



DZIŚ SPECJALNY DODATEK

MISTRZOWIE MOTORYZACJI

A W NIM PREZENTUJEMY ZWYCIĘZCÓW WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 3503 62



www.nowiny24.pl

Nr 135 (21 842) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa 15.07.2026

76
lat

nowiny

UMORZONE ŚLEDZTWO
Prokuratura Okręgowa w Rzeszowie
umorzyła śledztwo w sprawie przekroczenia uprawnień przez zarząd województwa i sfinansowania z pieniędzy publicznych konferencji CPAC w maju 2025 roku w Jasionce **str. 6**

DZIŚ ZDROWIE
Obrzęki nóg i rąk nie zawsze są tylko skutkiem upału. Czasem to sygnał, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego

To nas bulwersuje

Strzelał do kotów z wiatrówki
– Str. 3



Z naszych stron

Latoszyn-Zdrój wkracza w nowy etap. Inwestycja za prawie 30 mln zł
– Str. 4

Z naszych stron

Jest prezes i rada nadzorcza Aquaparku Rzeszów, ale ich tożsamość ratusz trzyma w tajemnicy str.6



Relaks

Krzyżówki do kawy.
Nowości w programie TV



Kontrowersje

Tablica pamięci ofiar Rzezi Wołyńskiej w mieleckiej parafii – tablicą niezgody

Andrzej Płes

„Nie o zemstę lecz o pamięć wołają ofiary” – widnieje na szczycie tablicy upamiętniającej, którą 11 lipca odsłonięto na placu kościelnym mieleckiej parafii. Umieszczenia na niej nazwisk fundatorów wywołały protest.

„Fryderyk Kapinos, poseł na Sejm RP, Radosław Swół, Prezydent Miasta Mielca, Waldemar Ciosek ks. prob. parafii pw. Ducha Świętego w Mielcu, Krzysztof Szostak I Z-ca Prezydenta Miasta Mielca” zajmują blisko trzecią część tablicy, co wywołało oburzenie wśród niektórych mieszkańców. Gest odebrano jako element marketingu politycznego. Oburzenie tym większe, że w przyszłości tablica ma być

elementem pomnika Ofiar Rzezi Wołyńskiej.

– Sama inicjatywa jest słuszną i potrzebną – stwierdził w mediach społecznościowych związany z Ruchem Narodowym Mariusz Szęszoł. – Niestety, sposób wykonania tablicy zamiast jednoczyć mieszkańców, wywołał kontrowersje. Wiele osób zwróciło uwagę na wyeksponowane nazwiska fundatorów. Czy chodziło o zachowanie pamięci o ofiarach, czy o utrwalenie pamięci o fundatorach?

Internauci nie mieli litości: „Tam w ogóle nie powinno być nazwisk fundatorów, a jeżeli już, to jako społeczność miasta Mielca”, „...towarzystwo wzajemnej adoracji” „...Szkoda że sobie od razu pomników obok nie pobudowali”, „Tablice i pomniki powinny powstawać z potrzeby oddania hołdu ofiarom, a nie w oczekiwaniu na oklaski czy rozgłos”.

Zareagowali członkowie stowarzyszenia Patriotyczny Mielec: „Mówiliśmy o ludobójstwie wtedy, gdy inni milczeli. Mówiliśmy głośno, gdy inni bali się zabrać głos. Dlatego dziś musimy jasno i dobitnie powiedzieć: nie ma i nigdy nie będzie naszej zgody na budowanie kapitału politycznego kosztem pamięci ofiar ludobójstwa na Wołyniu i w Małopolsce. Ofiary tych zbrodni zasługują na trwałą pamięć, prawdę historyczną oraz godny, chrześcijański pochówek. Pamięć o zamordowanych nie może być narzędziem politycznej gry, przedmiotem targów ani sposobem na zdobywanie popularności”.

– Od lat jestem aktywnym członkiem tej parafii i idąc na mszę poprzedzającą odsłonięcie, zobaczyłem ten napis, a oliwy do ognia dolał ksiądz proboszcz, który w kazaniu

powiedział, że ta inicjatywa była odolna, na koniec przyznał, że inicjatorem był poseł Kapinos – opowiada Nowinom Mariusz Szęszoł. – Tymczasem w ubiegłym roku w towarzystwie osób „upamiętnionych” na tablicy ogłosił, że będą tworzyć komitet budowy pomnika. Chcieliśmy się włączyć w te działania, zrobiłem rozsznowanie wśród środowisk patriotycznych, a te uznały, że skoro jest to inicjatywa polityków i to wysokiego szczebla, to doszliśmy do wniosku, że nie warto się w to włączać, bo to zagrywka polityczna. Wprost oświadczyli, że pod takim pomnikiem nie będą składać kwiatów.

Zaproponował, że jeśli tablica ma być częścią pomnika i kolumbarium, rozsądnie byłoby ją „skrócić” o listę fundatorów. ©

– **To nie tak miało być – mówi poseł Fryderyk Kapinos** – Str. 5

Rzeszów

Po co burzyć wieżę telewizyjną? To może być atrakcja turystyczna

Wieża telewizyjna na osiedlu Baranówka powinna zostać, trzeba tylko dobudować taras widokowy, aby podziwiać panoramę Rzeszowa
– Str. 3

Od soboty będzie można wypoczywać na piaszczystej plaży.
Rusza kolejna wakacyjna atrakcja w Głogowie Młp. – Str. 2

Trwa przebudowa drogi wojewódzkiej Szklary - Dynów.
Inwestycja za 111 mln zł idzie pełną parą – Str. 4

POLECAMY

JUTRO: Emerytura minimalna ZUS PIĄTEK: Dzienny Dom Pomocy daje seniorom drugie życie

15.07.2026

Środa

Dziś imieniny: Henryk, Włodzimierz, Dawid
Telefon alarmowy: 112

GŁOGÓW MAŁOPOLSKI

Będzie można odpocząć na piaszczystej plaży

Kinga Dereniowska

Plaż koło Rzeszowa nigdy dość. Kolejna otwiera się 20 minut jazdy samochodem od miasta.

Za kilka dni będzie można korzystać z kolejnej plaży na Podkarpaciu i to zaledwie 20 minut samochodem od Rzeszowa. Burmistrz Głogowa Małopolskiego zaprasza do Parku Miejskiego im. Aleksandra Ładosia, gdzie będzie można odpocząć w spokoju przy stawie.

O bezpieczeństwo zadbają ratownicy

Plaża będzie funkcjonować z obstawą ratowniczą od 18 lipca (sobota) do 16 sierpnia 2026 roku, w każdy piątek, sobotę i niedzielę, w godzinach od 12 do 19.

Na miejscu będzie można skorzystać z przebieralni, odpocząć na leżakach pod parasolami i przede wszystkim spędzić czas nad wodą w bezpiecznych warunkach.

- To świetne miejsce, aby odpocząć, spędzić czas z rodziną

i skorzystać z uroków lata blisko domu. Zachęcam państwa do bezpiecznego wypoczynku i zapraszam nad wodę. Do zobaczenia w Parku Miejskim im. Aleksandra Ładosia - namawia Tomasz Skoczylas, burmistrz Głogowa Młp.

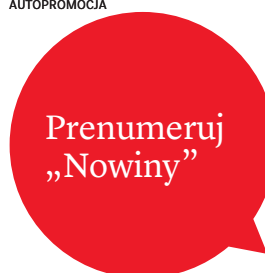
Wielkie otwarcie zaplanowano na niedzielę

19 lipca zaplanowane jest rozpoczęcie wakacyjnego sezonu na kąpielisku.

Od godziny 15 na najmłodszych czekają animacje, gry, zabawy i konkursy z nagrodami, dmuchańce, lody, wata cukrowa, popcorn oraz długo oczekiwane piana party. O godz. 17 rozpocznie się muzyczna część wydarzenia z DJ-em. Można też zagrać w piłkę plażową, potańczyć przy muzyce na piasku oraz skorzystać ze strefy gastronomicznej z zimnymi napojami.

Wieczorem odbędzie się wspólne oglądanie w plenerze finału Mistrzostw Świata 2026, który rozpocznie się o godzinie 21:00. ©©

AUTOPROMOCJA



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

POGODA



dzisiaj
29°C/18°C



jutro
30°C/18°C



Redaktor naczelna
Urszula Sobol
Z-ca redaktora naczelnego
Marcin Zminkowski
Wydawcy
Joanna Borowicz
Jerzy Leniart

www.nowiny24.pl

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



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



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

OBRONNOŚĆ

Podkarpacie europejskim „zagłębiem dronowym”?

Planowana na koniec września br. dwudniowa międzynarodowa konferencja „Carpathian Drone Summit” ma być potwierdzeniem, że Podkarpacie ma bardzo silną pozycję na europejskiej mapie technologii bezzałogowych systemów powietrznych.

Podczas zapowiadającej to wydarzenie konferencji marszałek Władysław Ortyl przyznał, że idea „od Doliny Lotniczej do Doliny Dronowej” władzom województwa przyświecała od lat i konsekwentnie jest urzeczywistniana.

- Kolejnym etapem było powołanie Polskiego Centrum Certyfikacji i Rozwoju Systemów Bezzałogowych, jakie do 2029 roku ma powstać w Tuszowie Narodowym - zwracał uwagę.

To pierwszy taki ośrodek w Polsce i całej Unii Europejskiej. - Mamy Podkarpackie Centrum Kompetencji, czyli pięć obszarów, w których drony będą poruszały się po naszym województwie z urzędzeniami kontrolno - nawigacyjnymi i specjalnymi procedurami. To nas wyróżnia, bo jesteśmy jedynym województwem, które ma pięć takich obszarów, wiele takich obszarów w ogóle nie ma.

„Carpathian Drone Summit” ma być kolejnym etapem tworzenia „dronowej marki” Podkarpacia, co podkreślała Małgorzata Jarosińska-Jedynak, członek zarządu województwa. Pomysł tym ważniejszy, że dostrzegany przez Komisję Europejską, a dotyczy technologii, które w coraz większym stopniu decydować będą o bezpieczeństwie publicznym i jakości życia nas wszystkich.

- Temat przewija się na agendzie Komisji Europejskiej, która „Podkarpacką Dolinę Dronową” podaje jako modelowy przykład rozwoju technologii dronowych - informowała. - Sama przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen mówiła o rozwijanej w południowo - wschodniej Polsce „Doli-



FOT. SABASTIAN STANKIEWICZ / UM WP

Idea „od Doliny Lotniczej do Doliny Dronowej” władzom województwa przyświecała od lat i konsekwentnie jest urzeczywistniana

nie Dronowej”, jako źródle miejsc pracy, technologii, które będą wzmacniać bezpieczeństwo całej Europy. Skoro już Europa dostrzegła potencjał województwa podkarpackiego, to naszym zadaniem jest stworzyć miejsce, do którego Europa będzie chciała przyjeżdżać.

