samobójcze dotyczą połowy naszych pacjentów - mówi dyrektor poradni.

W „Dobrym czasie” pracują psycholodzy, psychoterapeuci, którzy jednocześnie są terapeutami uzależnień. Jak zapewnia Mariusz Surowiec, wszyscy jego specjaliści pracują z młodzieżą od wielu lat.

- Nasze podejście polega na tym, że jesteśmy pewnego rodzaju adwokatami młodych ludzi. Rozumiemy, że cokolwiek niedobrego dzieje się z dzieckiem, wynika to ze środowiska kulturowego, które go ukształtowało. Dziecko nie jest odpowiedzialne za to, co się z nim dzieje niedobrego. Odpowiadają za to przede wszystkim: dom rodzinny, szkoła, krewni, sąsiedzi, kościół.

Kontrakt na 5 lat

Mariusz Surowiec ma podpisaną umowę z NFZ na prowadzenie poradni w Rzeszowie na 5 lat. Liczy też na podpisanie kontraktu na pracę z dorosłymi, by móc przyjmować osoby powyżej 18. roku życia. Jest to konieczne na prowadzenie terapii rodziców dzieci uzależnionych. ©©

Mieszkańcy Krosna decydują, na co wydać 3 miliony złotych z Budżetu Obywatelskiego

Ewa Gorczyca
e.gorczyca@nowiny24.pl

Zgłoszono 58 propozycji w ramach Budżetu Obywatelskiego. Głosowanie zakończy się 28 października. Zwycięskie inicjatywy zostaną zrealizowane w przyszłym roku.

Zarezerwowane są na ten cel w ramach Budżetu Obywatelskiego Krosna 3 mln złotych. Z czego 600 tys. złotych przeznaczone jest na projekty ogólnomiejskie. Dodatkowo każde z 12 dzielnic i osiedli ma do dyspozycji 190 tys. złotych.

120 tys. zł to pula na projekty nieinwestycyjne - działania o charakterze prospołecznym, kulturalnym, oświatowym lub sportowym.

Remont „kładki zakochanych”
Na liście propozycji zakwalifikowanych do głosowania znalazło się 10 projektów ogólnomiejskich. To wyposażenie pracowni multimedialnych w Miejskim Zespole Szkół nr 2, cykl zajęć rekreacyjno-sportowych dla mieszkańców, parki przy ul. Podkarpackiej i przy ul. Hallera, wyciszenie boiska do koszykówki przy ul. Wojska Polskiego, remont „kładki zakochanych” na Lubatówce, plac zabaw w Polance, organizacja Glass Rock Festiwal, remont ul. Batalionów Chłopskich, budowa zatoki „kiss and ride” przy ul. Kletówki.

Remont „kładki zakochanych”

Projektów, które mają służyć mieszkańcom danej dzielnicy czy osiedla, jest w sumie 29. To głównie propozycje poprawy infrastruktury drogowej, sporo pomysłów dotyczących stworzenia miejsc do wypoczynku, rekreacji sportowej.

Lista kategorii projektów „miękkich” zawiera 19 pozycji. To m.in. organizacja różnego rodzaju warsztatów, zajęć i zawodów sportowych, dożynek, pikników, seanse kina plenerowego i potańcówki.

Projektów, które mają służyć mieszkańcom danej dzielnicy czy osiedla, jest w sumie 29. To głównie propozycje poprawy infrastruktury drogowej, sporo pomysłów dotyczących stworzenia miejsc do wypoczynku, rekreacji sportowej.

Lista kategorii projektów „miękkich” zawiera 19 pozycji. To m.in. organizacja różnego rodzaju warsztatów, zajęć i zawodów sportowych, dożynek, pikników, seanse kina plenerowego i potańcówki.

Jak można głosować?

O tym, które projekty dostaną szansę realizacji, decydować może każdy mieszkaniec Krosna. Głosować można na trzy sposoby.

On-line za pomocą strony internetowej. Ww tym roku miasto wprowadziło system weryfikacji głosowania - trzeba uwierzytelnić oddany głos kodem SMS wysłanym na numer telefonu komórkowego polskiego operatora. Na jeden numer telefonu komórkowego może być wysłanych maksymalnie 10 kodów weryfikacyjnych w celu uwierzytelnienia oddania głosu przez 10 osób.

Ci, którzy wybiorą głosowanie tradycyjne, na kartach papierowych, muszą się pofatygować do urzędu miasta, żeby ją odebrać (trzeba pokazać dokument tożsamości ze zdjęciem), podpisać i wypełnić. Kartę trzeba następnie wrzucić do urny w magistracie.

Można też głosować za za pomocą karty do głosowania z podpisem elektronicznym (wysłała się ją mailem na adres podany na stronie internetowej budżetu obywatelskiego).

Głosujący muszą podać swoje imię i nazwisko i złożyć oświadczenie o zamieszkiwaniu na terenie miasta. Głos, żeby był ważny, można oddać tylko na jeden projekt w każdej z kategorii. ©©

Ruszył automatyczny system rejestracji podróży

NZ
n.zietal@nowiny24.pl

W Europie rozpoczęło się stopniowe wdrażanie Entry/Exit System. To automatyzowany system informacyjny służący do rejestrowania obywateli państw trzecich.

Pierwsze w Polsce takie urządzenia pojawiły się na przejściach granicznych w Medyce i Przemyślu. Pierwsi podróżni zostali odprawieni za pomocą nowego systemu w niedzielę na drogowym przejściu Medyka-Szeginie i kolejowym Przemyśl-Mościska.

Nadsprawnym przebiegiem wdrażania EES czuwają funkcjonariusze z Bieszczadzkiego Oddziału Straży Granicznej i Zarządu Granicznego Komendy Głównej Straży Granicznej.

- Funkcjonowanie systemów informatycznych wykorzystywanych w odprawach granicznych pozostaje pod stałym nadzorem ekspertów z Biura Łączności i Informatyki KGSG, którzy stworzyli krajowy komponent systemu EES. Zapewnili także dostęp do Entry/Exit System organom i instytucjom krajowym, m.in. Ministerstwu Spraw Zagranicznych, Urzędowi do Spraw Cudzoziemców, urzędowi wojewódzkim i innym służbom - informuje por. SG Piotr Zakielarczyk, rzecznik Bieszczadzkiego Oddziału Straży Granicznej.

W Entry/Exit System są rejestrowani obywatele państw spoza UE udający się na krótki pobyt (do 90 dni w okresie 180 dni) do krajów europejskich posługujących się EES. Dane podróży są rejestrowane niezależnie od tego, czy potrzebują oni wizy krótkoterminowej, czy też korzystają z ruchu bezwizowego.

W systemie są również rejestrowane odmowy wjazdu. System EES jest wdrażany stopniowo. W początkowej fazie jego uruchamiania mogą pojawiać się trudności związane z wydłużonym czasem odpraw granicznych.

System wjazdu/wyjazdu umożliwia unowocześnienie kontroli granicznych oraz identyfikowanie obywateli państw spoza UE, którzy nie spełniają warunków dotyczących wjazdu i pobytu lub przekroczyli dozwolony okres przebywania w strefie Schengen.

©©



FOT. EWA GORCZYCA

Do 28 października potrwa głosowanie na projekty w ramach Budżetu Obywatelskiego Krosna

PANS w Przemyśle rozpoczęła jubileuszowy rok akademicki

Łukasz Solski
l.solski@nowiny24.pl

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Przemyśle świętuje w tym roku 25-lecie swojego istnienia. We wtorek oficjalnie zainaugurowano jubileuszowy rok akademicki 2025/2026.

Uroczystości rozpoczęły się mszą w Bazylice Archikatedralnej. Następnie w Kolegium Wschodnim zebrał się przedstawiciel władz uczelni, samorządowcy, zaproszeni goście oraz społeczność akademicka. Po odśpiewaniu hymnu państwowego głos zabrał rektor PANS w Przemyśle, dr hab. Marek Delong.

- Rozpoczynamy nowy rok akademicki w murach przemyskiej uczelni już po raz dwudziesty piąty. Inaugurujemy obchody Roku Jubileuszowego. Nasze miasto stało się pełnoprawnym ośrodkiem akademickim. To powód do radości, ale też do dumy - mówił rektor, podkreślając wyjątkowy charakter inauguracji.

Uczelnia powstała w 2001 roku jako Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, a jej pierwsze kierunki to polonistyka, historia i polityka regionalna.

- Z czasem oferta rozszerzyła się o kierunki społeczne, techniczne, a obecnie również medyczne. Zmienia się bowiem świat i potrzeby rynku pracy, co wymaga od nas elastyczności



- Studenci, jesteście najważniejszą wartością tej uczelni. Wstąpiliście do niej, podejmując jedną z najlepszych decyzji w swoim życiu - powiedział dr hab. Marek Delong

i szybkiej reakcji - dodał dr hab. Marek Delong.

Nowe kierunki i dobre wyniki naboru

Rektor odniósł się również do aktualnej sytuacji uczelni. Jak podkreślił, mimo niżu demograficznego nabór okazał się bardzo udany, a społeczność akademicka wciąż się powiększa.

- Mam tu na myśli niż demograficzny, który wpływa na wiele aspektów życia społecznego. Mimo to tegoroczny nabór okazał się udany. Nasza społeczność akademicka rośnie, co bardzo cieszy - mówił rektor.

W tym roku w ofercie edukacyjnej PANS pojawił się nowy kierunek - zarządzanie i inżynieria produkcji - oraz kolejne studia podyplomowe.

- Nie ustajemy w staraniach, by stale podnosić jakość kształcenia i standardy warunków, w jakich ono się odbywa. Przyświeca nam idea silnej, praktycznie kształcącej uczelni, odpowiadającej na potrzeby lokalnego rynku pracy - dodał Marek Delong.

Rozwój zaplecza dydaktycznego

- W ubiegłym roku akademickim otrzymaliśmy kolejny milion złotych. Te środki wyko-

rzystamy jak najlepiej, by studenci - najważniejsi członkowie naszej społeczności akademickiej - mogli studiować w coraz lepszych warunkach - zaznaczył.

- Dwadzieścia pięć lat temu wystarczającym zapleczem były sale z ławkami, krzesłami i tablicą. Dziś, zwłaszcza przy kształceniu praktycznym, niezbędne są nowoczesne urządzenia, maszyny, symulatory oraz wyposażenie multimedialne - mówił.

Po przemówieniach odbyła się immatrykulacja studentów pierwszego roku oraz wykład inauguracyjny prof. dr. hab. inż. Wiesława Barabasza. ©P

Nowiny
Środa, 15.10.2025

Szpital MSWiA w Rzeszowie zamierza odzyskać pieniądze

Andrzej Płes
a.ples@nowiny24.pl

Szpitalny Oddział Ratunkowy miał być uruchomiony wcześniej, ale pandemia Covid-19 sprawiła, że decyzją wojewody Ewy Leniart w budynku zainstalowano Szpital Tymczasowy Covid-19.

Szpital tymczasowy działał od 26 listopada 2020 r. do 31 marca 2022 r. Termin uruchomienie SOR zaplanowano na pierwszy dzień stycznia 2023 r., potem przesuwano go jeszcze dwukrotnie, także ze względu na konieczność dokonania napraw źle prowadzonych prac wykonawczych. Ostatecznie został uroczystie otwarty w czerwcu 2024 r.

Problem w tym, że inwestycja współfinansowana była z funduszy unijnych, które wymagały tzw. ciągłości projektu, więc formalnie SOR istniał od stycznia 2023 r., ale tylko formalnie, bo nie w rzeczywistości, więc generował koszty, nie przynosząc przychodów.

Powołany na stanowisko dyrektora szpitala w lutym 2024 roku prof. Krzysztof Gutkowski szacuje, że istnienie niefunkcjonującego oddziału kosztowało budżet szpitala 72 tysiące złotych dziennie. NIK wyliczyła, że w wyniku niefunkcjonowania SOR w latach 2022 - 24 szpital stracił 55 655,6 tys. zł. Do tego doszły koszty napraw i remontów źle wykonanej inwestycji. NIK w raporcie zobowiązała dyrekcję szpitala do odzyskania od jednego z dwóch dużych przedsiębiorstw budowlanych, wykonawców wadliwej konstrukcji,

utraconych przychodów i pokrycia poniesionych przez SP ZOZ strat oraz wydatków w związku z robotami naprawczymi prowadzonymi przez tą firmę.

Od drugiej firmy ma skutecznie domagać się naprawy płyty ładowiska i konstrukcji nośnej. Negocjacje szpitala z firmami wykonawczymi nie powiodły się.

- W związku z tym skierowaliśmy do sądu wobec jednej z tych firm pozew. Czekamy na rozpoczęcie postępowania - potwierdza dyr. Gutkowski. - Do drugiej zwróciliśmy się o usunięcie usterek wykonawczych i to jest w trakcie realizacji. Odnosnie płyty ładowiska trwa spór, w jakiej formie ma zostać dokonana naprawa. Dla nas najważniejszą z finansowego punktu widzenia kwestią jest odzyskanie utraconych przychodów, bo przez kilkanaście miesięcy wyłączenia budynku SOR z użytkowania nie zostały zrealizowane przychody z NFZ.

Wspomina o innych jeszcze kosztach: celem uruchomienia Szpitala Tymczasowego COVID-19 pozyskano do niego personel, który zrezygnował z pracy w innych placówkach. Z obietnicą, że po zamknięciu szpitala covidowego będą mieli pracę w nowo otwartym w tym miejscu SOR. SOR-u nie dało się otworzyć przez kilkanaście miesięcy, więc personel zaangażowano do pracy w innych oddziałach szpitalnych, co generowało dodatkowe koszty.

- Mam nadzieję, że zostaną przez sąd uwzględnione - dodaje dyrektor Gutkowski. ©P



Prof. Gutkowski szacuje, że istnienie niefunkcjonującego oddziału kosztowało budżet szpitala 72 tys. zł dziennie

REKLAMA 0011414644

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach

przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego w Rydułtowach, na osiedlu Orłowiec 55C/13, woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Mieszkanie w stanie surowym przygotowane do własnej aranżacji i wykończenia wewnątrz wraz z wykonaniem instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej. W skład mieszkania wchodzi: dwa pokoje, salon z kuchnią, łazienka, garderoba o łącznej powierzchni użytkowej 82,45 m². Lokal znajduje się na parterze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Wejście do mieszkania z przedsiionka, który nie wchodzi w skład powierzchni mieszkania.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal mieszkalny, posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni) i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 259 000,00 zł netto

słownie: dwieście pięćdziesiąt tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **25 900,00 zł** na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważa się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wnieśnienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.

Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługują Oferentom żadne roszczenia.

REKLAMA 0011414643

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach

przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości lokalowej

w Rydułtowach, przy ul. Adama Mickiewicza 21/IX (III piętro), woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Lokal składa się z dziewiętnastu pomieszczeń o łącznej powierzchni użytkowej wynoszącej 480,30 m² wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej wynoszącym 48030/464599.

Lokal znajduje się na trzecim piętrze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Lokal nadaje się do generalnego remontu.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal, nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich i posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni).

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 336 000,00 zł netto

słownie: trzysta trzydzieści sześć tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **33 600,00 zł** na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważa się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wnieśnienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługują Oferentom żadne roszczenia.



MISTRZOWIE SMAKU 2025



BT/GETTY IMAGES

PARTNERZY PLEBISYTU



FINAL RELACJĘ Z WYDARZENIA ZNAJDZIESZ NA STRONAKUCHNI.PL WRAZ Z LISTAMI LAUREATÓW WOJEWÓDZKICH

Mistrzowie Smaku 2025 zostali nagrodzeni podczas gali



Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskappress.pl

Laureaci plebiscytu Mistrzowie Smaku 2025 zostali nagrodzeni 24 września - podczas targów POLAGRA odbywających się na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

Plebiscyt Mistrzowie Smaku jest jednym z największych i najbardziej prestiżowych w polskiej branży gastronomicznej. Celem przyświecającym organizatorowi - Polska Press Grupie - jest wyłonienie i nagrodzenie najlepszych przedstawicieli niełatwej branży gastronomicznej.

- To turyści nam uzmysłowali, że Polska jest rajem nie tylko pod względem zabytków, czy krajoznactwa. Jesteśmy rajem kulinarnym - podkreślił Leszek Waligóra, redaktor naczelny „Głosu Wielkopolskiego”. - Do Polski i do Poznania, gdzie mamy finał plebiscytu, przyjeżdżają na przykład turyści z Włoch, którzy zachwycają się naszą kuchnią. Właśnie o tym jest ten plebiscyt. Pokazujemy, jak silna stała się polska branża gastronomiczna.

- Plebiscyt Mistrzowie Smaku jest bardzo potrzebny w branży - stwierdził Piotr Gutowski, członek zarządu głównego Stowarzyszenie Polskich Barmanów. - Nasza branża jest

bardzo wymagająca. Jeżeli wchodzimy do tego lokalu i widzimy na ścianie taki dyplom, że wielu gości potwierdziło jakość tego miejsca, to już daje nam powód do myślenia. Wtedy już tylko pozostaje nam osobista degustacja i osobista ocena.

Mistrzowie Smaku byli wybierani w kilku etapach

W pierwszym z nich czytelnicy dzienników regionalnych należących do Polska Press Grupy oraz serwisów internetowych głosowali na swoje ulubione lokale i profesjonalistów z branży gastronomicznej w poszczególnych województwach.

W drugim etapie udział wzięli laureaci, którzy zdobyli największą liczbę głosów w swoich województwach. Wyłonieni zostali zwycięzcy w poszczególnych kategoriach na poziomie krajowym. To właśnie oni zostali uhonorowani podczas uroczystej gali wręczenia nagród, która odbyła się podczas jednego z najważniejszych wydarzeń branży spożywczej i HoReCa w Polsce - Targów POLAGRA na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

Najlepsi z najlepszych pojawili się w Poznaniu

Najlepsi z najlepszych w swoich kategoriach przybyli do Poznania, aby odebrać sta-

tuetki potwierdzające ich mistrzostwo.

- Do mistrzostwa dochodzi się ciężką pracą, uporem własnym i szczęściem - mówił Grzegorz Krupecki, szef kuchni w Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno. To wyróżnienie dla Niego jest bardzo ważne. - Ono stanowi zwieńczenie długiej i ciężkiej pracy i bardzo się cieszę, że je dostałem. Na pewno pomoże mi w przyszłości - stwierdził Kucharz Roku Polski.

Nie zabrakło także podziękowań dla czytelników i internautów, którzy zagłosowali na laureatów. Nagrodzeni nie ukrywali radości i szczęścia, jakie dała im wygrana.

- Moi goście, jak i pracownicy bardzo się postarali, żebyśmy wygrała tę nagrodę - dziękowała Monika Lipiec z wrocławskiego lokalu Supowiec. - Sekretem dojścia do takiego mistrzostwa jest przede wszystkim dbanie o pracownika, słuchanie jego potrzeb. Bez dobrego zespołu dobrego menadżera też nie będzie - podkreśliła po odebraniu nagrody.

OTO LAUREACI RANKINGU OGÓLNOPOLSKIEGO

Kucharz Roku Polski: I miejsce: Grzegorz Krupecki - Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Marcin

Szwajkowski - Restauracja La Nonna, Polanica-Zdrój (woj. dolnośląskie), III miejsce: Renata Książkowska - Wałek Restaurant, Węgrów (woj. mazowieckie).

Kelner Roku Polski: I miejsce: Ivan Ferents - Restauracja Słowacki, Busko-Zdrój (woj. świętokrzyskie), II miejsce: Artur Salamon - Restauracja Solidaris, Kędzierzyn-Koźle (woj. opolskie), III miejsce: Klaudia Dziadoń - Restauracja Górka, Białka Tatrzańska (woj. małopolskie).

Barman Roku Polski: I miejsce: Michał Gałązka - Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Wojciech Astachow - SPATiF, Sopot (woj. pomorskie), III miejsce: Kajetan Dembek - Bartenders for You, Gdańsk (woj. pomorskie).

Barista Roku Polski: I miejsce: Cyryl Beliajew - Kawiarnia Pomorska 15, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Jakub Gancarczyk - Mövenpick Café, Wrocław (woj. dolnośląskie), III miejsce: Sandra Orzeł - Bike Café Rusałka, Poznań (woj. wielkopolskie).

Mistrz Słodkości Roku Polski: I miejsce: Aleksandra Lipka - Delektownia Sma-

ków, Uzdrawo (woj. warmińsko-mazurskie), II miejsce: Katarzyna Pycka - Ekskluzywne torty-terniki, monoporcje, Kamień Pomorski (woj. zachodniopomorskie), III miejsce: Sebastian Waloszczyk - Premium Catering, Rembertów (woj. mazowieckie).

Menedżer Gastronomii Roku Polski: I miejsce: Monika Lipiec - Surowiec, Wrocław (woj. dolnośląskie), II miejsce: Klaudia Kupicha - Restauracja Moja Pasja, Sosnowiec (woj. śląskie), III miejsce: Ernest Gibki - Centrum Zdrowia i Wypoczynku Ikar Plaza, Kołobrzeg (województwo zachodniopomorskie).

Restauracja Roku Polski: I miejsce: Karczma Podkowa Leśna - Krajkowa 1A (woj. wielkopolskie), II miejsce: Połoniny Resort - Bukowiec 81 (woj. podkarpackie), III miejsce: Restauracja Hotel Róża - Kamieniec Wrocławski, Wrocław 109 (województwo dolnośląskie).

Bar/Bistro/Jadłodajnia Roku Polski: I miejsce: Bistro U Zośki - Żmigród, Kolejowa 9A (województwo dolnośląskie), II miejsce: Pierogi u Babci Stasi - Głubczyce, Raciborska 16 (województwo opolskie), III miejsce: Brioche Cafe - Bydgoszcz, Staszica 7

(województwo kujawsko-pomorskie).

Kawiarnia/Cukiernia Roku Polski: I miejsce: Abrabezabra - Jelenia Góra, pl. Piastowski 31 (woj. dolnośląskie), II miejsce: Kawiarnia Pomorska 15 - Bydgoszcz, Pomorska 15 (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Cali Cafe Kalinowsky - Żagań, Rynek 26 (woj. lubuskie).

Pizza Roku Polski: I miejsce: Manhattan Pizza - Opole, Sienkiewicza 17 (woj. opolskie), II miejsce: Pizza Otto - Łódź, Aleksandrowska 76 (woj. łódzkie), III miejsce: Ti-besti 2 GO - Kolonowskie, Leśna 6A (woj. opolskie).

Lody Roku Polski: I miejsce: Łodziśław - Sosnowiec, Rowckiego 203 (woj. śląskie), II miejsce: Łodziarnia - Wrocław, pl. Hirsza 16 (woj. dolnośląskie), III miejsce: Cukiernia Markiza - Żukowo, Gdynia 63 (woj. pomorskie).

Burger Roku Polski: I miejsce: Bartolini Food Truck - Stare Bogaczowice, Główna 226A (woj. dolnośląskie), II miejsce: Kosmo Burger - Oborniki, Kopernika 1A (woj. wielkopolskie), III miejsce: Uwędzony Burger - Białystok, Komisji Edukacji Narodowej 40 lok. 8 (województwo podlaskie).

KUCHARZ ROKU MIEJSCE I

Dorota Cypcarz

- Z wykształcenia jestem gastronomem. Od ukończenia szkoły przez ponad 30 lat nie pracowałam zawodowo. Prowadziłam gospodarstwo domowe, wychowywałam dzieci. Gotowanie, przyrządzanie posiłków zawsze były dla mnie dużą pasją. Pod namową męża i przyjaciół postanowiłam spróbować sił, otwierając mały bar bistro pod nazwą Folkowe Bistro. Przez przypadek znalazłam wolny lokal w Sędziszowie Małopolskim. Tak od 1 kwietnia 2023 roku zaczęłam prowadzić działalność - mówi Dorota Cypcarz (Folkowe Bistro, Sielec).

U Niej króluje tradycyjna polska domowa kuchnia. Stawia na jakość, ilość, a przede wszystkim na smak. To dla Niej ciągle wyzwania. A najwyższym Jej priorytetem jest zadowolenie gości. Często pyta, czy wszystko w porządku, czy sma-



kowało, czy mają może jakieś życzenia dodatkowe. Otrzymuje oczywiście bardzo pozytywne i miłe komentarze, co jest bardzo przyjemne i dodaje Jej pewności, a także motywuje.

MIEJSCE II

Agnieszka Kopczyńska

Chciała podzielić się z nami swoją pasją, która od lat napędza Ją do działania - miłością do gotowania. „W mojej pracy każdy talerz to nie tylko posiłek, ale opowieść. Opowieść o smaku, tradycji i ciągłym poszukiwaniu nowych inspiracji” - opisuje Agnieszka Kopczyńska (Połoniny Resort, Bukowiec). Od początku swojej kariery marzyła o miejscu, gdzie jedzenie będzie celebrowane, a goście poczują się jak w domu. Dzięki swojej pracy i zaangażowaniu zdobyła wielkie doświadczenie, a pochlebne opinie, które dostaje, pozwalają Jej stawiać się coraz lepszym kucharzem. Doceniliście Jej pasję, smak i serce, które wkłada w każdy posiłek, oddając na Nią głosy w naszej akcji.



MIEJSCE III

Mirosław Hulak

- Gotowanie zaczęło się dla mnie od pasji do smaków, chęci tworzenia czegoś wyjątkowego. Z czasem zwykłe przygotowywanie posiłków stało się moim sposobem na rozwój. Uczyłem się technik, odkrywałem kuchnie świata i szukałem inspiracji w codziennych produktach. Dziś traktuję gotowanie nie tylko jako obowiązek, ale przede wszystkim jako pasję, która daje mi satysfakcję i pozwala rozwijać kreatywność - wyjaśnia Mirosław Hulak (Takie Sushi, Jarosław). Czekanie na reakcje gości to dla Niego mieszanka emocji: od niecierpliwego oczekiwania na pierwszą reakcję po ogromne wzruszenie i satysfakcję, gdy widzi zadowolenie na ich twarzach.



KELNER ROKU MIEJSCE I

Kacper Pecka

„To się nazywa sukces! Nasz niezastąpiony menadżer i przyjaciel całego zespołu - Kacper - właśnie zdobył dwie najważniejsze nagrody w województwie podkarpackim w plebiscycie Mistrzowie Smaku 2025: Barman Roku, Kelner Roku. Trudno nam opisać, jak bardzo jesteśmy szczęśliwi, dumni i wzruszeni. Kacprze - Twoja pasja, serce i energia sprawiają, że każdy gość czuje się wyjątkowo. To zasłużone zwycięstwo i ogromny powód do radości dla nas wszystkich! Dziękujemy też Wam - Gościom Anielskiego Zakątka - bo bez Waszego wsparcia i głosów nie byłoby tego triumfu. Razem tworzymy tę historię. Świętujemy dziś podwójnie i zapraszamy Was do wspólnego celebrowania w Anielskim Zakątku Polańczyk!” - mogliśmy przeczytać po ogłoszeniu wyników plebiscytu.



Widać, że Kacper Pecka (Anielski Zakątek, Polańczyk) jest doskonałym specjalistą w swoich dziedzinach, co postanowili docenić goście lokalu.

MIEJSCE II

Kinga Betlej

- Dobra obsługa to dla mnie połączenie profesjonalizmu i empatii. Oznacza uważne podejście do klienta, szybkie reagowanie na jego potrzeby i stworzenie przyjaznej atmosfery. Chcę, żeby klient nie tylko otrzymał produkt czy usługę, ale też poczuł się dobrze zaopiekowany i miał powód, by wrócić - wyjaśnia Kinga Betlej (Gospoda U 7 Zbójów, Strzegocice). Buduje atmosferę poprzez uśmiech, uważne słuchanie i indywidualne podejście - tak, aby każdy klient czuł się zauważony i wyjątkowy. Po ciężkim dniu ceni uśmiech gościa, który docenił Jej pomoc i życzliwość - przypominał, że Jej praca naprawdę ma sens.



MIEJSCE III

Dominika Fic



BARMAN ROKU MIEJSCE I

Kacper Pecka

Jest kelnerem, barmanem, menedżerem i przyjacielem wszystkich z załogi Anielskiego Zakątka w Polańczyku. Jego zaangażowanie, profesjonalizm, a także podejście do ludzi jest dostrzegane i doceniane zarówno przez współpracowników, jak i gości.

Pan Kacper jest osobą, która z uśmiechem i sercem dba o każdy szczegół Anielskiego Zakątka. Dlatego też doczekał się zasłużonej nagrody z rąk tych, którzy w gastronomii są najważniejsi - od klientów, którzy nie szczędzili swoich głosów w trakcie trwania plebiscytu i którzy zapewnili Mu podwójne zwycięstwo w kategorii Kelner Roku oraz Barman Roku. A ten podwójny sukces stał się ogromnym powodem do radości całej załogi Anielskiego Zakątka, która kibicowała i wspierała swojego



kolegę przez cały czas głosowania. Kacper Pecka zaraża ludzi swoją wyjątkową energią. A pasja i serce do tego, co robi, sprawia, że goście lokalu czują się wyjątkowo.

MIEJSCE II

Wojciech Mrzygłód

Co jest ważniejsze w fachu barmana - technika czy wyobraźnia? - Wyobraźnia do tworzenia nowych koktajli, a powtarzalność w produkcji klasyków - mówi Wojciech Mrzygłód (Połoniny Resort, Bukowiec). Jaka była najbardziej nietypowa prośba klienta, którą udało się Mu spełnić? - Prośba o wygazowanie piwa - wspomina. A który koktajl laureat naszej akcji w całym województwie w kategorii Barman Roku uznaje za swój popisowy i dlaczego? Okazuje się, że słodko-gorzki Jack. Własna kompozycja whisky Jack Apple, syrop cynamonowy własnej produkcji oraz sok z cytryny z tonikiem.



MIEJSCE III

Aleksandra Czachór GUSTUM Restauracja Wino & Bar, Tarnobrzeg



**MISTRZOWIE
SMAKU
2025**

BARISTA ROKU MIEJSCE IPatrycja
Międlar

Patrycja Międlar (Niebieskie Migdały, Rzeszów) jest szefową baru. To Ona odpowiada za jakość kawy wydawanej klientom, za desery lodowe, za lemoniady i smoothie. Pani Patrycja komponuje nowe, wspaniałe smaki świeżych soków. Na jesień przygotowała dla klientów świeżo wyciskane soki z warzyw i owoców. To Ona przygotowuje także smaki jesiennych czekolad na gorąco oraz jesiennych herbat rozgrzewających.

„Patrycja Międlar - została Baristą Roku w ogólnopolskim konkursie Mistrzowie Smaku - zajęła pierwsze miejsce na szczęblu wojewódzkim! Serdecznie dziękujemy za wasze głosy oddane na Patrycję! Patrycio - gratulujemy!!! I cieszymy się ogromnie, że jesteście z nami! Jeśli chcecie skosztować kawę,



którą przygotowuje Patrycja - zapraszamy do Niebieskich Migdałów!” - mogliśmy przeczytać na fanpage'u kawiarni tuż po ogłoszeniu wyników plebiscytu.

MIEJSCE II

Anastazja
Kuchciak

Kawa to nie tylko napój - to rytuał, chwila wytchnienia i mała przyjemność, którą wielu z nas celebrować każdego dnia. Za jej aromatem i smakiem stoi ktoś, kto potrafi zamienić ziarno w prawdziwą sztukę - barista. „Hej! Od roku uczę się latte art i codziennie rozwijam swoją kawową pasję w Ann Coffee. Uwielbiam tworzyć wzory na mleku i wkładać serce w każdą filiżankę. Jeśli lubisz moją kawę albo chcesz mnie wesprzeć, oddaj na mnie głos w plebiscyście na Baristę Roku! Dziękuję za każde wsparcie! Anastazja - z miłości do kawy i sztuki latte” - opisywała swoją pracę podczas trwania naszej akcji Anastazja Kuchciak (Ann Coffee, Lubaczów).