„Carpathian Drone Summit” ma być powodem do takiej wizyty, ale - w założeniach pomysłodawców - nie jest i nie będzie kolejną konferencją, taktującą tylko o technologiach bezzałogowych. Ma być początkiem budowy marki, łączącej przedsiębiorców, naukowców, studentów, startupy, inwestorów, administrację publiczną i cały sektor związany z budowaniem bezpieczeństwa, ma trwać cały rok, nie tylko przez dwa kongresowe dni. I w dodatku będzie budowała rozpoznawalność Podkarpacia.

- Chcemy stworzyć miejsce, w którym rodzą się partnerstwa, bo to one zmieniają gospodarkę - zapewniała Małgorzata Jarosińska-Jedynak. - Sukces „Carpathian Drone Summit” nie będzie mierzony liczbą wydarzeń, a liczbą projektów, które powstaną po zakończeniu tego wydarzenia.

Na dwa wrześniowe dni (29 -30.09) zaplanowano wydarzenia towarzyszące:

● Dual Use Hackathon adresowany jest do programistów, inżynierów, studentów i interdyscyplinarnych zespołów projektowych, związanych z technologiami bezzałogowymi, sztuczną inteligencją, systemami autonomicznymi i systemami dual - use.

● Dual Use Challenge dedykowany jest startupom, które tworzą technologie mogące służyć w sektorowi obronnemu i cywilnemu. Najlepsze będą mogły zaprezentować się przed przedstawicielami funduszy inwestycyjnych. Nabór dla startupów już się rozpoczął, w połowie września ogłoszona będzie lista finalistów.

● Dual Use Drone Showcase - z Lotniska Stalowa Wola w Turbii startować będą aparaty bezzałogowe, które mogą być wykorzystywane w systemie dual - use.

Poza tym liczne prelekcje, debaty ekspertów, wystawy i prezentacje, a przede wszystkim możliwość nawiązania kontaktów biznesowych, wymiany doświadczeń i budowania współpracy.

©©

NASZ REGION

● **Oberwanie chmury w Przemyślu** - wczoraj gwałtowna ulewa w krótkim czasie spowodowała podtopienia wielu ulic.

RZESZÓW

Wieża telewizyjna z tarasem widokowym zamiast wieżowca na os. Baranówka

Wieża telewizyjna przy ul. Broniewskiego zamiast ustąpić miejsca nowej zabudowie mieszkaniowej mogłaby stać się jedną z największych atrakcji turystycznych Rzeszowa

Wojciech Tatar

Taką propozycję przedstawia Adam Moczulski, przewodniczący Rady Osiedla Króla Stanisława Augusta. Jego zdaniem, na szczycie 64-metrowej konstrukcji warto stworzyć taras widokowy z widokiem na Rzeszów.

Pomysł pojawił się w czasie, gdy trwa dyskusja nad przyszłością wieży telewizyjnej należącej do spółki Emitel. Według koncepcji pracowni MWM Architekci, teren miałby zostać zabudowany wieżowcem kaskadowym z 70 mieszkaniami. Aby budynek mógł powstać, konieczna jest rozbiórka istniejącej wieży. Nie wszyscy popierają takie rozwiązanie.

Adam Moczulski uważa, że miasto powinno wykorzystać potencjał charakterystycznej budowli, a nie dopuszczać do jej wyburzenia.

- Nie był to mój pomysł, żeby tę wieżę objąć ochroną. Sam prezydent wpisał ją w listopadzie 2025 roku do Strategii Rozwoju Miasta do 2035 roku jako dobro kultury współczesnej, które powinno podlegać ochronie. Pytanie, jak pogodzić to z planami jej rozbiórki zaledwie kilka miesięcy po przyjęciu strategii. Jakie mamy długofalowe strategie, skoro dokument uchwalony na dziesięć lat szybko przestaje być aktualny - pyta Moczulski.



- Nasza wieża na Baranówce (z lewej) może stać się atrakcją turystyczną jak ta w Rotterdamie (z prawej) - uważa Adam Moczulski

Zdaniem przewodniczącego rady osiedla, Rzeszów nie wykorzystuje w pełni swojego potencjału turystycznego. Wieża mogłaby stać się jego nowym symbolem.

- Poza zamkiem, Podziemną Trasą Turystyczną czy kilkoma innymi miejscami nie mamy wielu atrakcji w Rzeszowie. Tym bardziej nie powinniśmy burzyć obiektu,

który sam w sobie może przyciągać turystów. Takich żelbetowych wież z lat 60. i 70. zostało w Polsce zaledwie kilka, 6 lub 7. W Krakowie podobny obiekt jest wpisany do gminnej ewidencji zabytków. Rzeszów może pójść tą samą drogą - przekonuje Adam Moczulski.

Według jego koncepcji na szczycie wieży mógłby powstać taras widokowy dostępny dla mieszkań-

ców i turystów. Teren wokół obiektu można byłoby zrewitalizować, tworząc zieloną przestrzeń rekreacyjną zamiast kolejnego osiedla.

Podobne rozwiązania funkcjonują w Europie.

- Nie tak dawno byłem w Rotterdamie i tam wieża telewizyjna została przekształcona w atrakcję z restauracją i punktem widokowym. Można kupić bilet i podziwiać panoramę miasta. U nas również byłoby to możliwe. Dziś na wieżę prowadzą schody, ale w przyszłości można dobudować windę, korzystając choćby z zewnętrznych źródeł finansowania. Wszystko zależy, czy będzie wola realizacji takiego projektu przez władze miasta w tym prezydenta - uważa Moczulski.

Przypomina, że przez lata wieża była jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli Rzeszowa.

- Budowla pojawiała się w czołówkach regionalnej telewizji i na pocztówkach z Rzeszowa. Obok Pomnika Czynu Rewolucyjnego była jednym z symboli miasta. Szkoda bezpowrotnie utracić taki element naszej historii i architektury - dodaje.

Niestety, dopóki wieża nie widnieje w rejestrze zabytków, to jej prywatny właściciel może z nią zrobić, co zechce. ©

ŻURAWICA

Co najmniej cztery koty zostały postrzelone

Mieszkańcy Żurawicy są poruszeni wydarzeniami, do których doszło w tej miejscowości. Według zgłoszeń bilans obejmuje co najmniej cztery postrzelone koty, z których dwa padły.

Policjanci zostali wezwani po zgłoszeniu, z którego wynikało, że mężczyzna miał strzelać kotów.

- Przed godziną 22 funkcjonariusze interweniowali w związku ze zgłoszeniem, z którego wynikało, że właściciel jednej z posesji w Żurawicy miał strzelać z tzw. wiatrówki do kotów. Na miejscu funkcjonariusze zabezpieczyli przedmiot, z którego miały zostać oddane strzały. W sprawie prowadzone jest postępowanie w kierunku czynu z art. 35 Ustawy o ochronie zwierząt - mówi mł. asp. Karolina Kowalik z Komendy Miejskiej Policji w Przemyślu.

O sprawie poinformował nas mieszkaniec Żurawicy. Twierdzi, że liczba poszkodowanych zwierząt może być większa.

- Do tej pory wiem o 4 kotach. Z czego dwa należały do mnie, bo jeden nie przeżył. Trzeci, sąsiadki też nie żyje. Zgłosiła się pani która mieszka nieco dalej, kot też postrzelony ale żyje - relacjonuje. Według mieszkańców do zdarzeń miało dochodzić w rejonie ulicy M. Króla oraz okolicznych ulic.

Osoby mieszkające w tej części Żurawicy apelują nie tylko do właścicieli zwierząt, które mogły zostać postrzelone w ostatnich dniach. Proszą również o kontakt wszystkich, których koty lub inne zwierzęta w przeszłości odniosły obrażenia mogące wskazywać na postrzał.

Mieszkańcy nie wykluczają, że za wcześniejszymi przypadkami może stać ta sama osoba. **sol**

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545013



GM. DĘBICA**INWESTYCJE**

Latoszyn-Zdrój wkracza w nowy etap rozwoju

mt

W Latoszynie powstanie nowy kompleks z bazą noclegową dla pacjentów oraz nowoczesna część zabiegowa.

Wartość projektu wynosi ponad 29,1 mln zł. Dofinansowanie z Funduszy Europejskich dla Podkarpacia 2021-2027 to blisko 11,6 mln zł, pozostała kwota została zarezerwowana w budżecie gminy Dębica. Zakończenie inwestycji planowane jest w pierwszym kwartale 2029 roku.

W ramach projektu „Latoszyn Zdrój – miejsce zdrowia i wypoczynku” powstanie nowoczesny, dwuczęściowy budynek, w którym zostaną wydzielone strefy: pobytowa oraz lecznicza.

Jak informuje Adam Pieniążek, wójt gminy Dębica, w nowym budynku zaplano-

wano: 39 pokoi dla 65 kuracjuszy, gabinety i pomieszczenia zabiegowe, kuchnię z jadalnią, salę konferencyjną oraz zaplecze techniczne.

Obiekt będzie dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

- Podpisanie umowy to bardzo ważne wydarzenie dla Gminy Dębica, które otwiera nowy etap w rozwoju naszego ośrodka. Budowa kompleksu noclegowego wpisuje się w szerszy koncept produktu turystycznego, który konsekwentnie rozwijamy. Warto nadmienić, że w ramach tych samych funduszy będziemy budować także obserwatorium, planetarium oraz park rozrywki na Głobikowej. Wszystkie te działania mają na celu podniesienie jakości życia mieszkańców, co stanowi naszą regionalną inteligentną specjalizację – podkreślił wójt Adam Pieniążek.

Przebudowa drogi wojewódzkiej Szklary - Dynów. Inwestycja za 111 mln zł idzie pełną parą

To jedna z ważniejszych inwestycji w południowej części regionu. Prace prowadzone są na odcinku o dł. 6,59 km.

Wojciech Tatała

W ramach przedsięwzięcia przebudowana zostanie droga wojewódzka nr 835 na długości 5,49 km, a dodatkowo powstanie nowy odcinek trasy o długości około 1,1 km. Inwestycję realizuje PORR S.A., a jej zakończenie planowane jest na 2027 rok. Roboty rozpoczęły się w 2025 roku. Na przebudowę samorząd województwa przeznaczył 22,8 mln zł, natomiast 88,8 mln zł stanowi dofinansowanie z zewnątrz.

Zaawansowanie prac wynosi 30 procent

Roboty prowadzone są na pięciu obiektach. Trwają prace ziemne na odcinku głębokiego wykopu, czyli w miejscu nowego śladu drogi wojewódzkiej nr 835. Na pozostałych fragmentach inwestycji wykonawca prowadzi rozbiórkę istniejącej nawierzchni i podbudowy, a następnie przygotowuje nową konstrukcję



FOT. MIKOŁAJ PASKIEWICZ

Przebudowa drogi na odcinku Szklary - Dynów poprawi bezpieczeństwo, komfort jazdy i przepustowość trasy. Wartość całej inwestycji wynosi ponad 111,6 mln zł.

drogi. Równolegle przebudowywane są połączenia z istniejącą infrastrukturą techniczną, powstaje kanał technologiczny, a także elementy odwodnienia drogi. Na części odcinków budowana jest kanalizacja deszczowa oraz oświetlenie drogowe – informuje Joanna Szarata z Podkarpackiego Zarządu Dróg Wojewódzkich w Rzeszowie.