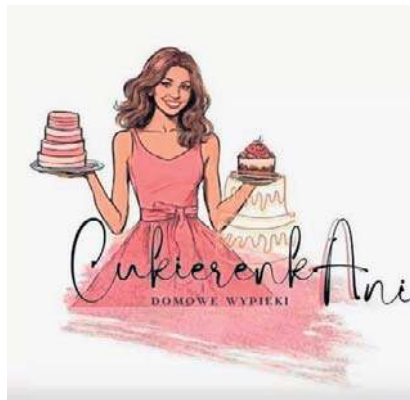
MIEJSCE III EX AEQUO

Gabriela Słonec
Katarzyna Bojanowska

Trzecie miejsce ex aequo zajęły Gabriela Słonec (Ann Coffee, Lubaczów) i Katarzyna Bojanowska (LOF Gustum Cafe & Bar, Tarnobrzeg). - Dla mnie kawa to coś więcej niż kofeina - to chwila wytchnienia, moment zatrzymania się i okazja do spotkania. W każdej filiżance staram się zawsze przemycić spokój, ciepło i trochę radości. Chcę, aby moi goście poczuli się ważni i otoczeni dobrą energią, ponieważ wierzę, że kawa może być początkiem pięknego dnia lub wspaniałej rozmowy. To taki mały codzienny rytuał, który może poprawić humor i dać siłę - mówi pani Katarzyna. Jej kawa idealna to taka, którą robi z sercem, a podaje z uśmiechem. Ważne jest to, żeby osoba, która ją pije czuła, że została przygotowana specjalnie dla niej.

**MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU** MIEJSCE IAnna
Ożóg

„Kochani bardzo dziękuję za tak dużą ilość głosów!!! To już ostatnie dni głosowania, proszę o głosy, razem utrzymamy się na 1. miejscu. To też wasza opinia i podziękowanie za pracę, w którą wkładamy tyle serca, żeby nasze smakołyki rozpieszczały wasze podniebienia. Dziękujemy” - tak zachęcała do oddania głosów w trakcie trwania naszej akcji specjalnej na swoich facebookowym fanpage'u. I było warto! Bo za sprawą zaangażowania swoich klientów udało Jej się zająć pierwsze miejsce w skali województwa w kategorii Mistrz Słodkości Roku. Anna Ożóg (Domowa Cukierenka Ani, Sokołów Małopolski) jest prawdziwą artystką w świecie wypieków, a Jej torty to małe dzieła sztuki, które cieszą nie tylko podniebienie, ale



także wyglądają przepięknie. Pani Anna tworzy torty, ciasta, ciasteczka, desery domowymi metodami, tylko na bazie naturalnych składników.

MIEJSCE II

Magdalena
Świder

Każdy tort, ciasto czy deser ma swoją historię i charakter. Wie o tym doskonale Magdalena Świder, która w tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Smaku zdobyła trzecie miejsce w województwie podkarpackim w kategorii Mistrz Słodkości Roku. Jej pracownia Pieczone.pl - Pracownia Cukiernicza w Kolbuszowej Dolnej to miejsce, gdzie powstają wyjątkowe słodkości - pełne smaku, stylu i magii.

Stawia na oryginalność i dopracowanie każdego detalu, od tortów ślubnych i okolicznościowych, po desery i słodkie stoły na najważniejsze uroczystości. A wszystko z pasją i z sercem.



MIEJSCE III

Agnieszka
Bobowska

Prawdziwe, kolorowe, domowe - takimi wyrazami opisałyby swoje wypieki Agnieszka Bobowska (Niebo w Gębie, Rzeszów). Praca jest dla Niej przyjemnością i naprawdę ją lubi. - Już jako dziewczynka piekłam z babcią pierwsze ciasta. Później miałam okazję uczyć się od najlepszych, a teraz pracuję w zespole wspaniałych i kreatywnych osób - dodaje nasza laureatka. Czy ma słodkość, którą stworzyła z myślą o kimś wyjątkowym? - Wyjątkowe osoby to rodzina i przyjaciele, dla nich zrobić tort czy jagodzianki to zawsze jest wyjątkowa okazja - opowiada Agnieszka Bobowska (Niebo w Gębie, Rzeszów).

**MENEDŻER GASTRONOMII ROKU** MIEJSCE ISławomir
Wróbel

To, co Go inspiruje i napędza do pracy, można podzielić na kilka kluczowych elementów. - Cieszy mnie możliwość wpływania na doświadczenia gości podczas posiłków, które przekładają się na ich emocje i wspomnienia. Współpraca z utalentowanymi ludźmi, którzy dzielą swoją pasję, inspiruje mnie do ciągłego rozwoju. Wzajemne wsparcie i zaangażowanie w zespole oraz obserwowanie, jak inni rozwijają swoje umiejętności, motywuje mnie do działania. Spotkania z gośćmi, ich pozytywne reakcje na nasze potrawy i usługi napawają mnie energią. Feedback od klientów jest dla mnie motywacją do ciągłego doskonalenia się. Osiąganie postawionych celów - zarówno osobistych, jak i zespołowych - daje mi ogromną satysfakcję. Każde wyzwanie, które udaje mi się pokonać, napędza



mnie do dalszej pracy - mówi Sławomir Wróbel (Restauracja Warszawska18, Rzeszów), który zwyciężył w naszej akcji w kategorii Menedżer Gastronomii Roku w całym województwie.

MIEJSCE II

Łukasz
Menart

Praca menedżera gastronomii to wyzwanie wymagające nie tylko znajomości branży, ale także umiejętności zarządzania zespołem, dbałości o jakość obsługi gości oraz sprawnej organizacji codziennej działalności lokalu. To osoba, która łączy w sobie pasję do gastronomii z kompetencjami menedżerskimi, dbając zarówno o atmosferę w zespole, jak i satysfakcję klientów. Dlatego to niełatwa praca. Jednak zdarzają się osoby, które niemal do perfekcji opanowały te zadania. Zdaniem głosujących w naszym plebiscyście jedną z nich jest Łukasz Menart z Przemyskiej Karczmy w Przemyślu. Jego zaszczytne drugie miejsce w skali województwa potwierdza, że Jego zaangażowanie i wiedza są doceniane przez innych.



MIEJSCE III

Tomasz
Jung

W kategorii Menedżer Gastronomii Roku trzecie miejsce zdobył Tomasz Jung, kierujący Restauracją Hotel Iskierka Business & SPA w Mielcu. Filozofia restauracji jest prostota i doskonały smak wydobywany ze świeżych produktów. Na talerzach króluje kuchnia polska i regionalna, wzbogacana nutami klasyki europejskiej. Dzięki temu lokal od lat cieszy się uznaniem gości, którzy wracają tu nie tylko po smakowite dania, ale także po wyjątkową atmosferę. Zdobycie trzeciego miejsca w plebiscyście to dowód uznania dla zaangażowania Tomasza Junga i zespołu restauracji Iskierka, który łączy ludzi przy stole, tworząc niezapomniane kulinarne i towarzyskie doświadczenia.



RESTAURACJA ROKU MIEJSCE I

Umami

Umami (Rzeszów, Architektów 13) to prawdziwa kulinarna podróż do krajów dalekiej Azji: Korei, Japonii, Tajlandii. Wszystkie dania przygotowywane tutaj są tworzone według tradycyjnych receptur oraz z użyciem świeżych, oryginalnych produktów, które oferuje nasz region.

Bogate menu, które tam znajdziemy to prawdziwy festiwal Azji na talerzu. W Umami skosztujemy esencjonalnego ramenu, tradycyjnego pad thaia, wyrazistego curry, ale to nie wszystko, bo w ofercie mają także sushi i różnych wariantach i wiele innych azjatyckich specjalów, które zabiorą nasze kubki smakowe w podróż na Daleki Wschód.

Dania na ciepło, zimno, przekąski, napoje, a do tego wspaniała atmosfera. O Azji przypomina zarówno smak, jak



i zapach dań, ale także wystrój, który dodatkowo ułatwia przeniesienie się myślami na inną stronę globu. A do tego także obsługa: uśmiechnięta i pomocna. Czego chcieć więcej!

MIEJSCE II

Połoniny Resort

Wyróżniona w naszej akcji restauracja Blisko Natury w Resort Połoniny opisuje się jako smak Bieszczad na talerzu. „W sercu dzikiej przyrody, u stóp bieszczadzkich połonin, czeka na Ciebie kulinarna perełka regionu. Restauracja Blisko Natury to obowiązkowy przystanek na mapie smaków Bieszczad. Nasza kuchnia to hołd dla lokalnych tradycji - aromaty dziczyzny, świeże ryby z okolicznych rzek, domowe pierogi, chrupiące placki pachnące ziołami z naszego ogrodu. Wszystko przygotowane z najwyższej jakości składników, w rytmie natury, z miłością i szczyptą bieszczadzkiej duszy. Przyjdź, rozsmakuj się i poczuć gościnność, która zostaje w sercu na długo” - zachęcali laureaci.



MIEJSCE III

Pan Krewetka

Trzecie miejsce w kategorii Restauracja Roku w naszym województwie zdobywa Pan Krewetka (Stalowa Wola, Jana Pawła II 13/220B). To jedyne takie miejsce w Stalowej Woli. Skosztujemy tutaj różnorodnych potraw: od zup i makaronów, przez sałatki oraz dania z ryżem, aż po bogatą ofertę sushi najwyższej jakości. A to wszystko z dodatkiem uwielbianych ryb i krewetek. „Zgarneliśmy złoto w powiecie stalowowolskim! Pan Krewetka nie bierze jeńców - w konkursie Mistrzowie Smaku (jako jedyni z powiatu stalowowolskiego) wchodzimy na etap wojewódzki i celujemy w finał ogólnopolski. Trzymajcie kciuki... i widelce, bo będzie grubo!” - tak komentowali swój udział w plebiscycie na fanpage'u restauracji.



BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU MIEJSCE I

Swojskie Smaki

- Tworząc Swojskie Smaki, chcieliśmy zażyć przede wszystkim emocje związane z domowym ciepłem, bliskością i radością wspólnego stołu. Zależało nam, aby każdy gość poczuł się u nas jak w domu - otoczony serdecznością, spokojem i autentycznym smakiem tradycyjnych potraw. Pragniemy, by nasza restauracja kojarzyła się nie tylko z dobrym jedzeniem, ale także z atmosferą, która budzi wspomnienia i daje poczucie swobody oraz gościnności - mówi załoga Swojskich Smaków (Pustynia 33B). Goście czują się tam jak w domu dzięki ciepłej, rodzinnej atmosferze, życzliwej obsłudze i autentycznym smakom, które nawiązują do tradycyjnej kuchni. Dbają o to, by każdy był przyjęty z uśmiechem i poczuł się swobodnie - jak przy stole



u bliskich. To połączenie domowej gościnności i szczerzej pasji do gotowania sprawia, że Swojskie Smaki stają się miejscem, do którego chce się wracać.

MIEJSCE II

Kuchnia Polska Nie Inaczej

Gotowanie to Ich pasja, w którą wkładają mnóstwo serca. Dzięki temu jedzenie nie jest tylko pyszne, ale też wyjątkowe. Serwują prostą i domową kuchnię, która przypomina smaki dzieciństwa. Duże porcje sprawiają, że stamtąd nie można wyjść z pustym brzuchem. Dokładają wszelkich starań, aby każda potrawa smaczna, a klienci zadowoleni, nasyć uśmiechnięci.

Ich regionalne potrawy słyną w całej okolicy, a bistro gromadzi coraz więcej sympatyków. Kuchnia Polska Nie Inaczej (Sanok, Błonie 1) to smak tradycji podany na talerzu.



MIEJSCE III

Zapiekanki Rzeszowskie

Tworząc Zapiekanki Rzeszowskie (Rzeszów, Lisa-Kuli 16) chcieli stworzyć miejsce pełne ciepłych, nostalgicznych emocji, które przenosi Ich gości w czasy PRL-u - do smaków i atmosfery dawnych lat. Zależało Im, aby jedzenie było czymś więcej niż tylko posiłkiem - aby było doświadczeniem, które wywołuje uśmiech, budzi wspomnienia z dzieciństwa i pozwala na chwilę oderwać się od codzienności. Chcieli, aby każdy, kto odwiedza Ich punkt gastronomiczny, poczuł radość i przyjemność płynącą ze wspólnego delektowania się ulubionymi smakami sprzed lat, a także odkrywania nowych, regionalnych wariantów zapiekanek.



KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU MIEJSCE I

SweetLand Manufaktura Słodkości

W SweetLand Mielec (SweetLand Manufaktura Słodkości Mielec, al. Niepodległości 9) wierzą, że prawdziwa przyjemność tkwi w szczegółach. - Nasza kawa to starannie wyselekcjonowane ziarno, świeżo mielone i parzone z pasją. Każda filiżanka to małe dzieło sztuki. Do tego nasze autorskie słodkości powstają na miejscu, z naturalnych składników, według sprawdzonych receptur i z nutą kreatywności. Połączenie aromatycznej kawy i świeżych wypieków tworzy niepowtarzalną atmosferę, w której każdy może znaleźć chwilę dla siebie. To właśnie ten klimat, pasja i dbałość o smak sprawiają, że nasi goście tak chętnie do nas wracają - opisują. Kochają łączyć klasykę z nowoczesną cukierniczą sztuką. Ich croissanty to codzienna przyjemność - ręcznie wypie-



kane, maślane i delikatne, często z wyjątkowymi nadzieniami, takimi jak pistacja oraz frużelina malinowa. Idealne na leńne poranki lub słodkie popołudnia z filiżanką kawy.

MIEJSCE II

Bieszczadzka Stacja Caffè

Oto Bieszczadzka Stacja Caffè (Cisna 174). „W Bieszczadzkiej Stacji Caffè kawa i słodkości to coś więcej niż smak - to opowieść, którą tworzymy razem z naszymi gośćmi. Każde ziarno, które mielimy, niesie ze sobą historię - a my wydobywamy z niego aromat tak głęboki, by mógł zatrzymać na chwilę czas. Ciasta i desery, które powstają w naszej kuchni, mają w sobie domowe ciepło - pachną dzieciństwem, wspomnieniami i prostą radością” - opisują siebie.

Jednak prawdziwa magia nie kryje się tylko w filiżance ani w kawałku ciasta. Powstaje w uśmiechach, rozmowach i chwilach spokoju, którymi Oni dzielą się ze swoimi gośćmi.



MIEJSCE III

Nasza Sanocka

Nasza Sanocka (Sanok, Kościuszki 15) to przede wszystkim kawa jakości specjalty, rzemieślnicze lody, lokalne wypieki. Znajdziemy tam także pyszne śniadania oraz wyborne napoje.

A do tego serwują wspaniałą atmosferę. Nazwa nie jest przypadkowa. W Naszej Sanockiej panuje przyjazny klimat, pełen ciepła uprzejmości. To wszystko sprawia, że na prawdę można się tam poczuć jak w naszej, dobrze znanej i lubianej kawiarni. Dbą o to obsługa - pomocna, kompetentna i życzliwa, która doradza, podpowiada i wita uśmiechem. Oprócz pysznej kawy, deserów i jedzenia urzeka tam także wystrój - kameralny i ciepły.



PIZZA ROKU MIEJSCE I

Terra Nostra

- Nasza pizza jest w 100 procentach stworzona z włoskich składników, receptura trzyma się tradycji włoskiej pizzy i ciasta dojrzewają przynajmniej 24 godzin, co sprawia, że pizza jest lekka i łatwostrawna - opisuje Kamil Mikosz z Terra Nostra (Miejsce Piastowe, Krośnienska 52): - Dziesięć lat temu, jak myślałem o własnym lokalu, to wszystko było tylko marzeniem. Ciężko pracowałem, żeby osiągnąć doświadczenie, które dziś wkładam w lokal. Miałem szczęście, że mogłem pracować i uczyć się przy członkach reprezentacji włoskich pizzerów.

Gdy pierwszy raz trafił do pizzerii, to od razu zrozumiał, że to jest Jego miejsce. - Kocham moją pracę - mówi Kamil Mikosz z Terra Nostra.

Oferta zwycięskiej restauracji to prawdziwa gratka dla miłośników kuchni wło-



skiej. Zjecie tu aromatyczne pizze na cienkim spodzie, ale także różnorodne makarony, przystawki, sałatki oraz wyśmienite desery. Oferuje klientom również dania bezglutenowe.

MIEJSCE II

Sempre Fresco

Załoga lokalu przekonuje nas, że Sempre Fresco to włoska pasja na naszym talerzu. „W Sempre Fresco pizza to nie tylko posiłek - to prawdziwa sztuka! Pracujemy wyłącznie na najwyższej jakości składnikach, zgodnie z tradycyjnymi włoskimi recepturami. Każde ciasto wyrabiamy z miłością, a na wierzchu królują tylko świeże, aromatyczne dodatki. Stawiamy na doskonałą jakość, wyjątkową obsługę i szybkie dostawy, bo wierzymy, że prawdziwe włoskie smaki powinny docierać do Was w idealnym momencie!” - przekazywała podczas trwania naszej akcji Sempre Fresco (Świerżowa Polska, Szkolna 43). Finalnie zajęła doskonałe, drugie miejsce w całym województwie.