Zakres całej inwestycji obejmuje nie tylko samą przebudowę drogi wojewódzkiej, ale też budowę i przebudowę odcinków łączących się z innymi drogami, w tym z DW877. Przewidziano przebudowę i przebudowę skrzyżowań, zjazdów publicznych i indywidualnych, a także wykonanie jezdní dodatkowych wraz z przepustami.

Powstaną zatoki autobusowe oraz chodniki, co poprawi bezpieczeństwo pieszych i pasażerów. Inwestycja obejmuje również rozbiórkę istniejących i budowę nowych obiektów inżynierskich. Ważnym elementem będzie budowa systemu odwodnienia wraz z odcinkową budową kanalizacji deszczowej.

Odkrycie archeologiczne

Nie zabraknie również rozwiązań związanych z ochroną środowiska. W planach są ekrany akustyczne oraz inne elementy ochrony zwierząt. Przebudowana zostanie także kolidująca infrastruktura techniczna, w tym sieci elektroenergetyczne, teletechniczne, gazowe, wodociąg-

owe, kanalizacji sanitarnej i deszczowej.

Docelowo przebudowany odcinek będzie miał parametry drogi klasy G, co pozwoli na sprawniejszy ruch także pojazdów ciężkich. Inwestycja ma duże znaczenie komunikacyjne dla mieszkańców regionu i kierowców korzystających z trasy łączącej Rzeszów z Dynowem oraz dalszymi odcinkami drogi wojewódzkiej nr 835.

Podczas prac przy budowie drogi robotnicy natrafili na obiekty archeologiczne. Prace zostały wstrzymane na blisko pięć miesięcy, podczas których archeolodzy odkryli 140 obiektów. Wśród nich znalazły się m.in. cztery jamy zasobowe z licznym materiałem ceramicznym z okresu rzymskiego.

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Pana

Jacka Krysiaka

właściciela przedsiębiorstwa EK-MLEK BIS
w Strachocinie

składają

Dyrekcja i Pracownicy
Oddziału Terenowego Krajowego Ośrodka Wsparcia
Rolnictwa w Rzeszowie

0011554191

REKLAMA

0011546868



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

TO WAŻNE

Od dzisiaj utrudnienia w centrum Rzeszowa

ps

Przed Urzędem Wojewódzkim w Rzeszowie w czwartek odbędą się uroczystości związane z Wojewódzkimi Obchodami Święta Policji.

Jednak, już od środy w związku z tym ważnym wydarzeniem, mieszkańcy oraz kierowcy muszą liczyć się z utrudnieniami w ruchu drogowym.

Na ulicach będą obowiązywały czasowe ograniczenia w ruchu drogowym, będą także zamknięte niektóre ulice. Utrudnienia nie będą długo trwałe, uzależnione będą od przebiegu uroczystości oraz przemarszu uczestników.

W środę 15 lipca w godzinach 9-13 wyłączone z ruchu zostaną: ul. Sokoła (od al. płk Łukasza Cieplińskiego do skrzyżowania z ul. Mikołaja Kopernika), ul.

Jana III Sobieskiego (od ronda I. Tokarczuka do skrzyżowania z ul. Grunwaldzką).

15 lipca (od godz. 13) do 16 lipca (do godz. 14) wyłączone zostaną powierzchnie miejsc parkingowych będących częścią następujących ulic: ul. Sokoła (od al. płk Łukasza Cieplińskiego do ronda Ignacego Tokarczuka), ul. Jana III Sobieskiego (od ronda Ignacego Tokarczuka do skrzyżowa-

nia z ul. Grunwaldzką), ul. Cieplińskiego po prawej stronie w kierunku al. Józefa Piłsudskiego (od ronda Żołnierzy Wyklętych do skrzyżowania z ul. Sokoła).

W czwartek (godz. 8-14) wyłączone z ruchu zostaną: ul. Sokoła (od al. płk Łukasza Cieplińskiego do skrzyżowania z ul. Mikołaja Kopernika), ul. Jana III Sobieskiego (od ronda Ignacego Tokarczuka do skrzyżowania z ul. Grunwaldzką).

NASZE SPRAWY

Tablica pamięci ofiar Rzezi Wołyńskiej - spór o nazwiska fundatorów

Posel Fryderyk Kapinos protestuje, kiedy jemu i innym fundatorom przypisuje się w tej inicjatywie polityczne intencje. - Równy rok temu przedstawiliśmy publicznie pomysł budowy poświęconych ofiarom Rzezi Wołyńskiej.

Andrzej Płes

- Z propozycją, że chętni mogą się do tej inicjatywy przyłączyć. Nie przyłączył się nikt, a przecież to miał być pomnik społeczny. - podkreśla poseł.

- Treść napisu uzgodniliśmy z Instytutem Pamięci Narodowej. Tablicę i pomnik można było sfinansować z budżetu miasta, ale to wymagałoby uchwały rady miasta, a wiemy, że nie wszyscy w tym gronie byli entuzjastami pomysłu. I doszliśmy do wniosku, że tablicę wykonamy z funduszy prywatnych.

Przyznaje, że uzgodnione było, iż nazwiska fundatorów znajdą się na tablicy.

- To miały być małe literki, kamieniarz zrobił znacznie większe z własnej inicjatywy, otrzymaliśmy tablicę późno, termin odsłonięcia dawno ustalony, nie było czasu, żeby tablicę zmienić - tłumaczy Fryderyk Kapinos. - Absolutnie nie zależy mi na tym, żeby tu figurowało moje nazwisko także dlatego, że to wiąże się z pewnymi konsekwencjami wobec mnie i mojej rodziny.

Mielecka Konfederacja i Ruch Narodowy wskazują, że Rzeź Wołyńska wykraczała daleko poza okres 1943 - 1945, jak figuruje na tablicy

i traktuje te graniczne daty jako nieprawdę historyczną. Poseł Kapinos wyjaśnia, że taki zakres czasowy wskazał IPN.

Krytycy tablicy wskazują, że skoro tablica została ufundowana z prywatnej kieszeni fundatorów, to dlaczego na tablicy dodano im funkcje? Poseł zapewnia, że sam był zdziwiony, widząc taką treść.

- Chcemy budować dalej - odnosi się do planowanego pomnika. - I każdy, kto się włączy, zostanie z imienia i nazwiska upamiętniony na pomniku, jak to jest na pomniku Żołnierzy Wyklętych - zachęca do współpracy.



- Wiele osób zwróciło uwagę na wyeksponowane na tablicy nazwiska fundatorów - mówi Mariusz Szczęszoł

UWAGA KIEROWCY

Zmiana organizacji ruchu na S19 Stobierna - Jasionka

Od wczoraj zmieniły się zasady ruchu na rozbudowywanej drodze S19 na odcinku Sokołów Młp. Północ - Jasionka. Zmiany obejmą fragment trasy od Stobiernej do węzła Jasionka.

Jak informuje Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, wykonawca rozpoczyna wymianę nawierzchni na istniejącej jezdni oraz budowę ekranów akustycznych. Ruch zostanie przełożony na nowo wybudowaną jezdnię po wschodniej stronie drogi. Zmiana obejmie około 3,5-kilometrowy odcinek - od końca dwujezdniowego fragmentu w Stobiernej do węzła Jasionka.

Na tym odcinku nadal będzie obowiązywał ruch po jednym pasie w każdym kierunku.

Zmiana organizacji ruchu pozwoli na kontynuowanie robót na jezdni. Zgodnie z harmonogramem będzie ona obowiązywać do końca września. mt

RZESZÓW

Mieszkańcy zaskoczeni cenami biletów na koncert galowy

Kinga Dereniowska

XX Światowy Festiwal Polonijnych Zespołów Folklorystycznych to jedno z najważniejszych wydarzeń kulturalnych w Rzeszowie. Cena za bilet na koncert galowy wzbudza jednak konsternację mieszkańców.

W piątek o godz. 17 ulicami Rzeszowa przejdzie kolorowy międzynarodowy korowód. Zespoły przejdą na Rynek, gdzie prezydent wręczy polonusom klucze do bram miasta. Tego dnia na scenie pojawią się polskie zespoły, które tanecznym krokiem powitają gości podczas koncertu „Rzeszów wita Polonię”.

W tegorocznej edycji festiwalu będą uczestniczyć zespoły z Montrealu, Londynu, Toledo, Passaic, Los Angeles, Chicago, Górnej Suchy (Horn Sucha), Detroit, Houston, Wilna, Sydney, Hanoweru, San Francisco, Calgary, Vancouver czy Edmonton.

W poniedziałek tradycyjnie w Hali Podpromie odbędzie się koncert galowy „Przez świat do Rzeszowa”. Bilety są już dostępne stacjonarnie w Rzeszowskich Piwnicach oraz przez stronę internetową miejskiej instytucji. Ich liczba jest jednak ograniczona, a w sprzedaży zostały ostatnie sztuki. Mieszkańcy są zaskoczeni ceną za bilet. W tym roku to 85 zł. Podczas poprzedniej edycji (festiwal odbywa się co trzy lata), bilet kosztował 50 zł. Do naszej redakcji trafiły głosy, że „w Filharmonii Podkarpackiej bilety kosztują dużo mniej”. O to, z czego wynika taka, a nie inna cena, zapytaliśmy dyrektora festiwalu polonijnego Piotra Kowalskiego. - To są pieniądze, które idą później na utrzymanie festiwalu, nie do naszej kieszeni - podkreśla.

Zwraca uwagę, że obecnie koszty organizacji koncertów w Polsce są bardzo wysokie, a średnia za taki bilet to ok.

150-160 zł. I dodaje, że koncert w Hali Podpromie ma potrwać ponad cztery godziny. Przez ten czas trzeba opłacić ochronę, obsługę, oświetlenie, nagłośnienie. Wynajem hali jest bezpłatny ze względu na umowę z miastem. - Uważam, że nasza cena jest bardzo przystępna. Staraliśmy się, aby była ona jak najniższa - zaznacza Piotr Kowalski.

Organizacja festiwalu pochłania ok. 3 mln zł. Do tej kwoty dokłada się m.in. Kancelaria Senatu, Miasto Rzeszów, Województwo Podkarpackie. Sprzedaż biletów pozwala na to, aby organizować tak wielki festiwal.

Piotr Kowalski zaprasza też na koncerty bezpłatne w weekend na rzeszowskim Rynku. W sobotę od godz. 16, a w niedzielę od godz. 15. Każdy z koncertów potrwa aż do ciszy nocnej. - Będą występować wszystkie zespoły, które zaprezentują się na koncercie galowym - zaznacza. ©©

REKLAMA

0011553536

RADIO BIWAK

WAKACJE W POLSKIM RADIU RZESZÓW

NAJPIĘKNIEJSZE DŹWIĘKI PODKARPACIA

wejdź na
www.radio.rzeszow.pl
i zagłosuj!

zabawa trwa przez całe wakacje !!!

75
Polskie Radio RZESZÓW

PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

więcej na:
radio.rzeszow.pl

RZESZÓW

Jest prezes i rada nadzorcza spółki Aquapark Rzeszów, ale ich tożsamości ratusz trzyma w tajemnicy

Wkrótce minie rok od czasu, gdy radni zgodzili się na powołanie spółki celowej, która ma nie tylko odpowiadać za budowę, ale i prowadzenie miejskiego parku wodnego

Kinga Dereniowska

Ratusz wybrał prezesa spółki, aczkolwiek na razie nie chce ujawnić jego tożsamości. Ma to zrobić po tym, jak spółka uzyska wpis do KRS-u.

Po tym, gdy radni zgodzili się na powołanie spółki celowej, ratusz zapowiadał, że prezes zostanie wybrany do stycznia tego roku, ale proces przeciągnął się praktycznie do wakacji. Podczas lipcowej sesji prezydent Rzeszowa odpowiadał na pytanie radnego Michała Wróbla o status spółki. Przekazał wówczas, że prezes zarządu został wybrany. Nie podał jednak, ani jak się ta osoba nazywa, ani ile będzie zarabiać. - Spółka została utworzona i został wybrany prezes, którego zgłosiliśmy do KRS-u. Jeszcze nie ma tego wpisu, ale mam nadzieję, że będzie



FOT. ARCHIWUM TK HOLDING.PL

Prezydent Rzeszowa zapowiada, że budowa ruszy w 2027 roku

w najbliższym czasie. Wtedy oficjalnie przedstawimy pana prezesa na sesji - odpowiedział Konrad Fijołek. Co ciekawe, jak twierdzi prezydent, banki są zainteresowane rze-

szowskim przedsięwzięciem. - Zgłaszają się do nas z ofertami. Przed utworzeniem spółki mieliśmy wstępne rozmowy i nadal jesteśmy w kontakcie - przekazał radnym, za-

znacząc, że kredyt będzie spłacać nie miasto, a spółka.

Prezydent poinformował także, że ostateczny projekt aquaparku, czyli pełną dokumentację, miasto będzie mieć we wrześniu.

Spółka w całości jest miejska, a nie w partnerstwie publiczno-prywatnym, czego jeszcze kilka lat temu prezydent nie wykluczał. Radny Robert Kultys (PiS) pytał prezydenta, dlaczego na partnerów inwestycji chce wybrać banki, a nie fundusze inwestycyjne. - Tu byłoby mniejsze niebezpieczeństwo, że fundusz by żądał tak mocnego zabezpieczenia na majątku miejskim, jak być może chciałby banki - ocenił radny.

Jak tłumaczy mecenas Rafał Grochowski, który wspiera miasto w przygotowaniu inwestycji, fundusze działające w Polsce mają maksymalnie dziesięcioletni okres fi-

nansowania. Na eurorynku są fundusze infrastrukturalne, które ten okres mają dłuższy, ale według prawnika byłoby to jednak nieopłacalne. Mecenas podpowiadał, aby miasto „sprzedało” ten projekt jako „zielony basen”. - Bo to jest kasa z NFOŚiGW, mówiąc wprost - powiedział prawnik. Doradzał też sięgnięcie po pieniądze unijne będące w dyspozycji urzędu marszałkowskiego.

Od sesji mija tydzień, więc postanowiliśmy zapytać o nowego prezesa oraz członków rady nadzorczej rzeczniczkę prasową prezydenta. Odpowiedź jednak była niezmienna. - Wszelkie informacje na temat spółki zostaną przedstawione, jak tylko zostanie zarejestrowana - przekazuje Marzena Kleczek-Krawiec z kancelarii prezydenta Rzeszowa.

©©

POLITYKA

Umorzono śledztwo w sprawie organizacji konferencji CPAC w Jasionce

opr. baj

Prokuratura Okręgowa w Rzeszowie umorzyła śledztwo w sprawie przekroczenia uprawnień przez zarząd województwa podkarpackiego i bezprawnego sfinansowania z pieniędzy publicznych konferencji CPAC w maju 2025 r. w Jasionce. Chodzi o 1,2 mln zł. Postanowienie jest nieprawomocne.

CPAC (Conservative Political Action Conference) to coroczna konferencja odbywająca się w przeszłości w USA, w której od lat 70. biorą udział konserwatywni politycy i aktywiści z całego świata. W ostatnich latach CPAC zaczęło organizować także w innych państwach, m.in. na Węgrzech czy tak jak w 2025 roku - w Polsce.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Rzeszowie prok. Krzysztof Ciechanowski poinformował, że śledztwo zostało umorzone z powodu braku znamion czynu zabronionego. - Zebrane w toku śledztwa materiały nie wykazały, by doszło do przekroczenia uprawnień przez członków zarządu województwa i niedopełnienia obowiązków - przekazał prok. Ciechanowski.

Postępowanie zostało wszczęte po pisemnym zawiadomieniu złożonym przez radnego sejmiku województwa Krzysztofa Kłaka o podejrzeniu przekroczenia uprawnień przez członków zarządu województwa podkarpackiego i niedopełnienia obowiązków. Zawiadomienie dotyczyło nieuprawnionego wydatkowania pieniędzy publicznych pochodzących z budżetu samorządu

województwa podkarpackiego przez zarząd na organizację konferencji CPAC, która odbyła się 26-27 maja 2025 r. w Jasionce.

Śledztwo było prowadzone w kierunku przestępstwa z art. 231 par. 1 Kodeksu karnego polegającego na przekroczeniu uprawnień przez funkcjonariusza publicznego i działaniu na szkodę interesu publicznego. Postępowanie wykazało, że głównym organizatorem konferencji CPAC w Polsce była Telewizja Republika SA, a województwo było współorganizatorem. Miało to być wydarzenie o charakterze biznesowym, a jego celem - promocja rozwoju gospodarczego i wymiana doświadczeń na temat rosnących wyzwań współczesnej gospodarki. Zakres zadań regulowało porozumienie zawarte między woj. podkarpackim a Telewizją Republika.

Do zadań Telewizji Republika należało m.in. uzyskanie praw do posługiwania się marką CPAC, pozyskiwanie sponsorów, stworzenie i utrzymanie systemu rejestracji uczestników, zaproszenie uczestników i prelegentów wraz z opłaceniem kosztów podróży i zakwaterowania, a przede wszystkim opracowanie scenariusza wydarzenia i sprzedaż biletów wstępu. To Telewizja Republika jako organizator wybrała woj. podkarpackie na miejsce organizacji przedsięwzięcia. To z jej inicjatywy zaproszono na CPAC m.in. ówczesnego kandydata na prezydenta Karola Nawrockiego.

Z kolei do zadań województwa należało m.in. zapewnienie obiektu ZEN.com EXPO w Jasionce na potrzeby konferencji. Zarząd zawarł więc umowę z CWK Operator na wynajem obiektu ZEN.com. EXPO w Jasionce za ponad 186 tys. zł.

Województwo miało także zapewnić oprawę audiowizualną wydarzenia i w tym celu zawarło

umowę z firmą JUSTPOINT P.S.A. z Warszawy, która realizowała oprawę audiowizualną wydarzenia i tłumaczenie simultaniczne. Wartość tej umowy wyniosła ponad milion złotych.

Województwo pokryło także koszt kolacji dla gości zagranicznych w kwocie 7 tys. zł. Rzecznik prokuratury dodał, że śledztwo nie wykazało też, aby województwo w związku z udziałem w organizacji konferencji CPAC Polska zawierało umowy reklamowe, których przedmiotem miało być lokowanie marki Zondacrypto celem pozyskania środków finansowych na organizację konferencji. Pozyskiwaniem sponsorów zajmowała się bowiem Telewizja Republika, a umowy w tym zakresie zawierane były przez nią, bez udziału województwa podkarpackiego.

Postanowienie o umorzeniu postępowania jest nieprawomocne i można składać zażalenia.

(API/PAP)

AKCJA CHARYTATYWNA

0211545649



FOKUS

• „Człowiek na granicy” to hasło 15. edycji Festiwalu Filmowego Hommage a Kieślowski, który odbędzie się w dniach 27-30.08

SEJM

Kandydaci na Rzecznika Praw Obywatelskich przedstawili swoje plany

Wczoraj w Sejmie odbyło się publiczne przesłuchanie kandydatów na stanowisko Rzecznika Praw Obywatelskich. O wybór ubiega się mec. Sylwia Gregorczyk-Abram i Adam Borowski

Anna Nagel

Ta sama osoba nie może być rzecznikiem więcej niż przez dwie kadencje – jedna trwa pięć lat. Kadencja obecnego RPO prof. Marcina Wiącka, który objął urząd w 2021 roku, kończy się 23 lipca. Termin zgłaszania kandydatur na następcę upłynął 23 czerwca. O objęcie stanowiska ubiega się dwoje kandydatów.

Sylwia Gregorczyk-Abram

Grupa posłów z Klubu Parlamentarnego Koalicja Obywatelska i Koalicyjnego Klubu Parlamentarnego Lewicy zgłosiła mec. Sylwię Gregorczyk-Abram.

Urodzona w 1982 r. absolwentka prawa na Uniwersytecie Warszawskim, adwokatka i obrończyni praw człowieka jest współzałożycielką inicjatywy Wolne Sądy, Komitetu Obrony Sprawiedliwości oraz członkinią zarządu Stowarzyszenia im. Prof. Zbigniewa Hołdy. W maju 2025 r. została przewodniczącą komisji do spraw wyjaśnienia mechanizmów represji wobec organizacji społeczeństwa obywatelskiego oraz działaczy społecznych w latach 2015–2023, działającej przy Ministerstwie Sprawiedliwości.

Jak zwrócili uwagę zgłaszający jej kandydaturę, mec. Gregorczyk-Abram ma doświadczenie w prowadzeniu strategicznych postępowań



Sylwia Gregorczyk-Abram z poparciem KO i Lewicy

przed Europejskim Trybunałem Praw Człowieka oraz Trybunałem Sprawiedliwości Unii Europejskiej.

Adam Borowski

Zgłoszony przez PiS Adam Borowski (ur. w 1955 r.) to działacz opozycji demokratycznej, represjonowany przez aparat bezpieczeństwa PRL. Studiował historię na Uniwersytecie Warszawskim, po wprowadzeniu stanu wojennego 13 grudnia 1981 r. został relegowany.

Za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce odznaczony w 2006 roku przez prezy-



Adam Borowski kandydatem Prawa i Sprawiedliwości

denta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W III RP związany ze środowiskiem PiS, szef warszawskiego klubu „Gazety Polskiej”.