MIEJSCE III

Lo Zio Pizza

W Lo Zio Pizza (Niechobrz 356) stawiają na autentyczny włoski smak. Korzystają wyłącznie z oryginalnych składników i przygotowują pizzę z pasją. - Jako mała, lokalna pizzeria cenimy jakość, atmosferę i serce włożone w każdy wypiek - wyjaśniają. Droga do stworzenia receptury była pełna prób i poszukiwań. Od początku wiedzieli, że fundamentem musi być jakość, dlatego korzystają wyłącznie z wyselekcjonowanych włoskich składników. Kluczowe jest także ciasto - przygotowują je starannie i dają mu czas, aby długo dojrzewało, dzięki czemu staje się lekkie i chrupiące. To właśnie połączenie cierpliwości, pasji i najlepszych produktów sprawia, że Ich pizza ma swój wyjątkowy smak.



LODY ROKU MIEJSCE I

Balbino

Balbino (Jarosław, Kraszewskiego 8) to nowe - stare miejsce na mapie Jarosławia. Cemu stare? Bo w pałacyku, w którym mieści się Balbino, kiedyś również były lody: raz gałki, a kiedyś, kiedyś - około 35 lat temu - lody kręcone. Dziś dawny Pałac Lodowy to nowe, świeże spojrzenie, całkiem inna jakość i kompletnie inna tradycja tworzenia lodów: „A skąd ta tradycja... A od moich rodziców, którzy od ponad 30 lat współtworzą Lodziarnię w Sieniawie i nauczyli mnie wszystkiego! Dzięki wieloletniej pracy przy boku mojej mamy, dziś mogę sama tworzyć miejsce, do którego chętnie wracają klienci oraz miejsce, w którym jakość jest najważniejsza i priorytetowa! W Balbino serwujemy pyszne lody włoskie, ale nie tylko, bo też mamy wybitnie pyszną kawę



mrożoną, granity, których skład jest top of the top w Polsce jeżeli chodzi o brak sztucznych barwników i konserwantów oraz serwujemy aromatyczną kawę”.

MIEJSCE II

Lodowa Pokusa Boguchwała

Spośród 10 punktów Lodowe Pokusy, głosujący postanowili wyróżnić dwa, które zajęły kolejno drugie i trzecie miejsce na podium w kategorii Lody Roku w województwie podkarpackim. Zdaniem głosujących to właśnie te dwa punkty serwują nie tylko najlepsze smaki, ale także wspaniałą atmosferę.

Drugie miejsce w kategorii Lody Roku zdobywa Lodowa Pokusa (Boguchwała, Przemysłowa 2A). To wyjątkowe miejsce dla wszystkich smakoszy słodkości. Oprócz pysznych lodów skosztujemy tu także pysznych deserów, a także napoi.



MIEJSCE III

Lodowa Pokusa Rzeszów

„10 punktów, jeden cel - tworzyć lody, które zachwycają. Lodowa Pokusa w miejscowościach Podkarpacia to przestrzeń, gdzie prostota najlepszych składników spotyka się z najwyższą jakością! Każdy z punktów jest trochę inny - ma swój klimat, swoją niezawodną obsługę i wiernych klientów - ale łączy je jedno: miłość do lodów stworzonych z pasją! Odkryj swoją pokusę” - czytamy na facebookowym fanpage'u Lodowej Pokusy. Spośród 10 punktów, klienci postanowili docenić dwa. Zdaniem głosujących to właśnie w Rzeszowie przy ulicy Odrzykońskiej 4 znajdują się jedne z najlepszych lodów w Podkarpackiem.



BURGER ROKU MIEJSCE I

Lucky Bistro

W Lucky Bistro (Wysoka Głogowska 16) mówią, że sekret Ich burgerów tkwi w dbałości o każdy szczegół. Stawiają na najwyższą jakość składników i pełną kontrolę nad całym procesem przygotowania. Mięso wołowe starannie selekcjonują i mielą na miejscu, bułki pieją w swojej kuchni, a warzywa kupują wyłącznie od lokalnych rolników! Do tego dochodzą autorskie sosy, które nadają zwycięskim burgerom wyjątkowy charakter. - Proces tworzenia naszych burgerów to połączenie doświadczenia, pasji i wielu prób. Chcieliśmy osiągnąć idealny balans smaków - soczyste mięso, świeże dodatki, chrupiąca bułka i niepowtarzalny sos. Testowaliśmy różne kombinacje przypraw, stopień wypieczenia mięsa oraz kompozycje dodatków, aż znaleźliśmy smak, który



zachwycił zarówno nas, jak i naszych gości - tłumaczy.

Jeśli chodzi o przyszłość, to Ich celem jest ciągły rozwój i zaskakiwanie gości nowymi pomysłami.

MIEJSCE II

Pizza SiedemCztery

- Sekret naszych burgerów tkwi w tym, że wszystko robimy sami i na świeżo, codziennie rano wypiekamy maślane bułki, codziennie mielimy wołowinę, a wszystkie sosy przygotowujemy od podstaw. Zaczynaliśmy od klasycznych burgerów, a z czasem wprowadziliśmy także smashburgery, technikę wciąż rzadko stosowaną w Polsce, a dającą wyjątkowy smak i teksturę mięsa - mówi załoga Pizzy SiedemCztery (Łukawiec 189). Stale pracują nad nowymi kompozycjami oraz nad tym, by przyspieszyć wydawanie zamówień, zachowując najwyższą jakość i powtarzalność. To dla nich kluczowe, aby każdy burger smakował zawsze tak samo.



LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE SMAKU 2025

KUCHARZ ROKU	
Krosno i powiat krośnieński	Bartłomiej Węgrzyn , Winnica Dworska, Miejsce Piastowe
Przemyśl i powiat przemyski	Maciej Chuchliński , Ti Amo - z miłości do pizzy, Przemyśl
Rzeszów i powiat rzeszowski	Konrad Ciapała , Hotel Blue Diamond, Trzebownisko
Tarnobrzeg i powiat tarnobrzegi	Agnieszka Drozd , Rybka Restauracja, Grębów
powiat bieszczadzki	Adrian Osuch , Proziak na Stół Restobar, Czarna Góra
powiat brzozowski i powiat sanocki	Mirosław Gaber , Restauracja Stary Kredens, Sanok
powiat dębicki	Kinga Lech , Czarny Sezam, Dębica
powiat jarosławski i powiat lubaczowski	Mirosław Hulak , Takie Sushi, Jarosław
powiat jasielski	Marcin Kowalski , Brooklyn Restauracja i Noclegi, Jasło
powiat kolbuszowski i powiat mielecki	Marzena Mroczek , Restauracja Hotel Iskierka Business & SPA, Mielec
powiat leski	Agnieszka Kopczyńska , Poloniny Resort, Bukowiec
powiat leżajski i powiat nizański	Wojciech Sasiela , Villa Presto, Brzózka Królewska
powiat przeworski	Michał Rut , Zjazd Ranczo, Łopuszka Mała
powiat ropczycko-sędziszowski	Dorota Cypcarz , Folkowe Bistro, Sielec
powiat strzyżowski	Krzysztof Jacek , Centrum Kształcenia Zawodowego w Zespole Szkół, Czudec
powiat strzyżowski	Bartosz Beny Kuta , Restauracja Bella Rosa, Strzyżów

KELNER ROKU	
Krosno i powiat krośnieński	Jolanta Leczek , Hotel Restauracja Twist, Krosno
Przemyśl i powiat przemyski	Justyna Mach , Restauracja Willa Anna, Przemyśl
Rzeszów i powiat rzeszowski	Dominika Fic , Restauracja Matryoshka, Rzeszów
Tarnobrzeg i powiat tarnobrzegi	Barbara Owczarska , Gustum Restauracja Wino & Bar, Tarnobrzeg
powiat bieszczadzki	Karolina Tworzydło , Proziak na Stół Restobar, Czarna Góra
powiat brzozowski i powiat sanocki	Kamil Bartko , Sparta Gyros, Sanok
powiat dębicki	Kinga Betlej , Gospoda U 7 Zbójów, Strzegocice
powiat jarosławski i powiat lubaczowski	Anna Frań , Leśna Polana, Radawa
powiat jasielski	Justyna Mroczka Olchawa , Restauracja Parkowa, Jasło
powiat kolbuszowski i powiat mielecki	Weronika Woyterska , Ftarowski Restauracja Grecka, Mielec
powiat leski	Kacper Pecka , Anielski Zakątek, Polańczyk
powiat leżajski i powiat nizański	Ewelina Pigan , Kamieniczka Rynek 27, Leżajsk
powiat przeworski	Izabela Domańska Cyran , Dom Weselny Duet, Przeworsk
powiat ropczycko-sędziszowski	Marta Majcher , Gospoda Wielopolska, Wielopole Skrzyńskie
powiat stalowowolski	Magda Teller , Pizzeria & Restauracja Verona, Stalowa Wola
powiat strzyżowski	Damian Kolcz , Restauracja Bella Rosa, Strzyżów
powiat strzyżowski	Oliwia Szymańska , Restauracja Bella Rosa, Strzyżów

RESTAURACJA ROKU	
Krosno i powiat krośnieński	Zdrowe kolorowe , Jedlicze, Trzecieskiego 38
Przemyśl i powiat przemyski	Zamek Hotel i Restauracja , Dubiecko, Zamkowa 1
Rzeszów i powiat rzeszowski	Umami , Rzeszów, Architektów 13
powiat dębicki	Gospoda u 7 Zbójów , Strzegocice 72
powiat jarosławski	Restauracja ADM , Jarosław, Pruchnicka 65
powiat jasielski	Restauracja Parkowa , Jasło, Asnyka 10
powiat kolbuszowski	Restauracja Pod Palmami , Kolbuszowa Góra 443
powiat leski	Poloniny Resort , Bukowiec 81
powiat leżajski	Pod Żurawiem , Nowa Sarzyna, Korczaka 1
powiat mielecki	Unagi To Go Sushi Bar , Mielec, Krótka 1
powiat nizański	Restauracja Podkowa , Nowosielec 176
powiat ropczycko-sędziszowski	Hotel-Restauracja PLATAN , Sielec 79A

powiat sanocki	Bieszczadzka Pętla Smaków , Lalin 90
powiat stalowowolski	Pan Krewetka , Stalowa Wola, Jana Pawła II 13/220B
powiat strzyżowski	Restauracja Bella Rosa , Strzyżów, Sobieskiego 3

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU	
Rzeszów i powiat rzeszowski	Zapiekanki Rzeszowskie , Rzeszów, Lisa-Kuli 16
powiat dębicki	Swojskie Smaki , Pustynia 33B
powiat leski	Bistro Stodoła , Glinne 64
powiat przeworski	Bar Pod Kasztanem , Sieniawa, Sikorskiego 1
powiat sanocki	Kuchnia Polska Nie Inaczej , Sanok, Błonie 1

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU	
Przemyśl i powiat przemyski	Patisserie Patrycja Małek , Medyka 485B
Rzeszów i powiat rzeszowski	Ciacho Pracownia Cukiernicza , Błażowa Dolna 194 B
powiat jasielski	Słodko Słono u Zofii , Jasło, Kościuszki 10
powiat kolbuszowski	Pieczone.pl - Pracownia Cukiernicza , Kolbuszowa Dolna, Tarnobrzeka 96F
powiat leski	Bieszczadzka Stacja Caffè , Cisna 174
powiat lubaczowski	Ann Coffee , Lubaczów, Rynek 8
powiat mielecki	SweetLand Manufaktura Słodkości , Mielec, al. Niepodległości 9
powiat sanocki	Nasza Sanocka , Sanok, Kościuszki 15
powiat stalowowolski	Koneso Kawiarnia , Stalowa Wola, Aleje Jana Pawła II 18F

BARMAN ROKU	
1. miejsce	Kacper Pecka , Anielski Zakątek, Polańczyk
2. miejsce	Wojciech Mrzygłód , Poloniny Resort, Bukowiec
3. miejsce	Aleksandra Czachór , GUSTUM Restauracja Wino & Bar, Tarnobrzeg

BARISTA ROKU	
1. miejsce	Patrycja Międlar , Niebieskie Międały, Rzeszów
2. miejsce	Anastazia Kuchciak , Ann Coffee, Lubaczów
3. miejsce	Gabriela Ślonec , Ann Coffee, Lubaczów
3. miejsce	Katarzyna Bojanowska , LOF Gustum Cafe & Bar, Tarnobrzeg

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU	
1. miejsce	Anna Ożóg , Domowa Cukierenka Ani, Sokołów Małopolski
2. miejsce	Magdalena Świder , Pieczone.pl - Pracownia Cukiernicza, Kolbuszowa Dolna
3. miejsce	Agnieszka Bobowska , Niebo w Gębie, Rzeszów

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU	
1. miejsce	Sławomir Wróbel , Restauracja Warszawska18, Rzeszów
2. miejsce	Łukasz Menart , Przemyska Karczma, Przemyśl
3. miejsce	Tomasz Jung , Restauracja Hotel Iskierka Business & SPA, Mielec

LODY ROKU	
1. miejsce	Balbino , Jarosław, Kraszewskiego 8
2. miejsce	Lodowa Pokusa , Boguchwała, Przemysłowa 2A
3. miejsce	Lodowa Pokusa , Rzeszów, Odrzykońska 4

BURGER ROKU	
1. miejsce	Lucky Bistro , Wysoka Głogowska 16
2. miejsce	Pizza SiedemCztery , Łukawiec 189

PIZZA ROKU	
1. miejsce	Terra Nostra , Miejsce Piastowe, Krosnienska 52
2. miejsce	Sempre Fresco , Świerzowa Polska, Szkolna 43
3. miejsce	Lo Zio Pizza , Niechobrz 356

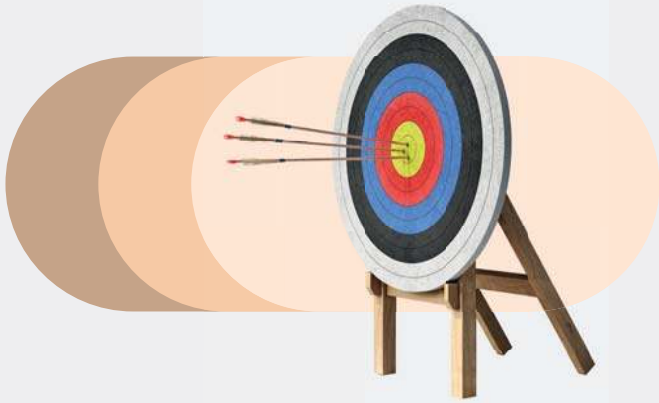
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl



**Strona
Kuchni**

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Czy jesteś hipochondrykiem?

Hipochondria to zaburzenie nerwowe, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy

przeświadczenie, że jest poważnie chory. Zwykły ból głowy może postrzegać jako jeden z objawów raka mózgu, a kaszel - jako symptom raka płuc. Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy. Podpowiadamy, jak ją diagnozować i leczyć.

ZA TYDZIEŃ:

- Cichy wróg kości rozwija się latami. Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć
- Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać



FOT. FREEPIK

Pierwsze objawy raka piersi. Tak wyglądają guzy na piersiach

Agata Siemiaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak piersi długo przebiega bezobjawowo, a pierwsze widoczne symptomy często pojawiają się dopiero po wielu latach utajenia.

Rak piersi jest nowotworem rozwijającym się w tkance gruczołu piersiowego. W Polsce to najczęściej występujący nowotwór u kobiet i drugi najbardziej zabójczy. Co więcej, w ciągu ostatnich 50 lat dwukrotnie wzrosła zachorowalność na tę przypadłość. Przyczyny występowania raka piersi nie są do końca znane.

Sugeruje się, że głównymi czynnikami predysponującymi są:

- płeć - roczna zapadalność w Polsce wśród mężczyzn to ok. 140 osób, przy czym u kobiet 19 tysięcy,
- wiek - wraz z wiekiem zwiększa się ryzyko, osiągając szczyt między 50. a 60. rokiem życia,
- wystąpienie raka piersi w najbliższej rodzinie przed 50. rokiem życia,
- wczesna pierwsza miesiączka,
- późna menopauza,
- długotrwała hormonalna terapia zastępcza,
- nadwaga i otyłość pomenopauzalna,
- nieprawidłowa dieta bogata w alkohol oraz tłuszcze nasycone,
- brak odpowiedniej higieny snu.

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym i bezbolesnym wzroście. Rak sutka u mężczyzn objawia się bardzo podobnie jak u kobiet, głównie niewielką naroślą wyczuwalną w okolicach brodawki. Może temu również towarzyszyć świąd lub wyciek wydzieliny.

Często zauważalnym objawem raka piersi jest powiększenie węzłów chłonnych pod pachą, po stronie guza. Zatem ważne jest, aby poddawać się rutynowym badaniom. Należy wspomnieć, aby raz na miesiąc wykonywać samobadanie, które pozwoli szybko wykryć ewentualne guzki w piersi i po-



FOT. 4PM PRODUCTION/23RF

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku umiera ponad pięć tysięcy kobiet

stawić szybszą diagnozę. Trzeba pamiętać, że nie każdy guz w piersi od razu oznacza raka. Zmiana może być również torbielą, tłuszczakiem, a także stanem zapalnym. Najważniejsze jest, aby wykryć ewentualne zmiany w jak najwcześniejszym okresie. Szybka diagnoza w momencie bezobjawowym zwiększa szanse na całkowite wyleczenie i korzystnie wpływa na rokowania.

Diagnostyka obejmuje przede wszystkim samobadanie piersi. W ten sposób wykrywa się około 37 proc. guzów złośliwych. Każda zmiana, która została wykryta za pomocą dotyku, powinna skłonić do wizyty u specjalisty.

Badania raka piersi to między innymi USG oraz mammografia. Najlepsze efekty diagnostyczne dają stosowane łącznie. Dobór właściwej metody ma szcze-

gólne znaczenie. U kobiet młodszych i ciężarnych pierwszą metodą z wyboru (również ze względu na bezpieczeństwo) jest badanie ultrasonograficzne, natomiast u kobiet powyżej 40. roku życia zaleca się przeprowadzenie badania mammograficznego. Kobiety powyżej 50. roku życia powinny korzystać z mammografii raz na dwa lata, do momentu ukończenia 75. roku życia.

Szybki dostęp do badania można uzyskać w mobilnych busach mammograficznych. Najczulszą metodą jest jednak

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym wzroście. Najważniejsze jest, aby wykryć zmiany jak najwcześniej

rezonans magnetyczny, który zalecany jest kobietom z wysokim ryzykiem zachorowalności (posiadającym mutację genową).

Podłoże genetyczne raka piersi posiada 5-10 proc. chorych. Kobiety, u których w rodzinie wykryto raka sutka, mają zwiększone predyspozycje. Nowoczesne badania genetyczne na nosicielstwo mutacji genetycznej BRCA1 i BRCA2 pozwalają oszacować ryzyko rozwinięcia się raka sutka w przyszłości.

Predyspozycje, które powinny skłaniać kobiety do wykonania badań genetycznych, to m.in.:

- rodzinne występowanie nowotworu raka piersi lub raka sutka przed 40. rokiem życia,
- częste występowanie raka jajnika w rodzinie,
- obustronne złośliwe guzy piersi w rodzinie,

- rak sutka u mężczyzn (tata, dziadek),
- obecność mutacji genowej BRCA u przodków.

Podczas kontroli można wykryć zmiany płynowe (torbielowe) oraz lite. O ile te pierwsze zazwyczaj nie wzbudzają niepokoju, to zmiany lite w piersiach wymagają pogłębienia diagnostyki. Wykryty guz poddaje się ocenie komórkowej. W tym celu przeprowadza się biopsję danej tkanki. Na podstawie wielkości, przerzutów do węzłów chłonnych oraz stopnia złośliwości stawia się ostateczną diagnozę i kieruje się pacjentkę na odpowiednie leczenie.

Nie każdy guz w piersi to rak, a ponad 90 proc. są to zmiany łagodne. Wszelkie anomalie w piersiach należy poddać diagnostyce.

Do łagodnych zmian zaliczamy:

- torbiele z włóknieniem (rzadko zmieniające swoją objętość),
- łagodne zmiany rozrostowe (często zwiększają swoją objętość).

Ta grupa zmian nie należy do groźnych, lecz wymagana jest częsta kontrola lekarska. Zmiany złośliwe mogą mieć różny wygląd oraz charakter. Najgroźniejszą postacią jest rak zapalny piersi, inaczej zwany rakiem zapalnym sutka. Występuje niezwykle rzadko, w granicach 1 proc. wszystkich chorych, jednak ma gorsze rokowania.

Nie ma idealnej recepty na walkę z rakiem. Celem profilaktyki jest jak najskuteczniejsze zmniejszenie ryzyka zachorowalności na nowotwór. Prowadzenie zdrowego stylu życia wpływa pozytywnie na organizm i poprawia jego stan ogólny.

Czy jesteś hipochondrykiem? Objawy hipochondrii i sposoby jej leczenia

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

Hipochondria to zaburzenie nerwiczne, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy przeświadczenie, że jest poważnie chory.

Nazwa „hipochondria” wywodzi się ze starożytnej Grecji – wówczas mianem „hypochondriakós” określano ból zlokalizowany w obrębie górnej części brzucha. Na przestrzeni wieków termin ten przeszedł kilkukrotną redefinicję. Dopiero na początku XIX w. pojawiły się pierwsze opisy hipochondryka, jako osoby cierpiącej na chorobę bez wyraźnej przyczyny.

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych hipochondria jest jednym z zaburzeń somatoformicznych, które z kolei zaliczane są do zaburzeń nerwicznych. Cechą charakterystyczną tych zaburzeń jest występowanie objawów somatycznych przy braku jakichkolwiek biologicznych przesłanek, które uzasadniałyby występowanie tego typu symptomów. Przy diagnozowaniu hipochondrii ważnym elementem jest wykonanie szeregu podstawowych badań diagnostycznych.

Hipochondryk jest osobą, której towarzyszy stały lęk przed zachorowaniem. Nieustannie znajduje się w gotowości i doszukuje się objawów, które mogą wskazywać na poważną chorobę – zawał, udar czy nowotwór. Co więcej, hipochondryk jest „nadwrażliwy” na różne informacje na temat chorób. Według badań przeprowadzonych przez Thomasa



Na hipochondrię najczęściej zapadają osoby z tendencją do stanów depresyjnych

Holmesa i Richarda Rahe’a z Washington University w Seattle, pozostawanie w ciągłej gotowości i nadinterpretacja występujących objawów jest silnym stresorem. Badacze podkreślają, że osoba dotknięta tą chorobą często nie zdaje sobie sprawy z tego, że jej problemy somatyczne mogą mieć podłoże psychologiczne. Objawy hipochondrii bywają niespecyficzne, ponieważ pacjent często sam „wyznacza” sobie, co go boli. Stałe myślenie o dolegliwościach sprawia, że faktycznie zaczynają one się nasilać.

Wśród objawów hipochondrii można wymienić:

- długotrwały lęk i obawa o własne zdrowie i życie;
- przekonanie o złym stanie swojego zdrowia;
- brak poczucia bezpieczeństwa;
- obawa o swoją przyszłość;
- podwyższona czujność dotycząca występujących objawów.

Hipochondria polega na nadinterpretacji występujących, zazwyczaj niegroźnych, objawów somatycznych. Takie symptomy, jak np. ból gardła, kaszel, ból głowy czy świąd skóry przez hipochondryka postrzegane są jako dowód toczącego się procesu chorobowego. Istnieje kilka teorii dotyczących możliwych przyczyn hipochondrii – wśród nich wskazuje się m.in. na dwa podstawowe modele.

● Model poznawczo-behawioralny

Wywodzi się z teorii psychopatologii Becka. Podstawowym założeniem tego modelu jest przeświadczenie, że źródłem zaburzeń emocjonalnych są nega-

tywne schematy poznawcze dotyczące zarówno własnej osoby, jak i świata zewnętrznego. Oprócz tego podkreśla się związek między hipochondrią a depresją i fobiami społecznymi. Hipochondrycy często mają katastroficzne wizje dotyczące przyszłych zdarzeń, często są pesymistycznie usposobieni wobec świata i nieustannie towarzyszy im podwyższony poziom lęku.

● Model interpersonalny

W modelu tym silnie akcentuje się rolę relacji interpersonalnych w mechanizmach właściwych dla hipochondrii. Według autorów tej koncepcji hipochondria jest rezultatem, często nieuświadomionej, potrzeby troski zarówno od osób najbliższych, jak i lekarzy. Potrzeba ta często stanowi konsekwencję niewłaściwego wychowania, w którym nie były zaspokajane podstawowe potrzeby dziecka (miłości, akceptacji i wsparcia emocjonalnego).

Niektórzy badacze przy omawianiu przyczyn hipochondrii wskazują na egocentryczną lub nawet narcystyczną postawę, jednak teza ta była poddawana częstej krytyce. Wprawdzie hipochondryk może nadmiernie koncentrować się na sobie i swoim zdrowiu, jednakże nie wynika to z jego egoistycznej natury, a raczej z potrzeby troski i opieki, co może być związane z deficytami z dzieciństwa.

Już samo rozpoznanie hipochondrii dostarcza lekarzom podstawowej opieki zdrowotnej wielu problemów. Związane jest to z tym, że przed diagnozą na-

leży wykonać szereg badań diagnostycznych, w celu wykluczenia ewentualnych stanów chorobowych. W rozpoznaniu hipochondrii należy wziąć pod uwagę kilka podstawowych kryteriów diagnostycznych. Mowa tu o:

- silnie zakorzenionym, utrzymującym się przez co najmniej pół roku przekonaniu o występowaniu poważnych chorób somatycznych;
- nadmiernym kontrolowaniu swojego ciała wraz z towarzyszącym przekonaniem o zmianie kształtu ciała, np. wyimaginowanym skrzywieniu kręgosłupa;
- podporządkowaniu życia chorobie, co skutkuje częstymi i nieuzasadnionymi wizytami u lekarza;
- odrzucaniu zapewnień lekarza o braku chorób somatycznych.

Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, gdyż to właśnie do nich w pierwszej kolejności trafiają pacjenci, którzy zmagają się z tym zaburzeniem nerwicznym. Największym wyzwaniem jest upór pacjentów, którzy często nie zgadzają się z opinią lekarza o braku danej choroby. W takiej sytuacji zwykle zmieniają oni lekarza i proces diagnozy rozpoczyna się od nowa, co przypomina mechanizm błędnego koła.

Podstawą w leczeniu hipochondrii jest psychoterapia. Najbardziej pomocna jest terapia w nurcie poznawczo-behawioralnym, która zorientowana jest na rozwiązywanie konkretnego problemu.

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od choroby?

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

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od tej, która może świadczyć o niebezpiecznej infekcji? Czy dziecko z nietypowymi zmianami na skórze należy pozostawić w wszelki wypadek w szpitalu?

W rozwiązywaniu takich dylematów ma pomóc Cyfrowy Atlas Wysypek – nowoczesne narzędzie stworzone na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu.

Cyfrowy Atlas Wysypek to platforma edukacyjna, która gromadzi wielopokoleniowe doświadczenia pediatrów w obszarze zmian skórnych u dzieci w jednej telefonicznej aplikacji. To interaktywne narzędzie dydaktyczne jest oparte na microlearningu. Umożliwia szybką naukę, porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej – możemy przeczytać w komunikacie na stronie internetowej uczelni. Nad stworzeniem tego narzędzia pracowali specjaliści z Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Jak podkreślają naukowcy-lekarze, pomysł na to rozwiązanie zrodził się z realnej potrzeby. Szybka diagnoza choroby zakaźnej ma kluczowe znaczenie zarówno dla pacjenta, jak i jego otoczenia. O decyzjach dotyczących leczenia, hospitalizacji czy izolacji często trzeba decydować natychmiast, co nie jest łatwe, ponieważ wiele infekcji u dzieci przebiega z niespecyficznymi objawami.

Prawidłowe rozpoznanie w pediatrii staje się coraz trudniejszą sztuką. Z jednej strony rodzi się mniej dzieci, a z drugiej – wracają choroby zakaźne, z którymi nie mieliśmy do czynienia przez dziesiątki lat – tłumaczy genę pomysłu prof. Leszek Szenborn, kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW.

Ekspert podkreśla, że coraz liczniejsza grupa pacjentów cierpi na choroby przewlekłe i autoimmunologiczne, a stosowane u nich terapie biologiczne potrafią zmieniać przebieg oraz obraz infekcji. Dodatkowym wyzwaniem są częste podróże, które niosą ryzyko kontaktu z patogenami niespotykanymi w naszym klimacie.

Wszystko to sprawia, że lekarze coraz rzadziej mają możliwość bezpośredniego zetknięcia się z typowymi objawami wielu chorób, w tym również tych groźnych, wymagających szybkiego działania.

Dotyczy to nie tylko młodych, dopiero wkraczających do zawodu. Także pediatrizy z wieloletnim stażem nie mogą już bazować na własnym do-

świadczeniu, bo w swojej praktyce nie mieli przypadków chorób, które zniknęły na dziesięciolecie dzięki powszechnym szczepieniom. Młodzi nie mają zatem często od kogo się uczyć – przyznaje prof. Szenborn.

Specjalista dodaje, że coraz szybsze tempo rozprzestrzeniania się chorób stanowi kolejne wyzwanie diagnostyczne. Przypomina, że w czasach parowców grypa hiszpanka potrzebowała około trzech miesięcy, by opanować świat, podczas gdy pandemia COVID-19 rozprzestrzeniła się niemal natychmiast, pokazując, jak dynamicznie zmieniały się realia epidemiologiczne.

Bazą do tworzenia Cyfrowego Atlasu Wysypek była bogata kolekcja zdjęć chorób wysypkowych, wykonywanych od lat w Klinice Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Książkowy atlas zmian skórnych u dzieci był regularnie aktualizowany i w ten sposób powstał imponujący zbiór, wykorzystany teraz w formie cyfrowej.

Nasz atlas to jednak coś znacznie więcej niż zestaw uniikatowych fotografii z praktyki klinicznej, który zresztą zamierzamy wciąż wzbogacać o kolejne przypadki. Chcieliśmy stworzyć narzędzie do szybkiej nauki, które umożliwi porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej. Jednocześnie wyszliśmy z założenia, że nauka może być przyjemna i mieć formę atrakcyjnej gry. Dlatego atlas został wyposażony w szereg funkcji – nie tylko przydatnych, ale i przyjaznych w obsłudze i dostosowanych do współczesnego odbiorcy – tłumaczy dr Kamila Ludwikowska, która współtworzyła aplikację.

Dla praktyków Cyfrowy Atlas Wysypek będzie swoistą „ściągą”. Algorytm pięciu kroków poprowadzi ich logiczną ścieżką diagnostyczną od podpowiedzi, na co zwrócić uwagę, jakie zadawać pytania pacjentowi, poprzez rozpoznanie, aż do zastosowania leczenia.

Lekarz, korzystając z funkcji wyszukiwania, będzie mógł łatwo znaleźć i porównać zdjęcia różnych zmian skórnych, by dopasować ich obraz do przypadku pacjenta. System pozwoli określić, czy wysypka ma charakter plamisty, wybroczynowy czy pęcherzykowy, a także gdzie dokładnie się pojawia i jak wygląda – każdy szczegół ma tu znaczenie i wymaga właściwej oceny.

Do każdego zdjęcia dołączony jest krótki opis choroby, której objawem jest dana wysypka i jej umiejscowienie. Ideą całej platformy jest jednak nie tylko szybkie rozpoznanie, ale przede wszystkim zdobycie trwałej wiedzy.

WARTO WIEDZIEĆ

Metody leczenia hipochondrii:

- neuroleptyki i leki o działaniu hamującym aktywność układu współczulnego;
- krótkoterminowa terapia poznawczo-behawioralna, zorientowana na rozwiązanie problemu i wydobranie się z mechanizmu błędnego koła;
- terapia rodzin, która zalecana jest zwłaszcza wtedy, gdy choroba pacjenta negatywnie odbija się na jego sytuacji rodzinnej;
- długoterminowa terapia systematyczna restrukturyzująca, prowadząca do częstotliwej zmiany osobowości.

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ. Pacjenci zakochali się w tych lecznicach



Zobacz aktualną listę najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach. Pacjenci po prostu zakochali się w tych miejscach

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Które są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google.