Kandydat był w 1995 r. założycielem, a w latach 2000–2006 przewodniczącym Komitetu Polska-Czeczenia. W latach 2008–2010 pełnił funkcję społecznego doradcy RPO ds. uchodźców czeczeńskich. W 2014 r. zasiadł w Komitecie Honorowym Fundacji „Łączka”, sprawującej opiekę i działalność wobec Kwatery na Łączce – miejsca pochówku ofiar terroru komunistycz-

nego na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie.

Wnioskodawcy zwrócili uwagę w uzasadnieniu kandydatury również na obecność Borowskiego na protestach po 13 grudnia 2023 r. (data zaprzysiężenia rządu Donalda Tuska przez prezydenta Andrzeja Dudę).

Powołanie rzecznika

Zgodnie z ustawą o RPO rzecznikiem może być obywatel polski wyróżniający się wiedzą prawniczą, doświadczeniem zawodowym oraz wysokim autorytetem ze względu na swe walory moralne i wrażliwość społeczną. RPO powołuje Sejm za zgodą Senatu na wniosek marszałka Sejmu albo grupy 35 posłów. Kandydatura przyjmowana jest bezwzględnie większością głosów przy obecności co najmniej połowy ustawowej liczby posłów.

Senat nie dokonuje samodzielnego wyboru Rzecznika Praw Obywatelskich, lecz wyraża zgodę (bądź jej odmawia) na kandydata wybranego wcześniej przez Sejm. Senatorowie głosują nad kandydaturą większością głosów w obecności co najmniej połowy ustawowej liczby senatorów.

Powołanie RPO znalazło się w porządku obrad obecnego posiedzenia Sejmu – w bloku głosowań przewidzianych na piątek. PAP

KRÓTKO

Sejm

Wsparcie potrzebne, by nie umarło dziedzictwo

We wtorek odbyło się wysłuchanie publiczne dotyczące rządowego projektu ustawy o zabezpieczeniu socjalnym artystów. – Dla nas to bardzo istotna ustawa, ponieważ pomoże przede wszystkim młodym twórcom. To osoby, które dziedziczą twórczą tradycję ludową od pokoleń. Są spadkobiercami naszego dziedzictwa narodowego. Dzięki tej ustawie będą mieli pomoc od państwa, m.in. w postaci dopłat do ZUS-u – powiedział Piotr Mentel, wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Twórców Ludowych. PAP

Wyrok

Spowodował wypadek. Zginęły dwie osoby

Sąd Rejonowy w Wejherowie skazał na 5 lat więzienia 18-letniego Michała G., który odpowiadał za spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym niedaleko Kurowa w woj. pomorskim. W wypadku zginęły dwie pasażerki. Nastolatek otrzymał też, jako środek karny, 10-letni zakaz prowadzenia pojazdów. W chwili wypadku nastolatek miał 17 lat i był po użyciu alkoholu. PAP

Projekt

Obowiązkowe apteczki w autach osobowych

Ministerstwo Infrastruktury proponuje wprowadzenie wymogu wyposażenia samochodów osobowych w apteczkę doraźnej pomocy. Przepis ten ma dotyczyć pojazdów zarejestrowanych po raz pierwszy po 31 marca 2027 roku – wynika z projektu nowelizacji rozporządzenia. PAP

OBRONNOŚĆ

Polska weźmie udział w koalicji obrony

Adam Kielar

Premier Donald Tusk ogłosił, że Polska jest gotowa do przystąpienia do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawia gotową ofertę przemysłową.

Pierwsze ćwiczenia koalicji obrony antybalistycznej odbędą się w Polsce

jesienią tego roku. Premier Donald Tusk podkreślił, że Polska będzie pełniła rolę gospodarza tych manewrów. Ćwiczenia będą miały charakter wspólny i wielonarodowy, z udziałem wojsk francuskich i brytyjskich.

Tusk zapowiedział, że Polska przystąpi do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawia gotową ofertę przemysłową.

Tusk został też zapytany, czy Polska przekaże Ukrainie pociski do systemu Patriot. Szef rządu w odpowiedzi wskazał, że Polska w tej chwili nie przewiduje tego typu donacji. Podkreślił jednak, że on sam „nie akceptuje antyukraińskiej licytacji w Polsce”.

GIS

Dzieci mogą sprzedawać soki, lemoniadę i owoce

Alina Mazurska

Okazjonalna lub jednorazowa sprzedaż lemoniady, soków, owoców i wypieków nie podlega przepisom żywnościowym i kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej – poinformował Główny Inspektorat Sanitarny.

Wskazania opublikowane przez GIS dotyczą dzieci, które pod opieką ro-

dziców przygotowują i sprzedają np. lemoniadę czy owoce.

Instrukcje dotyczą żywności oferowanej przez dzieci podczas pikników czy festynów lub w ramach wakacyjnego zarobku. Inspektorat zaznaczył, że taka okazjonalna działalność nie wymaga rejestracji i zezwoleń, ale powinna się odbywać w określonych warunkach.

Do wymogów bezpieczeństwa zaliczono m.in. dbanie o czystość rąk, odzieży i naczyń, ochronę wyrobów przed kurzem i owadami, korzystanie ze świeżych i czystych produktów, używanie wyłącznie wody pitnej czy unikanie bezpośredniego dotyknięcia żywności dłońmi. PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

W tej chwili wydaje się nieprawdopodobne, aby w najbliższym czasie doszło do zawieszenia broni albo zawarcia pokoju ze względu na absolutnie sztywne stanowisko Rosji i Putina

DONALD TUSK
premier

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Domowy sposób na pozbycie się pestycydów • Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt

UWAGA NA OBRZĘKI

Masz opuchnięte nogi i dłonie? To nie zawsze wynik upałów. Przyczyną mogą być te choroby

Obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału. Czasem to sygnał, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego. Puchnięcie nóg i dłoni może wskazywać na obecność poważniejszych problemów zdrowotnych.

Redakcja Strony Zdrowia

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Duży wpływ na ten proces ma nie tylko pogoda, ale także to, co jemy. Produkty bogate w cukry proste, takie jak ciasta z kremem, gofry z bitą śmietaną i posypkami, słodzone napoje czy lody, mogą sprzyjać gromadzeniu się płynów w organizmie.

Zatrzymywanie wody w organizmie

Latem, kiedy chętniej sięgamy po takie przekąski, ryzyko opuchlizny może wzrosnąć, zwłaszcza u osób z zaburzeniami hormonalnymi. W efekcie organizm może potrzebować więcej wody, aby zachować równowagę. W cieplejszych miesiącach warto kontrolować także spożycie słonych produktów. One również sprzyjają zatrzymywaniu się wody w organizmie. Chipsy, paluszki, słone frytki czy hamburgery z barów szybkiej obsługi to tylko niektóre przykłady żywności, która zawiera dużo soli i może nasilać obrzęki.

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczynę problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia. Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pofałdowanie skóry jak po kąpieli, zesztywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka.

W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nią obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.



Twoje nogi i dłonie puchną latem? Uważaj! Choć winą często obarczamy wysokie temperatury, obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału

Zatrzymywanie wody w organizmie to sytuacja, w której w ustroju gromadzi się nadmiar płynów. Dotyczy to zwłaszcza układu krążenia oraz jam i tkanek ciała.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów.

Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarzkiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia,

masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Czy przy zakrzepicy się puchnie?

Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy tylko jednej kończyny i pojawia się latem, powinien wzbudzić naszą czujność. Objaw ten może być powiązany z zakrze-

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy jednej kończyny, powinien wzbudzić naszą czujność

picą żył głębokich. Jest to stan, w którym w żyłach głębokich nóg lub innych kończyn tworzy się skrzepina — czyli skrzep krwi, który blokuje prawidłowy przepływ krwi. To powoduje zaleganie krwi w naczyniach, prowadząc do obrzęku, bólu, zaczerwienienia i uczucia ciężkości w zajętej kończynie. Często skóra nad obrzękiem może być cieplejsza.

Stan ten jest poważny, ponieważ istnieje ryzyko, że skrzepina oderwie się od ściany naczynia i przedostanie się do płuc, wywołując zator płucny, nagle i zagrażające życiu powikłanie. Dlatego rozpoznanie i leczenie zakrzepicy musi być szybkie i odpowiednio przeprowadzone.

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowatoremową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków

rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją — zator tętnicy płucnej — diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to: tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się, obrzęk, którego lokalizacja wskazuje na umiejscowienie zmiany chorobowej, podwyższony poziom ocieplenia skóry, który stanowi konsekwencję stanu zapalnego, zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych, które następuje na skutek zastojów krwi żyłnej i niedotlenienia tkanek.

Objaw ten ustępuje po uniesieniu nóg, zwiększony stopień napięcia skóry, ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi, powiększenie żył powierzchownych, które stanowi konsekwencję zablokowania odpływu krwi przez żyły głębokie. Objaw ten najłatwiej można zaobserwować w pozycji pionowej, zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.

Hipoglobulinemia a obrzęki. Co łączy niski poziom białek z opuchlizną kończyn?

W kontekście zatrzymywania wody i powstawania obrzęków często mówi się o czynnikach takich jak upały, dieta czy problemy z krążeniem, jednak ważnym aspektem, który może powodować opuchliznę, jest również hipoglobulinemia, czyli zbyt niskie stężenie białek w surowicy krwi, przede wszystkim albumin.

Albuminy pełnią kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia onkotycznego — siły, która zatrzymuje wodę wewnątrz naczyń krwionośnych. Kiedy ich poziom jest obniżony, np. w wyniku niedożywienia, zespołu nerczycowego, niewydolności wątroby czy przewlekłych chorób jelit prowadzących do utraty białka, dochodzi do zaburzenia równowagi płynów między naczyniami a tkankami.

W efekcie woda zaczyna gromadzić się w przestrzeni międzykomórkowej, co objawia się jako obrzęki, często widoczne na nogach, stopach czy rękach.

///

MISTRZOWIE
MOTORYZACJI



Volkswagen Golf 4, 1997, Paulina Piekarz, Tyczyn



BMW K 1600, 2019, Jacek Stańczyk, Mikulice

 **Targi Kielce**
exhibition & congress centre

DUBIT

MOTO SALON

motofakty.pl

PLEBISCYT ZA NAMI GALA OGÓLNOPOLSKA PODCZAS WIELKIEJ IMPREZY - ROTINGER DUB IT FESTIVAL

Nagrodziliśmy Mistrzów Motoryzacji 2026



ZDJĘCIA: MIKOŁAJ OPATOWSKI

11 lipca w Targach Kielce nagrodziliśmy laureatów plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026, organizowanego przez Polska Press Grupę.

Ogólnopolska gala finałowa odbyła się podczas wielkiej imprezy w Targach Kielce - Rotinger Dub It Festival, która przyciągnęła tysiące pasjonatów luksusowych, stuningowanych samochodów, klasyków i motocykli.