Jesień to sezon przeziębień, niedoboru słońca i ogólnego osłabienia naszych organizmów. Warto w tym okresie zaplanować pobyt w sanatorium. Takie uzdrawiające wakacje bywają jednak drogie, więc nie dziwnego, że większość pacjentów stara się załatwić sobie pobyty finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy odbyć turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać szczególną uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości?

Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium.

Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami;
- wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, a także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych;
- dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów;
- wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody;
- ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.

Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rażących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mejlować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium. Pacjenci chętnie dzielą

się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisują wszystko bez ogródek i cenną opinię i wystawiają oceny od 0 do 5. Znanie sanatoria miesza po kilkaset i więcej recenzji!

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić Ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej

okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów. Pierwszy to lista TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a drugi to seria rankingów sanatoriów z podziałem na poszczególne województwa (łącznie przeanalizowałem aż 31 placówek - wszystkie oferują turnusy na NFZ).

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

- Miejsce 1: 22. Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).
- Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe KRYSZYŃKA w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).
- Miejsce 3: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju (średnia ocen w Google: 4,2).
- Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,0).
- Miejsce 5: BiaVita Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA (średnia ocen w Google: 4,5).
- Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,4).
- Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,0).

Ranking sanatoriów w podziale na województwa znajdziesz na stronie <https://stronazdrowia.pl>.

Tak kąpiele w wannie wpływają na zdrowie. Mogą pomóc nie tylko przy przeziębieniu

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

Kąpiel w wannie to okazja, by na chwilę zatrzymać się w codziennym pośpiechu, zanurzyć się w ciepłej wodzie i pozwolić sobie na regenerację ciała i umysłu.

Kąpiele, zwłaszcza te w ciepłej wodzie, mogą mieć korzystny wpływ na organizm, o ile są stosowane z umiarem i dostosowane do indywidualnych potrzeb. Warto zdawać sobie sprawę, że ciepła woda powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, dzięki czemu zwiększa się przepływ krwi w mięśniach i skórze. Taki efekt prowadzi do lepszego dotlenienia i odżywienia tkanek, co sprzyja regeneracji po wysiłku fizycznym oraz łagodzi napięcie mięśniowe. Jednocześnie hydrostatyczny nacisk wody wspomaga powrót żylny i przepływ limfy, co pomaga usuwać z organizmu produkty przemiany materii.

Regularne kąpiele mogą również łagodzić ból, zarówno mięśniowy, jak i stawowy. W badaniach klinicznych wykazano, że hydroterapia poprawia ruchomość stawów, zmniejsza sztywność i redukuje odczuwanie bólu u osób cierpiących m.in. na choroby reumatyczne czy fibromialgię.

Nie bez znaczenia pozostaje również wpływ kąpieli na układ nerwowy. Ciepła woda działa uspokajająco, obniża poziom stresu i napięcia psychicznego, co pośrednio wspiera odporność oraz proces regeneracji organizmu w czasie infekcji.

Ciepła, aromatyczna kąpiel może stać się naturalnym sprzymierzeńcem w łagodzeniu objawów przeziębień i wspomaganiu procesu zdrowienia. Wpływa ona korzystnie na organizm, oddziałując na kilka poziomów jednocześnie. Ciepła woda rozluźnia napięte mięśnie i zmniejsza uczucie sztywności, co przynosi ulgę obolałemu ciału.

Wytwarzająca się para wodna działa jak naturalna inhalacja. Nawilża drogi oddechowe, łagodzi katar oraz podrażnienia gardła, ułatwiając oddychanie. Dodatkowo ciepło pobudza krążenie krwi, co sprzyja szybszemu usuwaniu toksyn z organizmu i wspiera jego naturalne mechanizmy obronne.

Wprowadzenie do kąpieli olejków eterycznych, takich jak sosnowy, jodłowy czy eukaliptusowy, wzmacnia jej działanie przez efekt aromaterapii. Do wody warto dodać zatem:

- olejek tymiankowy - wykazuje silne właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe, wspomaga odporność oraz łagodzi

stany zapalne gardła i dróg oddechowych;

- olejek rozmarynowy - poprawia krążenie, działa rozgrzewająco i pomaga łagodzić bóle mięśni, które często towarzyszą infekcjom;

- olejek eukaliptusowy - udrażnia zatłoczony nos, ułatwia oddychanie, działa antyseptycznie i łagodzi bóle głowy;

- olejek sosnowy, olejek jodłowy - odświeżają, wspomagają oczyszczanie dróg oddechowych i wzmacniają naturalne mechanizmy obronne organizmu;

- olejek lawendowy - koi układ nerwowy, sprzyja odpoczynkowi i regeneracji, a jednocześnie działa lekko przeciwbakteryjnie;

- olejek pomarańczowy - relaksuje, poprawia nastrój i dodaje energii, co ma znaczenie zwłaszcza w czasie obniżonego samopoczucia.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że kąpiel może sprzyjać... utracie wagi. Badanie przeprowadzone przez ekspertów z Uniwersytetu Loughborough w Wielkiej Brytanii wykazało, że godzinna kąpiel w gorącej wodzie spala średnio około 130 kalorii, co odpowiada mniej więcej półgodzinnemu spacerowi. Dodatkowo kąpiele mogą także sprzyjać regulacji poziomu glukozy we krwi.

Kąpiel w wannie powinna być dostosowana zarówno do temperatury wody, jak i kondycji skóry. W przypadku kąpieli gorących lub zimnych zaleca się, aby nie trwały one dłużej niż około 10-15 minut, ponieważ zbyt długie oddziaływanie skrajnych temperatur może prowadzić do zaburzeń krążenia i nadmiernego obciążenia organizmu. Kąpiele w wodzie o umiarkowanej temperaturze można wydłużyć do 20-30 minut, jeśli nie występują przeciwwskazania zdrowotne. Należy jednak pamiętać, że zbyt długie przebywanie w wodzie powoduje macerację naskórka, czyli jego nadmierne zmiękczenie, co może prowadzić do podrażnień, przesuszenia lub zwiększonej podatności skóry na uszkodzenia i infekcje.

Długotrwały kontakt skóry z wodą, zwłaszcza twardą, może nasilać suchość i świąd skóry. Woda wodociągowa często zawiera wapń i magnez, które podnoszą jej pH, co z kolei osłabia kwaśny płaszcz ochronny skóry. W efekcie dochodzi do zaburzenia równowagi mikrobiomu i wzrostu podatności na podrażnienia oraz nadkażenia bakteryjne, częste u osób z atopowym zapaleniem skóry (AZS). Dermatolodzy zalecają, aby kąpiel w przypadku AZS była krótka (maksymalnie 5-10 minut) i odbywała się w letniej wodzie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DOMOWE SPOSOBY
NA ODPORNOŚĆCo to jest
antygrypina?

W sezonie jesienno-zimowym na przeziębienie i odporność stosujemy przeróżne specyfiki i mikstury, aby mniej chorować i szybciej wyleczyć się z infekcji. Wielu z nas zna syrop z cebuli, który jest niezwykle skuteczny, ale niestety nie smakuje najlepiej. Antygrypina to naturalny antybiotyk, który nie tylko świetnie zwalcza przeziębienie, grypę czy zapalenie gardła, ale też jest bardzo smaczny i wspomaga odporność. Właściwości te zawdzięcza składnikom takim jak owoce cytrusowe, imbir, czosnek, miód i kurkuma. Mikstura jest bogata w witaminę C i inne antyoksydanty, które wspierają układ odpornościowy i wspomagają walkę z patogenami. Znajdują się w niej również witaminy,

składniki mineralne, aminokwasy czy olejki eteryczne. Dzięki temu antygrypina działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgorączkowo i wykrztuśnie. Napój rozgrzewa, łagodzi kaszel, katar i ból gardła, oczyszcza zatoki, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji. Można go również stosować profilaktycznie w celu wzmocnienia odporności.

Jak zrobić naturalną
antygrypinę?

Do wykonania antygrypiny potrzebujemy sporej ilości składników, ale za to samo wykonanie leczniczej mikstury jest niezwykle szybkie i proste. Składniki: 1 szklanka przegotowanej i ostudzonej wody, 1 cytryna, 1 grapefruit, 1 pomarańcza, 2 ząbki czosnku, 3 plasterki świeżego imbiru, 3 łyżki miodu, 1/2 łyżeczki

kurkumy. Wszystkie owoce dokładnie umyj i osusz. Wyciśnij z nich sok i przelej do blendera. Dodaj czosnek, imbir i miód. Wlej wodę i dosyp kurkumę. Zmiksuj i przelej do szklanej butelki lub słoika. Gotową miksturę możesz przechowywać w lodówce do 3 dni.

Ile pić
antygrypiny?

Antygrypinę możesz przyjmować profilaktycznie przez cały sezon jesienno-zimowy w postaci shotów na odporność. Pij ją wtedy 2 razy dziennie po 1 kieliszku. W przypadku przeziębienia, grypy czy innej infekcji pij specyfik 3-4 razy dziennie. Jeśli antygrypinę chcesz przygotować dla dzieci, możesz nie dodawać do niej czosnku

i imbiru lub zmniejszyć ich ilość. Mają one ostry i piekący smak, więc mikstura może nie posmakować maluchom. Możesz za to przygotować syrop także w formie galaretki lub żelków - wystarczy, że do płynu dodasz żelatynę lub agar i przelejesz do specjalnych foremek.

Kto nie powinien
pić antygrypiny?

Ze stosowaniem antygrypiny powinny uważać kobiety w ciąży. Przed zastosowaniem lepiej skonsultować się z lekarzem. Antygrypiny nie powinny też stosować osoby przyjmujące leki na cukrzycę, nadciśnienie i przeciwzakrzepowe. Sok z grejpfruta zawarty

w miksturze może wchodzić w reakcję z lekami, dlatego należy pić napój 2 godziny przed lub po zażyciu leków. Najlepiej jednak poradzić się lekarza przed zastosowaniem antygrypiny.

Czym jest supertonik?

Supertonik to naturalna mikstura zawierająca składniki działające przeciwwirusowo i antybakteryjnie, w tym ocet jabłkowy, czosnek, który jest uznawany za naturalny antybiotyk, miód łagodzący kaszel i niszczący drobnoustroje oraz działającą przeciwzapalnie i odtruwającą kurkumę. Supertonik można stosować w czasie infekcji, łagodzi bowiem objawy takie jak kaszel, katar, ból gardła, gorączka czy osłabienie, skraca czas choroby i przyspiesza powrót do zdrowia. Natomiast w okresach obniżonej odporności można zażywać miksturę profilaktycznie.

Przepis na supertonik

Składniki: 3 szklanki octu jabłkowego, 4 łyżki miodu, ćwierć szklanki czosnku, ćwierć szklanki cebuli, ćwierć szklanki imbiru, 2 łyżki chrzanu, 2 łyżki kurkumy, 2 papryczki chili. Czosnek i cebulę umyć, obrać i zetrzeć lub drobno posiekać. Korzeń imbiru, chrzanu, kurkumy oraz papryczki chili rozdrobnić najlepiej w moździerzu lub zetrzeć. Można także użyć zmielonych przypraw, ale ich moc będzie słabsza niż świeżych. Rozdrobnione składniki umieścić w słoju i zalać octem jabłkowym, dodać miód i wymieszać. Zamknąć szczelnie w słoju i odstawić na ok. 2 tygodnie do lodówki. Codziennie potrząsać, aby mikstura się wymieszała. Po 2 tygodniach supertonik odczodzić przez gazę. Przechowywać w lodówce w szklanej butelce.

Najzdrowszy jesienny produkt za grosze

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

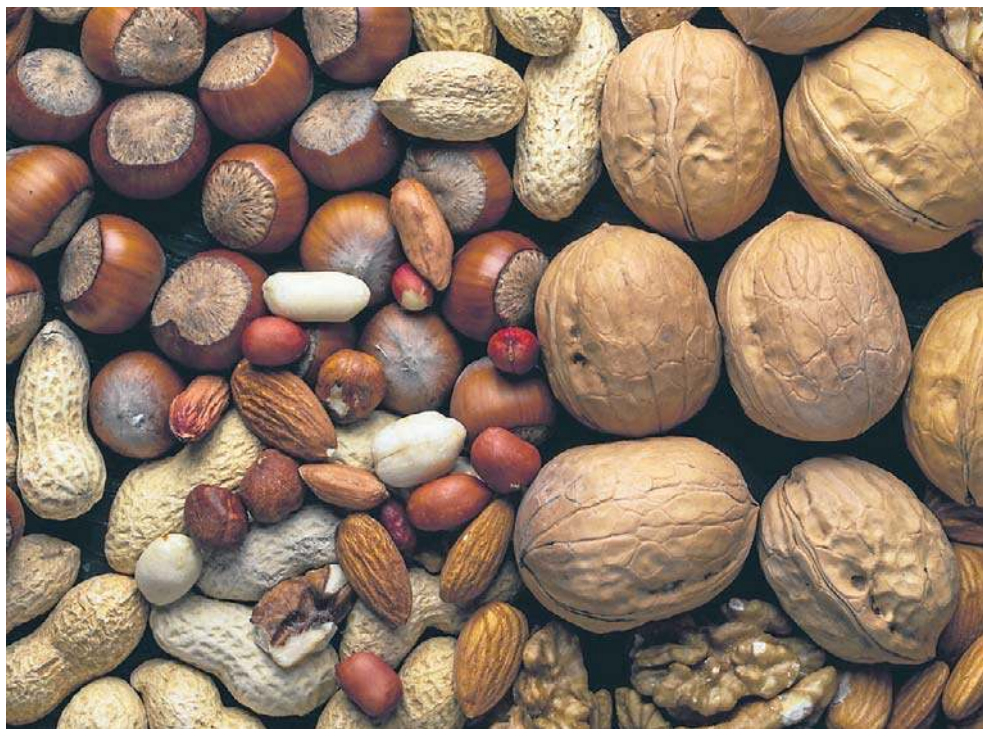
Wśród darów jesieni szczególne miejsce zajmują orzechy. Regularne ich spożywanie nie tylko wspiera serce, reguluje ciśnienie i poprawia metabolizm, ale może też wydłużyć życie.

Jesień przynosi ze sobą bogactwo produktów, które wspierają nasze zdrowie, a jednym z najcenniejszych są orzechy. Profesorka nauk medycznych, biochemiczka i nauczycielka akademicka Ewa Stachowska na swoim Instagramie podkreśla, że regularne spożywanie tego popularnego produktu może znacząco poprawić nasze zdrowie i długość życia.

Orzechy to jesienne
„superfoods” za grosze

„Orzechy to najprostszy sposób na to, aby wydłużyć skutecznie życie, i to życie pełne zdrowia” - przekonuje na swoim instagramowym profilu specjalistka.

Analiza przeprowadzona na ponad 7000 uczestników wykazała, że już 30 g orzechów dziennie - w tym 15 g orzechów włoskich, 7,5 g laskowych i 7,5 g migdałów - przynosi wymierne korzyści zdrowotne. Obniża ciśnienie, redukuje ryzyko udaru i wspiera metabolizm. Jak podkreśla profesorka Stachowska, połączenie orzechów z dwiema łyżkami oliwy dziennie może stanowić prosty, codzienny sposób na długie i zdrowe życie.



Nie ma wątpliwości: orzechy to jesienne „superfoods” za grosze. Jedzenie orzechów to najprostszy sposób na to, aby skutecznie wydłużyć życie, i to życie pełne zdrowia

Orzechy
a długowieczność

Badanie, do którego odniosła się Ewa Stachowska, było częścią dużego projektu PRE-DIMED (Prevencion con Dieta Mediterranea), realizowanego w Hiszpanii w latach 2003-2011 i skupiającego się na prozdrowotnym działaniu diety śródziemnomorskiej.

Naukowcy zbadali wpływ spożycia różnych rodzajów orzechów - migdałów, orzeszków ziemnych, orzechów laskowych, pistacji, orzeszków

pinowych oraz orzechów włoskich - na ryzyko śmierci wśród uczestników badania.

Analiza objęła 7216 osób z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. W porównaniu do osób, które nigdy nie jadły orzechów, ci, którzy spożywali 1-3 porcje tygodniowo, mieli o 29 procent mniejsze ryzyko śmierci.

Osoby spożywające trzy lub więcej porcji tygodniowo, odnotowały jeszcze większe korzyści - 39 proc. mniejsze ryzyko śmierci.

Orzechy
poprawiają humor

Wystarczy już niewielka ilość orzechów spożywana codziennie, aby odnieść korzyści dla zdrowia, także psychicznego. Dostarczają bogatej różnorodności biodostępnych fitochemikaliów, które mogą być związane z działaniem przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Zawierają także cenne aminokwasy, takie jak arginina, glutamina, seryna i tryptofan. Zbyt niski poziom tych aminokwasów wiąże się z depresją.

WAŻNE

Cudowne orzechy włoskie

Orzechy włoskie zaliczane są do polskich „superfoods”, czyli nieprzetworzonych produktów, które w korzystny sposób wpływają na stan zdrowia organizmu. Porcja 100 g stanowi źródło 654,4 kcal, a także 18 g białka, 11,5 g węglowodanów oraz 6,5 g błonnika pokarmowego. Porcja 100 g zawiera aż 60,3 g tłuszczu, w tym 41,2 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli omega-3 i omega-6. Te rodzaje kwasów tłuszczowych wspierają układ krążenia i pracę serca, zmniejszają stan zapalny w organizmie, obniżają poziom „złego” cholesterolu LDL z równoczesnym podwyższeniem „dobrego” cholesterolu HDL.

Mimo że zawierają one znaczną ilość tłuszczu, to nie stanowią źródła cholesterolu. Co więcej, te bakalie polecane są osobom z miażdżycą, hipercholesterolemią, a także pacjentom po przebytym zawale serca lub udarze mózgu.

Orzechy włoskie uznawane są za jedno z najbogatszych źródeł magnezu - w 100 g zawierają go aż 99 mg! Do najważniejszych witamin i związków mineralnych w orzechach należą: witamina B1 - 0,39 mg, witamina B2 - 0,12 mg, witamina B3 - 1,19 mg, witamina B5 - 0,57 mg, witamina B6 - 0,078 mg, kwas foliowy - 19 g, witamina E - 0,7 mg, witamina A - 20 jednostek międzynarodowych (IU), witamina K - 2,7 g, witamina C - 1,3 mg, wapń - 98 mg, magnez - 99 mg, żelazo - 1,8 mg, fosfor - 332 mg, potas - 474 mg, cynk - 3,09 mg, selen - 4,9 mikrograma.

Orzechy włoskie stanowią znakomite źródło błonnika pokarmowego, który wspiera pracę układu pokarmowego, przyspiesza przesuwanie się niestrawionych resztek pokarmowych w dalsze części jelita, a tym samym zapobiega zaparciom. Dodatkowo błonnik zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu jelita grubego i otyłości. Orzechy stanowią znakomite źródło potasu, który pobudza perystaltykę jelit, przyspieszając proces trawienia i skracając czas narażenia na szkodliwe produkty przemiany materii. Wszystkie orzechy, w tym również włoskie, są znakomitym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wykazują korzystny wpływ na zdrowie organizmu: działają przeciwnowotworowo, wspierają pracę mózgu, wzmacniają kości i zęby, zwiększają odporność organizmu, poprawiają wzrok, łagodzą alergie i poprawiają stan skóry. Dodatkowo wspierają pracę układu sercowo-naczyniowego, ponieważ zmniejszają lepkość krwi, a tym samym obniżają ryzyko rozwoju groźnych zakrzepów.

Nie marzyłam o dużej rodzinie. Ale widzę, że powoli zmieniam zdanie!

Marcelina Zawadzka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Zenon Martyniuk pobije rekord

Według ustaleń jednego z tabloidów, w kolejnej edycji „Tańca z Gwiazdami” zobaczymy Zenona Martyniuka. Ile ma zarobić na programie „król disco polo”? „Za kulisami mówi się, że zgaranie absolutnie rekordową stawkę – kilkadziesiąt tysięcy za odcinek, ale są przekonani, że warto” – napisał „Super Express”.

Marcin Hakiel opowiedział o pociechach

W najnowszym wywiadzie tancerz ujawnił, że sytuacja rozwodowa „mocno odbiła się” na jego pociechach. – Adam i Helenka korzystali z pomocy psychologa. W klasie Heli dzieci często powtarzały to, co słyszały w domach, nie do końca rozumiejąc sytuację – powiedział w rozmowie z „Faktem”.

Ewa Chodakowska jest dumna z tyłka

Celebrytka opublikowała w internecie kolejną porcję zdjęć, na których zachwyca formą. Tym razem uwagę zwracają jej wyćwiczone pośladki. Chodakowska dołączyła do fotografii obszerny wpis. „Mój tyłek nie jest efektem ani filtra, ani photoshopa, ani skalpela. Jest efektem lat pracy, dyscypliny i wyborów, których dokonuję codziennie. Ha! I jestem dumna z mojego tyłka, tak samo, jak z moich szarych komórek. Po czterdziestce można mieć i język, i pośladki w top formie!” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Morderczy żar HBO, 20:00

Detektyw Nick Bali (Joseph Gordon-Levitt) zostaje wynajęty do zbadania rzekomego wypadku na Krecie, w którym zginął młody magnat żeglugowy. Jego szwagierka (Shailene Woodley) nie wierzy w oficjalną wersję wydarzeń. Wkrótce Nick odkrywa, że na Krecie ich rodzina rządzi wszystkim.

Co poszło nie tak National Geographic, 21:00

Wadliwa technologia czy ludzkie zaniedbania? Serial skupia się na sześciu katastrofach, które wstrząsnęły światem. Każda przedstawiona jest z punktu widzenia ocalałych i ratowników. Przyjrzymy się m.in. zawaleniu się mostu Morandiego czy zaginięciu lotu MH 370 linii Malaysia Airlines.

Egzorcysta papieża Polsat Film, 21:00

Oparty na prawdziwych wydarzeniach film grozy w reżyserii Juliusa Avery’ego opowiada o legendarnym włoskim księdzu Gabrieli Amorth (Russell Crowe), który przeprowadzał egzorcyzmy dla Watykanu i który odkrył zło, z jakim nie spotkał się nigdy wcześniej.

Monachium TV Puls, 22:20

Steven Spielberg o operacji tajnych służb Izraela mających pomóc porwanie i zamordowanie przez palestyńskich terrorystów izraelskich sportowców podczas olimpiady w Monachium w 1972 roku.

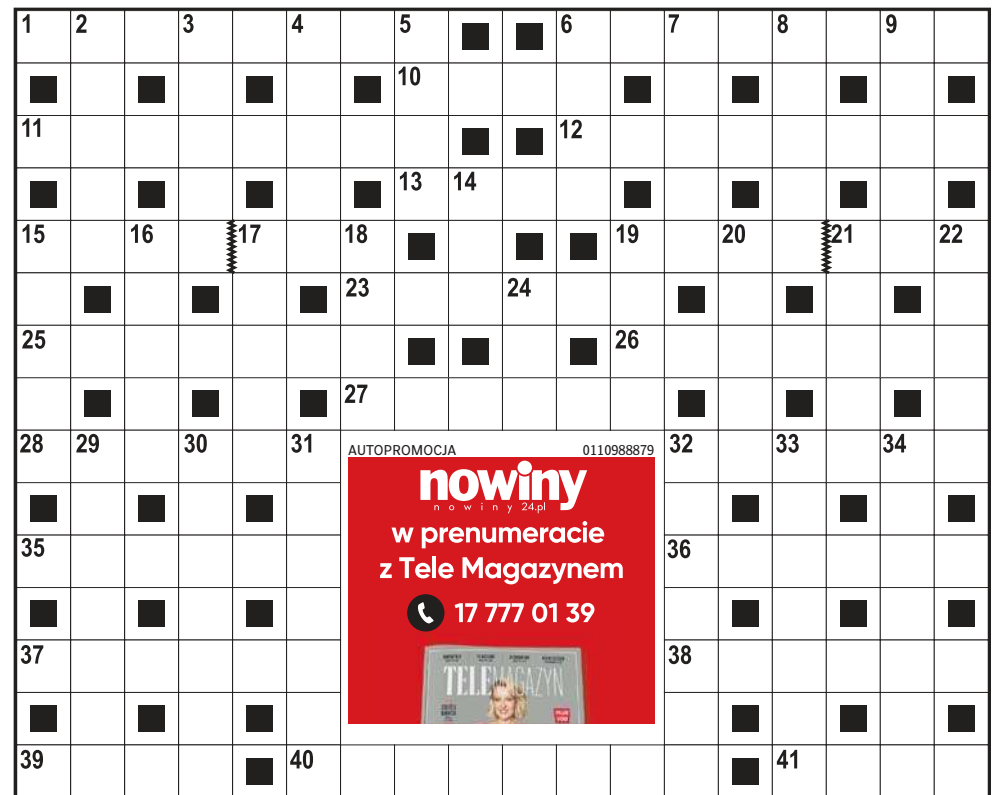
KRZYŻÓWKA NR 159

Poziomo:

- popularny klej kauczukowy,
- wigilijna msza o północy,
- Ferdynand lub Małgorzata,
- Leonardo, aktor z filmu „Titanic”,
- ewolucje z piłką przy nodze,
- oficerki lub kamasze,
- film z główną rolą Dustina Hoffmana,
- polski program rozrywkowy z lat 1993-1996,
- szkliwo pokrywające gamek,
- przewodnik dla turysty,
- chrząszcz, szkodnik drzew iglastych,
- kubel z pałakami na płyny,
- ciężka, jednostajna praca,
- film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- zegarek dla lekkoatlety,
- skrywa małżeńskie sekrety,
- Tom, aktor i producent filmowy („Mission: Impossible”),
- ... Monet, twórca obrazu „Impresja, wschód słońca”,
- pobory oficera lub aktora,
- kraj rodzinny, siedlisko,
- mieszkaniec Kuwejtu lub Kataru.

Pionowo:

- Piotrkowska w Łodzi,
- imię Delona, gwiazdy francuskiego kina,
- ciemny przewód hydrauliczny,
- piersiastek o symbolu Nb,
- podziemne części roślin,
- przypięta do obroży,
- zamek błyskawiczny jak ciastko,
- ... ruda, ptak drapieżny,

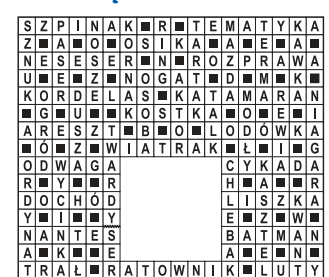


- ... Thurman, aktorka z filmu „Kill Bill”,
- Piotr, polski kompozytor,
- azjatycki kraj z New Delhi,
- model Opla lub marka kawy,
- wrodzone zdolności, żyłka,
- model auta z żerańskiej fabryki,
- przestępstwo na dużą skalę,
- strzelanie z wielu dział,
- żarłoczna ryba jak potentat

finansowy,

- czarny ..., czyli Afryka,
- oddział chorób wewnętrznych w szpitalu,
- wierna kopia dzieła,
- mechanizm w tylnym kole roweru,
- kraj połączony Eurotunel z Wielką Brytanią,
- zwiększa sprzedaż towarów,
- otoczka wokół czapki.

ROZWIĄZANIE NR 158



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wyjątkowa energia pozwoli Ci dużo osiągnąć. Horoskop dzienny podpowiada, by brać się za to, co wymaga dużego zaangażowania.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji – podpowie Ci więcej niż logika. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że wieczorem czeka Cię bardzo miła niespodzianka.

Baran (21.03 - 19.04)

Drobne nieporozumienia mogą urosnąć do dużych rozmów. Zachowaj spokój i dystans. Horoskop na środę wróży, że to najlepsze rozwiązanie.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na domu i relacjach z innymi osobami. Horoskop dzienny mówi, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego wsparcia. Nie odmawiaj.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma wzbudzi zainteresowanie innych osób. Horoskop na dziś zapowiada, że przed Tobą dobry dzień, by działać publicznie.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządek w otoczeniu wprowadzi harmonię w głowie. Horoskop dzienny na środę radzi jednak uważać, by nie być zbyt krytycznym...

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje staną się kluczem do spokoju. Horoskop dzienny radzi słuchać innych osób. Znajdziesz dzięki temu kompromis bez napięcia.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja intuicja będzie działać jak radar. Zaufaj przeczuć. Horoskop na dziś zapowiada, że wskażą Ci najlepsze kierunki działania.

Waga (23.09 - 22.10)

Czas na małą przygodę! Horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana odświeży Twoją myśl. Uważaj jednak na niepotrzebne ryzyko.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dziś docenisz wartość cierpliwości. Choć efekty przyjdą później, horoskop dzienny zapowiada, że Twój wysiłek nie pójdzie na marne.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Inspiracja przyjdzie niespodziewanie – może w rozmowie lub podróży. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać pomysł, zanim uleci.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Twoja wrażliwość to siła. Słuchaj serca, nie chaosu wokół. Horoskop dzienny na środę mówi, że kreatywność poprowadzi Cię naprzód.

Tajemnice Igi Świątek. Polacy zagrają w United Cup

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek przygotowuje się do finału sezonu. Szukuje coś specjalnego, nie wszystko chce pokazać kibicom i reporterom.**

Za niespełna trzy tygodnie w Rijadzie, stolicy Arabii Saudyjskiej, rozpocznie się kończący sezon 2025 turniej WTA Finals. W zawodach wystąpi m.in. wiceliderka rankingu Iga Świątek. Jak spędzi czas przed wyjazdem do miasta ogrodów i drzew u wschodniego podnóża gór Dżabal Tuwajk na Półwyspie Arabskim? Mamy wieści wprost ze sztabu Polki.

W WTA Finals, czyli turnieju kończącym rywalizację najlepszych tenisistek świata w sezonie 2025, wystąpi osiem zawodniczek. Udział w imprezie zagwarantowały już sobie Białorusinka Aryna Sabalenka, Iga Świątek, Amerykanka Coco Gauff i Jessica Pegula oraz amerykańska tenisistka rosyjskiego pochodzenia Amanda Anisimova. Wyżej wymienione zajmują czołowe miejsca w rankingu WTA Race. Występ w WTA Finals ma zapewniony także szósta w zestawieniu, kolejna z reprezentantek USA, Madison Keys.

Cały czas trwa walka o ostatnie dwa wolne miejsca. Na ten moment najbliższej awansu są Mirra Andriejewa i Jasmine Paolini, zajmujące odpowiednio siódme i ósme miejsce w rankingu. O wyjazd do Rijadu walczą też dziewięć Jeleni Rybakina.

Iga odpoczywa przed WTA Finals

Aktualnie trwają turnieje niższej rangi - WTA 500 w Ningbo, WTA 250 w Osace,



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Wiadomo już, że Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w turnieju United Cup 2026

w których Iga Świątek nie zdecydowała się wystąpić. Zawody te nie będą miały wpływu na kolejność w ścisłej czołówce rankingu, ale zadecydują, które dwie ostatnie tenisistki zapewnią sobie awans do WTA Finals. Zawody w Rijadzie w Arabii Saudyjskiej odbędą się drugi raz z rzędu i potrwać od 1 do 8 listopada.

Jak do zawodów przygotowuje się nasza najlepsza w historii tenisistka? Skontaktowaliśmy się z PR menedżerką Igi, Darią Sulgostowską. - Iga trenuje, przygotowuje się do zawodów i odpoczywa - mówi nam Sulgostowska. Nie wiadomo, gdzie Świątek będzie trenować bezpośrednio przed wyjazdem do Ri-

jadu, to zostało... objęte tajemnicą. - Nie udzielamy informacji, czy Iga trenuje w Polsce, czy za granicą - dodaje PR menedżerka wiceliderki rankingu.

Dla Polki będzie to piąty z rzędu występ w prestiżowym wydarzeniu kończącym sezon. Za zwycięstwo w imprezie można otrzymać 1500 punktów. Łączna pula nagród wyniesie 15,5 mln dolarów. Świątek dotarła w tym sezonie do trzech finałów, wygrała m.in. wielkoszlemowy Wimbledon.

Polacy zaczną sezon 2 stycznia

Tymczasem wiadomo już, że Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w tur-

nieju United Cup 2026. Jej partnerem będzie zmagający się w tym sezonie z problemami zdrowotnymi Hubert Hurkacz. Biało-Czerwoni jako pierwsi, poza gospodarzem Australią, ogłosili swój udział w zawodach. Tym samym zainaugurują tenisowy sezon już w pierwszym tygodniu nowego roku. W 2026 roku impreza, która rozgrywana będzie w Perth i Sydney, potrwa od 2 do 11 stycznia.