Wśród nich znaleźli się laureaci plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026, którzy odebrali swoje nagrody i tytuły na scenie.

- To pasja, która wymaga dużo pracy i środków finansowych, ale przynosi dużo satysfakcji - mówił podczas wydarzenia Przemysław Milczarek, właściciel Porsche 911 z 1985 roku, które wygrał w kategorii Fura Roku.

Oto laureaci ogólnopolskiej akcji Mistrzowie Motoryzacji 2026

Mistrz Motoryzacji: I miejsce: Kacper Kozicki - Chery G&G Auto, Lublin (woj. lubelskie), II miejsce: Łukasz Szyjka - Nauka Jazdy Moto Szkoła, Oświęcim (woj. małopolskie), III miejsce: Paweł Bondar - Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok (woj. podlaskie), IV miejsce: Bernadeta Ohs - PKM, Gdynia (woj. pomorskie), V miejsce: Mariusz Piechowski - M - AUTO

Service, Opole (woj. opolskie), VI miejsce: Wojciech Jarnot - KIA Patecki, Kraków (woj. małopolskie), VII miejsce: Przemysław Koziorzemski - Auto Mechanik Koziorzemski, Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie), VIII miejsce: Adrian Żemojcin - Volkswagen Chyliński, Warszawa (woj. mazowieckie), IX miejsce: Albert Tarnawski - OSK Magic Ride, Jarosław (woj. podkarpackie), X miejsce: Robert Koźlakowski - Auto Serwis Bartodzieje, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie).

Mistrz Motoryzacji Roku otrzymał nagrodę finansową w wysokości 40 tysięcy złotych, natomiast laureaci, którzy zajęli miejsca od 10. do 2., oprócz pamiątkowego dyplomu, otrzymali voucher na wakacje o wartości 5 tysięcy złotych do wykorzystania w biurze podróży Itaka.

Warsztat Samochodowy Roku: I miejsce: F.U. Auto-Kolor - Nowy Sącz (woj. małopolskie), II miejsce: T.W Garage Naprawa Aut BMW Tomasz Wypych - Gorzów Wielkopolski (woj. lubuskie), III miejsce: Auto Mechanik Koziorzemski - Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie).

Szkoła Jazdy Roku: I miejsce: Nauka Jazdy Moto Szkoła - Oświęcim (woj. małopolskie), II miejsce: Safe Driving Kowalczyk & Tajsiak - Wro-

claw (woj. dolnośląskie), III miejsce: OSK Artur - Dąbrowa Górnicza (woj. śląskie).

Firma Transportowa Roku: I miejsce: CTaxi - Gdańsk (woj. pomorskie), II miejsce: KOSPI PRZEMYSŁAW KOTLIŃSKI - Tuszyn (woj. łódzkie), III miejsce: InMotion Daria Jabłońska - Mysłowice, ks. kard. (woj. śląskie).

Auto Detailing Roku: I miejsce: AutoZadbanie.pl - Nasiegniewo (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Deja Vu Auto Detailing - Cisek (woj. opolskie), III miejsce: Pinkstar Detailing - Działdowo (woj. warmińsko-mazurskie)

ALE FURA!: I miejsce: Porsche 911, 1985 - Przemysław Milczarek (woj. łódzkie), II

miejsce: Nissan Micra, 2000 - Wojciech Rzeźniczek (woj. opolskie), III miejsce: Ford Ranchero, 1978 - Mariusz Trawiński (woj. podlaskie).

ALE MOTOR!: I miejsce: Yamaha XV1600, 1999 - Jacek Orwat (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Iron horse, 2006 - Stanisław Kolnierowicz (woj. podlaskie), III miejsce:

Triumph Rocket 3GT Storm, 2025 - Agnieszka Pałczyńska, Opole (woj. opolskie).

Na stronie motofakty.pl znajdziesz wykaz zwycięzców plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026 w poszczególnych kategoriach we wszystkich województwach, a także bardzo obszerną fotorelację z tej wielkiej ogólnopolskiej gali.

Rotinger Dub It Festival to wydarzenie, które na stałe wpisało się w kalendarz miłośników motoryzacji. Targi Kielce, gospodarz tego festiwalu, przyciągnęły tłumy pasjonatów, którzy zjechali z różnych zakątków kraju. Można było podziwiać ponad 800 wyjątkowych samochodów, światowe legendy tuningu, drift, tysiące koni mechanicznych i projekty sprowadzone z różnych stron Europy, Stanów Zjednoczonych oraz Japonii.

Podczas festiwalu można było zobaczyć zarówno klasyczne modele samochodów, jak i nowoczesne maszyny, które zachwycaly swoimi unikalnymi modyfikacjami. Wśród ponad 800 prezentowanych aut były spektakularne projekty tuningowe, supersamochody, klasyki, auta wyścigowe, driftowe oraz terenowe. Wiele z nich powstało przez lata i było budowanych od podstaw przez właścicieli, dla których motoryzacja jest sposobem na życie.



GALA OGÓLNOPOLSKA WSZYSTKIE ZDJĘCIA Z WYDARZENIA ZNAJDZIECIE NA STRONIE MOTOFAKTY.PL

Oto najlepsi z najlepszych w Polsce!





To tato był iskiem, która rozpała jej miłość do samochodów

Doradcą ds. sprzedaży samochodów Roku w całym naszym województwie została Anna Sadzikowska (Nissan Autonix, Rzeszów).

W jej przypadku to zdecydowanie miłość połączona z pasją, bo jej przygoda z samochodami zaczęła się już w dzieciństwie. To tato był tą iskiem, która spowodowała miłość do samochodów i motoryzacji.

Od najmłodszych lat, jak tylko mogła, pomagała mu, a on zawsze na każde jej pytanie „A co to?”, „A do czego?”, wszystko dokładnie i cierpliwie wyjaśniał, opowiadał.

Praca z klientami nauczyła ją tego, żeby nigdy się nie poddawać, żeby nie tracić wiary w siebie. Bo każdy zadowolony klient to ogrom pozytywnej energii do dalszych działań i rozwoju, a wtedy się wie, że to, co się robi, robi się dobrze.

W jej pracy nie ma jednej złotej zasady. Każdy klient jest inny: u jednych będzie to ten błysk w oku, u innych uśmiech, a jeszcze inni mówią wprost „Zakochałem się w tym samochodzie”, „Od dawna mi się podobał”, „Spełniam swoje marzenie”. Anna Sadzikowska opisuje, że bardzo często słyszą jako doradcy „Wy to macie fajnie, samochody klienci, czym możecie być zmęczeni?”. Natomiast każdy z nich daje

200 procent z siebie bo proces sprzedaży nie zaczyna się i nie kończy na podpisaniu umowy z klientem. To niejednokrotnie długie rozmowy, jazdy testowe, podpisy, aż do momentu wydania samochodu. A i na tym nie koniec, bo nie można pozostawić klienta samemu sobie, bo „kupił i odebrał auto, a reszta mnie nie interesuje”. Ona zawsze stara się być dyspozycyjna, by móc odpowiedzieć na wszelkie pytania.



To, co robi, ciągle sprawia mu ogromną przyjemność. Lubi to!

Wybraliśmy również Instruktora Jazdy Roku. Został nim Albert Tarnawski (OSK Magic Ride, Jarosław).

Jak trafił do zawodu, który przyniósł mu mistrzowski tytuł w naszej akcji? - Pracowałem w państwowej firmie. Wytrzymałem dwa lata, bo nie odpowiadało mi tam wszystko. I praca, i zarobki nieadekwatne do zaangażowania oraz wkładu

nego wysiłku. I wtedy otworzyła mi się furtka. Kolega namówił mnie, abym zrobił kurs na instruktora nauki jazdy. Zrobiłem, zdałem egzaminy. A kolega okazał się kolegą pełną gębą, bo wciągnął mnie do jednego ośrodka nauki jazdy. Tam przepracowałem trzy lata i później zmieniłem na następny ośrodek szkolenia, w którym spędziłem około 17 lat. Aktualnie pracuję w ośrodku, szkolenia kierow-

ców, którzy otworzyła... moja była kursantka i zaprosiła mnie do współpracy - mówi nasz Instruktor Jazdy Roku w skali całego województwa.

W zawodzie pracuje już 22 lata. Co w nim lubi? - To, że pomimo upływu lat to, co robię, ciągle sprawia mi ogromną przyjemność. Po prostu ja to lubię - wyjaśnia Albert Tarnawski. Jak opowiada, zawsze lubił jeździć, od najmłodszych

lat. - A od 22 lat nie ja prowadzę, a pilnuję, uważam, by inni jechali bezpiecznie - dodaje.

W jego pamięci zapisują się ci kursanci, którzy byli bardzo dobrzy, a także ci, którzy wręcz przeciwnie. - Ci, młodzi ludzie, którzy jeździli ze mną, jak zaczynałem pracę instruktora, mają teraz około 40 lat. Fajne jest to, że jak człowiek idzie ulicą, to byli uczniowie go poznają, kłaniają się. To jest bardzo miłe - mówi.



33 lata w zawodzie, dwa lata był kierowcą autobusu szkolnego

W kategorii Kierowca Roku triumfował Jacek Wal (PGZK Jasieł, Jasło). „Nie mogło być inaczej!” - komentowali jego sympatycy. Niektórych z nich woził do szkoły.

Jak nam opowiada Kierowca Roku całego naszego województwa, w zawodzie kierowcy pracuje już ładny szmat czasu, bo na zawodowym liczniku ma już 33 lata.

- Pracę zacząłem jako mechanik samochodowy. Później, z braku kierowców autobusów, wysłali mnie na kurs prawa jazdy kategorii D - dodaje Jacek Wal (PGZK Jasieł, Jasło).

I tak zaczęła się jego przygoda za kierownicą, która finalnie w pięknym stylu doprowadziła go do zwycięstwa w plebiscycie Mistrzowie Motoryzacji 2026 w kategorii Kierowca Roku.

- Najbardziej w byciu kierowcą lubię kontakt z pasażerami - mówi nasz mistrz.

Byliśmy ciekawi, czego ten zawód nauczył go jako człowieka: może cierpliwości, odpowiedzialności albo czegoś jeszcze? - Zawód ten nauczył mnie na pewno kultury poruszania się po drodze - mówi pan Jacek.

A czy jest jakaś sytuacja z drogi, której nigdy nie zapomni? Może

była trudna, zabawna albo wyjątkowo poruszająca? - Dwa lata byłem kierowcą autobusu szkolnego. Była to dla mnie wyjątkowa przygoda. Dużo zabawnych, a czasem i trudnych sytuacji. Bardzo miło wspominam tamten okres mojego życia. Teraz nagrodą jest, kiedy uczniowie z tamtych lat witają się ze mną uśmiechem, wsiadając do autobusu - wyznaje nasz Kierowca Roku.