Nasza reprezentacja wystąpi w United Cup po raz czwarty. W poprzedniej edycji Biało-Czerwoni dotarli do finału, w którym przegrali z Amerykanami 0:2. W turnieju wystąpi 18 zespołów podzielonych na 6 grup. Ich zwycięzcy awansują do ćwierćfinałów. Finał zostanie rozegrany w Ken Rosewall Arena w Sydney. Każde spotkanie to trzy pojedynki - singiel kobiet, singiel mężczyzn oraz mikst. W puli nagród jest aż 17 milionów dolarów australijskich. Zwycięzcy otrzymają też po 500 punktów do rankingów ATP i WTA.

Mniejsza strata do Sabalenki

Iga po turnieju w Wuhan zmniejszyła o 825 punktów stratę do prowadzącej w rankingu tenisistek Białorusinki Aryny Sabalenki, ale różnica między nimi nadal jest duża - 1632 - i już nie do odrobienia w tym roku.

Świątek w turnieju WTA 1000 w Wuhan, w którym startowała po raz pierwszy, zatrzymała się na ćwierćfinale, wyeliminowana przez Włoszkę Jasmine Paolini, za co zyskała 215 punktów. Natomiast broniąca tytułu Sabalenka nie obroniła 1000 punktów - porażka w półfinale z Amerykanką Jessicą Pegulą sprawiła, że odjęto jej 610 oczek. ©©

Co dalej z Arkadiuszem Milikiem? Zatrważające, ile Polak czeka już na powrót

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Arkadiusz Milik wciąż nie wrócił do gry po kontuzji odniesionej w meczu towarzyskim z Ukrainą przed Euro 2024. Co dalej z napastnikiem Juventusu?**

Napastnikowi Juventusu w dniu niedzielnego meczu Polski z Litwą stuknęło dokładnie 500 dni od ostatniego występu - przypomniał na portalu X (dawniej Twitter) Piotr Dumanowski. Kiedy wróci do zdrowia i co się z nim wydarzy w zimowym okienku lub po sezonie?

Kolejne badania w Polsce?

To druzgocąca statystyka, pokazująca, że napastnik, który ucieszył kibiców m.in. bramką w kwalifikacyjnym meczu z Niemcami czy na Euro 2016 z Irlandią Północną, nie gra już ponad półtora roku. Teraz wciąż zmaga się z kontuzją łydki. Według medialnych in-

formacji, 31-letni zawodnik wróci do Polski na kolejne badania i konsultacje.

Kontrakt Milika w Turynie obowiązuje do czerwca 2027 roku, ale włoski klub ma już podobno zaplanowane konkretne rozwiązania dotyczące przyszłości napastnika - informuje włoska „La Gazzetta dello Sport”. Według niej są dwie możliwości: albo Arek zostanie wypożyczony do innego klubu, albo Juventus zdecyduje się na rozwiązanie umowy.

Konkurencja nie śpi

A jeśli Milik - wbrew nakreślonemu scenariuszowi - wróci po kontuzji do kadry Starej Damy (oby!), to nie będzie miał łatwo w walce o pierwszy skład. W Juventusie aż roi się od piłkarzy o dużym potencjale ofensywnym - są Belg Lois Openda, Serb Dusan Vlahović oraz Kanańczyk Jonathan David, który szalał we francuskim Lille. Milik do Juventusu dołączył latem 2022 roku. W 75 meczach 17 razy pokonywał bramkarzy rywali na włoskich boiskach. ©©



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Milik wciąż zmaga się z kontuzją łydki i ma wrócić do Polski na kolejne badania i konsultacje

Polska skazana na baraże o MŚ 2026? Może trafić nawet na San Marino

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wszystko wskazuje na to, że w marcu przyszłego roku reprezentacja Polski stoczy decydujący bój o awans na mistrzostwa świata 2026 - w dwuetapowych barażach.**

Po październikowym zwycięstwie nad Litwą w Kownie (2:0) Polska umocniła się na drugim miejscu grupy G eliminacji. Do liderującej Holandii traci trzy punkty. Nawet

jeśli uda się z nią wygrać za miesiąc w Warszawie, to raczej jest mało prawdopodobne, że po ostatniej kolejce dojdzie do zamiany miejsc. Dlatego, że Holandia podejmuje Litwę (z którą wygrała tak jak my na wyjeździe), a poza tym wyraźnie przegrywamy bilansem bramkowym, decydującym o kolejności w tabeli przy równej zdobyczy punktowej. W tej kwestii Holandia nas wręcz miażdży (stosunek goli 23-3 vs. 10-4).

Według statystycznego serwisu „Football Meets Data”

mamy 99,8 procent szans na drugie miejsce w grupie. Tym samym trzeba nastawić się na walkę w barażach, tak jak przed mundialem w Katarze czy ostatnim Euro w Niemczech.

Z kim powalczymy w barażach? Możliwości jest wiele

W europejskich barażach wystąpi szesnaście zespołów: dwanaście z drugich miejsc w grupach oraz cztery najlepsze z ubiegłej edycji Ligi Narodów, które w eliminacjach nie

zajmą ani pierwszego ani drugiego miejsca. Żeby wywalczyć awans na turniej, trzeba wygrać dwa mecze w marcu; półfinał i finał.

Pary poznamy w drodze losowania, przed którym nastąpi podział na cztery koszyki (który zostanie dokonany na podstawie rankingu FIFA). Polska po poniedziałkowej porażce Walii z Belgią (2:4) awansowała do pierwszego koszyka, który potencjalnie daje najłatwiejszą ścieżkę. Na tę chwilę razem z Polską w pierwszym koszyku znaj-

dują się też Włochy, Turcja oraz Ukraina. W czwartym, w którym kryje się potencjalny rywal, półfinał są Rumunia, Szwecja, Macedonia Północna i Irlandia Północna. Wiemy, że ten mecz na pewno rozegralibyśmy u siebie - w Warszawie (gospodarze finałów zostaną wyłonieni drogą losowania).

Na finiszu eliminacji Biało-Czerwoni walczą zatem - w kontekście baraży - o zachowanie pierwszego koszyka kosztem wspomnianej Walii, którą czekają spotkania

z Liechtensteinem i Macedonią Północną. Remis z Holandią i wygrana z Maltą nam to zagwarantują.

Inna sprawa, że z wyliczeń wynika, iż w barażach może dojść do prawdziwych absurdów. Marzyć o udziale, jako potencjalny rywal Polski z czwartego koszyka, może nawet... San Marino, a więc zespół bez choćby jednego punktu i z bilansem bramkowym 1-32. Zatem to już stu procentowo pewne: czeka nas wyjątkowo gorący listopad. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Piotr Wieloch, rozgrywający
Sokoła Łańcut: Potencjał
mamy na pewno ogromny

Michał Czajka
sport@nowiny24.pl

KOSZYKÓWKA | BANK PEKAO
S.A. 1 LIGA. - **Potrzebujemy
wszystkich do treningu -
wtedy zgranie i zrozumienie
na parkiecie będzie jeszcze
lepsze - mówi zawodnik So-
koła Łańcut Piotr Wieloch.**

**Jak ocenisz początek sezonu
w waszym wykonaniu?**

Mogliśmy zacząć ligę z bilansem 4:0. Niestety bardzo słaby mecz w naszym wykonaniu w Poznaniu pokazał, ile pracy przed nami. Na razie walczymy sami ze sobą, ponieważ nie omijają nas niestety kontuzje. Mam nadzieję, że szybko wrócimy do pełnego zdrowia i treningu, co przełoży się na naszą lepszą grę, bo potencjał mamy ogromny.

**Astoria i Kocięskie Diabły
na czele - to w jakiś sposób
zaskoczenie?**

Żadne zaskoczenie - to są zespoły, które będą walczyć o najwyższe miejsca w tym sezonie.

**Jak bardzo zmienił się Sokół
od czasu, gdy tu ostatnio by-
łeś?**

Zupełnie nowy zespół, jeżeli chodzi o zawodników. Trener został oraz Maciek Klima, w którym miałem przyjemność grać razem w zespole.

Na pewno mogę powiedzieć, że bardzo miło wspominam tamten sezon.

**Uważasz, że w zespole do-
brze się już rozumiecie?**

Potrzebujemy wszystkich do treningu - wtedy zgranie i zrozumienie na parkiecie będzie jeszcze lepsze. Jeżeli chodzi o atmosferę w zespole, można śmiało mówić, że jest wzorowa.

**Przed sezonem mówiło się,
że poziom ligi może być wy-
jątkowo wysoki. Jest coś
prawdy w takim stwierdze-
niu?**

Poziom ligi jest wysoki, co pokazały wyniki w pierwszych kolejkach - już tylko dwa zespoły nie doznały porażki. Każdy może wygrać z każdym, a przy przepisie o dwóch obcokrajowcach liga będzie jeszcze bardziej ciekawa.

**Za wami już jedno derbowe
starcie w tym sezonie - taka
wygrana smakuje wyjąt-
kowo?**

Byliśmy bardzo podrażnieni po porażce w Poznaniu i w meczu derbowym pokazaliśmy naprawdę fajną koszykówkę. Wygrane derby zawsze smakują wyjątkowo. Niestety, potem przyszła porażka z Kocięskimi Diabłami.

©©

LEKKOATLETYKA | NASZ PATRONAT

Anna Wielgosz wygrała „Zaczerską Dychę”

Jakub Przydział (Sędziszów Małopolski) i Anna Wielgosz (Resovia) wygrali II Bieg Gminny „Zaczerska Dycha” o Puchar Wójta Gminy Trzebownik. Olimpijka i halowa mistrzyni Europy w biegu na 800 m pokonała 10 km w czasie 37:42, pan Jakub uzyskał 33:28. Medale wręczał Oliwier Wdowik (Resovia), również olimpijczyk. Na obu dystansach (biegano także na 5 km) wystartowało ponad 150 osób.



FOT. ANNA WIELGOSZ/FB

KOSZYKÓWKA | 2 LIGA

Derby w Rzeszowie i nie tylko

W ramach 5. kolejki pempy Vita Resovia zagra dziś ze Stalą Stalowa Wola (g. 17, hala przy ul. Towarnickiego), a AZS Jarosław zmierzy się z Niedźwiadkami Przemyśl (g. 19, hala w Zarzeczcu).

Zmiana trenera w Stali Stalowa Wola. Musiał zastąpi Pluskę?

Kamil Górniak
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 2 LIGA.
**Maciej Musiał przestał być
we wtorek trenerem Stali Sta-
lowa Wola. Wiele wskazuje
na to, że na stanowisku zastą-
pi go Maciej Musiał, ostatnio
coach Hutnika Kraków.**

Maciej Musiał pracował w Stali od 6 marca. 37-letni trener w rundzie wiosennej poprzedniego sezonu zastąpił zwolnionego Ireneusza Pietrzykowskiego. Postawiona przed nim misja uchronienia „Stalówki” przed degradacją z zaplecza ekstraklasy nie przyniosła spodziewanego rezultatu.

Pracę w Stalowej Woli rozpoczął od bezbramkowego remisu z Odrą Opole. Latem nie zdecydowano się na zmiany i zostawiono w klubie trenera Pluskę, do którego dołączył jego dobry znajomy Grzegorz Białek, który pracował w Stali o lipca tego roku i również już nie będzie zasiadał na ławce trenerskiej w klubie z Podkarpacia.

Stal latem dokonała bardzo ciekawych ruchów kadrowych i miała walczyć o awans. Początek ligi był bardzo dobry w wykonaniu Stalówki pod wodzą Marcina Pluski. Zielono-czarni łącznie z Pucharem Polski nie przegrali w pierwszych siedmiu potyczkach. Potem przyszła porażka z rezerwami Śląska Wrocław, a dalej dwa kolejne triumfy i pozycja lidera tabeli.



FOT. GARBARNIA KRAKÓW/PL

**Wedle nieoficjalnych informacji Maciej Musiał ma być
tym, który sprawi, że Stal ponownie zacznie wygrywać**

Stal dopadł jednak ogromny kryzys i łącznie z kolejnym meczem pucharowym ekipa z Podkarpacia przegrała cztery mecze z rzędu. Ostatnia porażka z Rekordem Bielsko-Biala przelała czarę goryczy i Marcin

Pluska został zwolniony. Jednak już znacznie wcześniej, bo od remisu z Unią Skierniewice, zaczęły pojawiać się głosy, że Stal gra monotennie, wolno, schematycznie. Wygrane całe Świętem Szczecin i Sandecją

Nowy Sącz tylko przypudrowały sytuację. Sam trener jednak wierzył w zespół, widział błędy, lecz wszelkie analizy nie przynosiły skutku.

Mamy cały tydzień na to, żeby rozważyć wszystko, czy to sprawdziło się, czy nie, więc mamy ten tydzień pracy i trzeba będzie podjąć jakieś decyzje. Bramki zdobyliśmy dwa razy po ataku pozycyjnym, więc nie powiedziałbym, że to było schematyczne. Jeśli chodzi o defensywę, to dostaliśmy gole po stałych fragmentach, więc też nie powiedziałbym, że przeciwnik w jakiś sposób nas rozszyfrował - tłumaczył po meczu z Chojniczanami były już trener „hutników”.

Wiele wskazuje na to, że nowym szkoleniowcem Stali zostanie 48-letni Maciej Musiał. To był trener krakowskich zespołów - Garbarni, Wieczystej czy Hutnika. Z tym ostatnim rozstał się w maju. To również syn Adama Musiała, nieżyjącego już, byłego szkoleniowca „Stalówki” z lat 90-tych, a w młodości piłkarza reprezentacji, członka legendarnych Orłów Górskiego, które 1974 roku wywalczyły 3. miejsce na Mundialu w RFN.

Musiał doświadczenie zdobywał także jako drugi trener w Wiśle Kraków, Pogoni Szczecin, Sandecji Nowy Sącz oraz ŁKS-ie Łódź. Samodzielnie prowadził rezerwy „Białej Gwiazdy” i pełnił funkcję dyrektora sportowego. ©©

Wilki i Texom Stal też przejdą ostrą weryfikację

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

**ŻUŻEL. Kluby PGE Ekstraligi
i Metalkas 2. Ekstraligi czeka
bardziej szczegółowa weryfi-
kacja finansów i infrastruktury
oraz możliwość degradacji
do niższej ligi tych, które nie
spełnią ostrych wymogów.**

Takie są uregulowania zawarte w nowym Regulaminie Licencyjnym wprowadzanym w życie przez Polski Związek Motorowy. Ustalono zostały już nawet szczegółowe procedury, które

przyspieszają „prześwietlenie” finansów wszystkich klubów PGE Ekstraligi i Metalkas 2. Ekstraligi. Po audycie do podpisywania kontraktów z zawodnikami zostaną dopuszczone tylko ośrodki, które nie są zadłużone i mają odpowiednie finansowe zabezpieczenia.

Do 20 października kluby ubiegające się o występy w PGE Ekstralidze i Metalkas 2. Ekstralidze muszą przesłać do Ekstraligi Żużlowej dokumenty zgłoszeniowe do rozgrywek na 2026 rok. Po wstępnym badaniu, głównie finansów, klub może

otrzymać tzw. żółtą kartkę licencyjną i ocenę „klubu zagrożonego finansowo”.

PZM opublikował nowe wzorce kontraktów dla zawodników startujących w PGE Ekstralidze oraz Metalkas 2. Ekstralidze. Od 16 do 20 listopada trwać będzie podstawowe okienko transferowe, a od 22 do 31 grudnia okienko uzupełniające. W podstawowym okienku transferowym mogą być zgłoszeni wyłącznie zawodnicy klubu, który w ramach procedury licencyjnej nie otrzymał od Ekstraligi Żużlowej rekomen-

dacji klubu zagrożonego lub rekomendacji negatywnej. W takim przypadku będzie on mógł kontraktować zawodników w uzupełniającym okienku transferowym po otrzymaniu decyzji licencyjnej i na warunkach w niej zawartych.

Do 10 listopada wydane zostaną rekomendacje klubu zagrożonego lub negatywne dla każdego klubu PGE Ekstraligi i Metalkas 2. Ekstraligi. Do 15 listopada poznamy wstępny skład drużyn w startujących rozgrywkach PGE Ekstraligi i Metalkas 2. Ekstraligi. ©©



FOT. MICHAŁ CZAJKA

**Poziom ligi jest wysoki - każdy może wygrać z każdym
- uważa zawodnik Sokoła Łańcut Piotr Wieloch**