Z warsztatu auto ma wyjechać w pełni sprawne i bezpieczne

A naszym Mechanikiem Roku został Krystian Fiałkiewicz (F.K. Auto Serwis Krystian Fiałkiewicz, Nowy Żmigród).

Motoryzacją interesował się od młodych lat, jak to mawiają. Z czasem pasja przerodziła się w zawód i dziś nie wyobraża sobie siebie innej pracy. - Od małego zawsze lubiłem majsterkować, naprawiać najpierw motorowery,

motory, a później samochody osobowe. Później wybrałem się do szkoły mechanicznej, a po jej ukończeniu pokończyłem różne szkolenia dotyczące tematyki mechaniki samochodowej - dodaje.

W tej pracy najważniejsza jest dla niego dokładność i uczciwe podejście do klienta. - Lubię mieć pewność, że samochód wyjeżdża z warsztatu w pełni sprawny i bezpieczny - wyjaśnia zwycięzca.

Są w jego fachu takie dni i historie, których się z różnych powodów nie zapomina. On również ma takie w pamięci. I tak nigdy nie zapomni sytuacji, gdy udało mu się znaleźć usterkę, z którą kilka warsztatów wcześniej sobie nie poradziło. - Satysfakcja klienta i jego radość dały mi ogromną motywację do dalszej pracy - mówi nasz Mechanik Roku. Jest specjalistą bardzo dokładnym, solidnym

i takim, który dotrzymuje słowa. Otwarty, miły dla ludzi. Cały czas się szkoli, mimo że już kilkanaście lat pracuje swoim fachu i ukończył różne szkolenia o tematyce mechaniki samochodowej. Największą satysfakcję sprawiają mu naprawy, gdy ktoś przyjeżdża do niego i opowiada, że był samochodem w kilku warsztatach i sobie nie poradził, a on rozwiązuje problem.



Zdecydowanie efekty ich pracy mówią same za siebie

Wybraliśmy Auto Detailing Roku. W tej kategorii zwycięzcą został firma Pszonak Car Detailing (Pruchnik, Bieszczadzka 1E).

W zakresie usług nasi Mistrzowie Motoryzacji 2026 mają: polerowanie lakieru, powłoki, wosk, folie PPF, hydrofobizację szyb, mycie de-

tailingowe, kompleksowe czyszczenie wnętrza, polerowanie lamp.

Klienci chwalą sobie usługi naszych zwycięzców, podkreślając, że wkładają w swoją pracę nie tylko ogrom wysiłku, ale i serca, charakteryzując się przy tym nie tylko prawdziwym zaangażowaniem, ale również profesjonalizmem.





Kilkuletnie doświadczenie i tysiące kilometrów za kierownicą

Poznaliśmy również Firmę Transportową Roku naszego województwa. To MJM Grzegorz Janczyk (Nowa Dęba).

- Droga do stworzenia mojej firmy zaczęła się od zainteresowania branżą transportową i chęci pracy na własny rachunek. Zauważyłem zapotrzebowanie na bezpieczny i komfortowy transport osób, dlatego cztery lata temu zdecydowa-

łem się założyć firmę MJM Grzegorz Janczyk - tak wspomina Grzegorz Janczyk. Początki wymagały dużego zaangażowania, zdobywania klientów oraz budowania zaufania, jednak dzięki systematycznej pracy i profesjonalnemu podejściu firma stale się rozwija. Obecnie zajmuje się transportem osób, dbając o punktualność, bezpieczeństwo i wysoką jakość usług.

Grzegorz Janczyk mówi, że w prowadzeniu firmy szczególnie ważne są dla niego bezpieczeństwo, punktualność oraz zaufanie klientów. - Stawiamy na profesjonalną obsługę, komfort podróży i indywidualne podejście do każdej osoby korzystającej z usług. Ważna jest również rzetelność i odpowiedzialność, ponieważ w branży transportowej klienci oczekują pewności i wysokiej jako-

ści usług - mówi. Dziś najbardziej dumny jest z tego, że przez cztery lata udało mu się zbudować firmę, której klienci ufają i chętnie korzystają z jej usług ponownie. Dużą satysfakcję daje mu rozwój oraz pozytywne opinie klientów, które potwierdzają, że jako firma stawiają na jakość, bezpieczeństwo i profesjonalizm: - Cenię sobie również dobre relacje i atmosferę współpracy z klientami oraz partnerami.

Nie tylko po to, aby zdali egzamin za pierwszym razem



OSK Neocar (Rzeszów, Jałowego 20) to zwycięzca kategorii Szkoła Jazdy Roku w całym naszym województwie.

Zwycięski Ośrodek Szkolenia Kierowców NEOCAR zajmuje się nauką jazdy, kursami na prawo jazdy kategorii B, A, A1, A2 oraz jazdami doszkalającymi.

Jego oferta dla kursantów obejmuje: kursy tradycyjne (forma

spotkań), skuteczne i bezstresowe nauczanie, multimedialne wykłady, pomoce naukowe (książka+testy do nauki), możliwość płatności w ratach i dodatkowe jazdy doszkalające.

„Dlaczego my? Naszą misją jest zapewnienie jak najlepszego wykształcenia przyszłych kierowców, nie tylko po to, aby zdali egzamin za pierwszym razem, ale przede wszystkim po to, aby nie stanowili

zagrożenia dla siebie i dla innych na drodze. Aby wyszkolić dobrego kierowcę należy pozwolić mu spędzić jak najwięcej czasu za kierownicą. Dlatego staramy się maksymalnie wykorzystać czas nauki, za który płaci nasz Klient. W naszych rękach możesz czuć się bezpiecznie” - czytamy na firmowej stronie internetowej naszej mistrzowskiej Szkoły Jazdy Roku całego województwa.



Jeśli mówią, że będzie gotowe na piątek, będzie gotowe na piątek

Moto Bracia (Rzeszów, Olbrachta 1A) to Warsztat Roku 2026 całego naszego województwa. Zwycięzca opisuje, że jego historia jest prosta.

„Warsztat powstał z naszej pasji do motoryzacji, która rozwinęła się wraz z naszym niezadowolaniem z usług oferowanych przez inne warsztaty. Naszym celem było stworzenie miejsca, gdzie serwisowanie samochodów odbywa się

w sposób absolutnie profesjonalny i bezpieczny. W 2017 roku otworzyliśmy pierwszy warsztat, mając jasny cel - jakość w połączeniu z uczciwością. To nasz priorytet. Nieustannie się rozwijamy, podnosząc kwalifikacje i inwestując w najnowszy sprzęt, aby sprostać nawet najbardziej wymagającym potrzebom. Nasz warsztat samochodowy wyróżnia się na rynku z 2 kluczo-

wych powodów. Po pierwsze, nasze podejście do obsługi klienta opiera się na pasji i zaangażowaniu, które są fundamentalnymi wartościami naszej działalności. Po drugie, kładziemy ogromny nacisk na profesjonalizm i bezpieczeństwo każdej naprawy i serwisu samochodowego” - tak się opisywali podczas trwania plebiscytu. Dodając, że prawie 10 lat ich doświadczenia w branży oraz wyspecjalizowana

wiedza pozwalają im obsługiwać najbardziej wymagające pojazdy. Dołóżcie do tego profesjonalną kadrę mechaników (którzy regularnie doskonalą umiejętności, aby zapewnić najwyższy poziom obsługi technicznej) oraz zaawansowany sprzęt i technologie, a macie przepis na Mistrza Motoryzacji 2026 oraz szybką i skuteczną naprawę usterek, której koszt nie jest zaskoczeniem po fakcie.

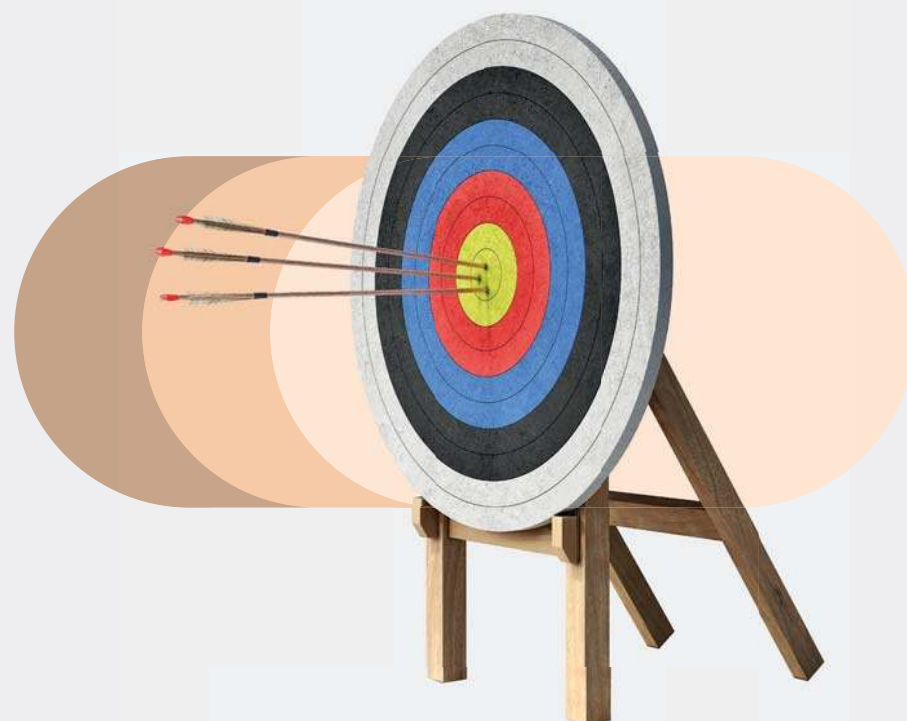
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



Daj się wkręcić w motoryzację!



- Czy będą jeździć Polacy za kilka, kilkanaście lat?
- Do kogo należą marki samochodowe?
- Ferrari. Emocje, styl, dźwięk i szybkość
- Porsche 911. Samochód ma zachwycać tym jak jedzie, a nie jak jest skonstruowany

A także testy, wrażenia z jazdy, porównania, porady, fascynacje i historia motoryzacji.

Zapraszamy do lektury!

MOTO

SALON

Magazyn do nabycia w salonach prasowych

LAUREACI AKCJI ALE FURA! I ALE MOTOR!

MIEJSCE I



Paulina Piekarz, Tyczyn
VolksWagen Golf 4, 1997



Jacek Stańczyk, Mikulice
BMW K1600, 2019

MIEJSCE II



Stanisław Podobiński, Kuryłówka
FSO 125P, 1990



Kamil Strojek, Przeczyca
Suzuki Bandit 1250s, 2008

MIEJSCE III



Artur Mrazek, Jarosław
Mercedes W123 Coupe, 1977



Andżelika Potoczna, Wara
Honda cb1000r, 2013

LAUREACI PLEBISCYTU

MECHANIK ROKU	
Krosno	Łukasz Rutkowski , Rutek Garage, Krosno
Przemyśl	Marcin Aftanas , Auto-Serwis Marcin Aftanas, Przemyśl
Rzeszów	Piotr Garbarz , G.Garage P.B., Rzeszów
Tarnobrzeg	Damian Piekarz , Fast Serwis Damian Piekarz Mechanika pojazdowa, Tarnobrzeg
powiat brzozowski	Piotr Dudziak , Mechanika pojazdowa Dudziak, Grabownica Starzeńska
powiat dębicki	Paweł Ziąja , Ziąja-Auto, Latoszyn
powiat jarosławski	Mykola Buchko , Q-serwis, Jarosław
powiat jasielski	Krystian Fiałkiewicz , F.K. Auto Serwis Krystian Fiałkiewicz, Nowy Żmigród
powiat leski	Mateusz Szafran , Lesko
powiat leżajski	Adrian Majerski , Majer-serwis Adrian Majerski, Leżajsk
powiat lubaczowski	Piotr Misztal , Auto-Piotr, Lisie Jamy
powiat łańcucki	Karol Borcz , AD-Serwis, Husów
powiat przemyski	Paweł Cisek , Mechanika Pojazdowa, Buszkowiczki
powiat przeworski	Dariusz Jucha , Mechanika samochodowa, Przeworsk
powiat ropczycko-sędziszowski	Piotr Mędygrał , Auto-Serwis, Ropczyce
powiat rzeszowski	Andrzej Ruman , Solid-car, Strażów
powiat sanocki	Dariusz Rachwał , Euroauto FM, Pakoszówka
powiat stalowowolski	Tomasz Rygiel , Auto Klinika, Agatówka
powiat strzyżowski	Krzysztof Żarych , FHU Nicar, Niebylec
INSTRUKTOR JAZDY ROKU	
Krosno	Paweł Drobek , OSK S-Line, Jasło
Przemyśl	Maciej Prajzner , OSK Maciej Prajzner, Przemyśl
Rzeszów	Piotr Dworak , OSK Lambo, Rzeszów
Podkarpacie południowe	Leszek Zajdel , Zespół Szkół, Iwonicz
Podkarpacie północne	Dominika Surowiec , OSK Motos, Stalowa Wola
Podkarpacie wschodnie	Albert Tarnawski , OSK Magic Ride, Jarosław
Podkarpacie zachodnie	Wojciech Kopacz , OSK Matys, Leżajsk
KIEROWCA ZAWODOWY ROKU	
Krosno	Rafał Jarosz , Rejon Budowy Dróg i Mostów, Krosno
Przemyśl	Wojciech Dziuba , Uber bolt, Przemyśl
Rzeszów	Piotr Więcek , PKS Rzeszów, Rzeszów
Podkarpacie południowe	Jacek Wal , PGZK Jasiel, Jasło
Podkarpacie wschodnie	Mateusz Kozak , Transsped, Malawa
Podkarpacie zachodnie	Łukasz Burek , Miejska Komunikacja Samochodowa Sp. z o.o., Mielec
WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU	
Krosno	Rutek Garage , Krosno, Długa
Przemyśl	Mechanika Pojazdowa Auto-Klima Maciej Suliba , Przemyśl, Kadłubka 4
Rzeszów	Moto Bracia , Rzeszów, Olbrachta 1A

powiat brzozowski	Mechanika pojazdowa Dudziak , Grabownica Starzeńska, Grabownica Starzenska 675A
powiat dębicki	Auto Klinika Gaw-Mar , Globikowa, Globikowa 23A
powiat jarosławski	PHU EURO CAR Damian Jabłoński , Dobkowice, Dobkowice 70
powiat jasielski	F.K. Auto Serwis Krystian Fiałkiewicz , Nowy Żmigród, Grabanina 1
powiat krośnieński	BIGmotors , Szczepańcowa, Szkolna 22
powiat leżajski	Majer-serwis Adrian Majerski , Leżajsk, Podolszyny 55
powiat lubaczowski	Mar-Tech Marcin Łeski , Lubaczów, Kraszewskiego 9
powiat łańcucki	PROFESKA auto-serwis , Łańcut, Mościckiego 68
powiat mielecki	Prestige Design Łukasz Wrażeń , Mielec, Krańcowa 24
powiat niżański	Centrum Samochodowe Krawiec , Kopki, Wygoda 51
powiat przemyski	Blacharka Dominik Gosztyła , Nienadowa
powiat ropczycko-sędziszowski	Master Cars , Zagorzyce, Zagorzyce 74
powiat rzeszowski	Auto Serwis Kruczek , Palikówka, Palikówka 43

SZKOŁA JAZDY ROKU	
Przemyśl	OSK Maciej Prajzner , Przemyśl, Dworskiego 106
Rzeszów	OSK Neocar , Rzeszów, Jałowego 20
Tarnobrzeg	Szkolenie Kierowców Piotr Gronek , Tarnobrzeg, Dekutowskiego 22A/6
Podkarpacie południowe	OSK S-Line , Jasło, Dworcowa 4
Podkarpacie wschodnie	OSK Formuła , Lubaczów, Handlowa 3
Podkarpacie zachodnie	OSK Wiraż , Mielec, Mickiewicza 47

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU	
1. miejsce	Anna Sadzikowska , Nissan Autonix, Rzeszów
2. miejsce	Kamil Werner , Renault Auto Spektrum, Rzeszów
3. miejsce	Krystian Kocaj , Gaz-Stol, Dynów

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU	
1. miejsce	MJM Grzegorz Janczyk , Nowa Dęba
2. miejsce	Transmark Marek Saldan , Żurawica, Orzechowskiego 5
3. miejsce	Brzozowski Transport Miłosz Brzozowski , Stalowa Wola, al. Jana Pawła II 86

AUTO DETAILING ROKU	
1. miejsce	Pszonak Car Detailing , Pruchnik, Bieszczadzka 1E
2. miejsce	Brudny HARRY , Wysoka Głogowska, Wysoka Głogowska 109
2. miejsce	Carlovers Auto Detailing , Przemyśl, św. Jana Nepomucena 19

Polecamy →



Motoryzacja
na wysokich obrotach

motofakty.pl



ZDROWA ŻYWNOSĆ

Czy dobrze myjesz owoce i warzywa? Jak skutecznie pozbyć się pestycydów?

Zanim sięgniesz po truskawki, zastanów się, czy samo płukanie pod bieżącą wodą wystarczy, by pozbyć się niewidzialnego zagrożenia

Redakcja Strony Zdrowia

Pestycydy to substancje chemiczne stosowane w rolnictwie w celu ochrony roślin przed szkodnikami i drobnoustrojami. Występują w praktycznie wszystkich produktach spożywczych. Przeciętne warzywo lub owoc w handlu zawiera pozostałości kilkunastu do dwudziestu kilku różnych pestycydów. Ich obecność stwierdza się również w żywności ekologicznej m.in. jako pozostałość z glebi i wód gruntowych. Choć organiczne jedzenie to ustawowo „czysta” produkcja, tu również stosuje się pewne rodzaje dopuszczonych pestycydów, choć nie tak groźnych jak niektóre z tych klasycznych. Spożywanie produktów zanieczyszczonych pozostałościami pestycydów to poważne ryzyko dla zdrowia. Nawet ich bezpieczny poziom w poszczególnych produktach sprawia, że gromadzą się w organizmie, szkodząc zdrowiu. Niektóre mogą nawet powodować raka.

Dlaczego pestycydy są szkodliwe i jak działają na organizm?

Liczne badania wskazują, że ich obecność może prowadzić do sze-

regu negatywnych konsekwencji, takich jak:

- zaburzenia hormonalne – niektóre pestycydy zaburzają gospodarkę hormonalną, imitując lub blokując naturalne hormony, co może wpływać na płodność, rozwój płodu w czasie ciąży i funkcjonowanie tarczycy,
- uszkodzenia neurologiczne – narażenie na pestycydy wiąże się z problemami z uczeniem się, pamięcią i koncentracją, szczególnie u dzieci,
- nowotwory – Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) sklasyfikowała niektóre pestycydy jako substancje rakotwórcze,
- problemy z oddychaniem – wdychanie pestycydów może powodować podrażnienia płuc, astmę i inne dolegliwości układu oddechowego.

Choć całkowite wyeliminowanie narażenia na działanie pestycydów jest trudne, możemy znacząco zmniejszyć ryzyko, dbając o dokładne mycie spożywanych produktów i nie chodzi tu o płukanie pod bieżącą wodą czy moczenie w sodzie oczyszczonej. I tu pojawia się nasz niezawodny, domowy sposób!

Pozbędziesz się pestycydów z owoców i warzyw – bez chemii i sody oczyszczonej

Na rynku znajdziesz wiele specjalistycznych środków do mycia warzyw, ale istnieje naturalny, powszechnie dostępny produkt, który działa równie skutecznie, a jest bezpieczny i jadalny, a jest nim ocet jabłkowy.

Ocet jabłkowy powstaje w wyniku fermentacji jabłek. Najpierw do rozgniecionych jabłek dodaje się drożdże, które zmieniają zawarty w owocach cukier w alkohol (powstaje tzw. cydr). Następnie dodawane są bakterie, które alkohol przekształcają w kwas octowy, a także kwas cytrynowy i mlekowy.

Oprócz głównego aktywnego składnika, jakim jest kwas octowy, ocet jabłkowy zawiera także niewielkie ilości witaminy C i z grupy B oraz: potas, żelazo, magnez, fosfor, sód i wapń. Bogaty jest w: pektyny, aminokwasy, enzymy, polifenole (kwas galusowy, katechiny i epikatechiny), a także inne antyoksydanty, m.in. kwas chlorogenowy, taninę, kwas propionowy, beta-karoten. To właśnie tym składnikom ocet jabłkowy zawdzięcza swoje cenne dla zdrowia właściwości.

Ocet jabłkowy ma silne właściwości antybakteryjne i przeciwdrobnoustrojowe, więc idealnie usunie zanieczyszczenia z warzyw i owoców.

Oto, jak go użyć:

1. Napełnij czysty zlew świeżą wodą i dodaj ocet jabłkowy w proporcji jedna część octu na trzy części wody.
2. Włóż wszystkie warzywa do roztworu. Za pomocą szczoteczki do warzyw delikatnie wyszoruj każdy z nich, a następnie pozostaw do namoczenia na 15 minut.
- Uwaga na delikatne owoce! W przypadku owoców jagodowych (np. borówek, jeżyn, truskawek) skróć czas namaczania do 5 minut, aby nie stały się papkowate.
3. Po namoczeniu dokładnie opłucz warzywa i owoce pod bieżącą wodą. Przełóż świeżo umyte produkty do szklanych pojemników (unikaj plastiku!) i przechowuj w lodówce.

Dzięki tej prostej metodzie możesz cieszyć się smakiem i dobroczynnymi właściwościami owoców i warzyw, minimalizując ryzyko związane z pestycydami.



Dom Pomocy Społecznej ma stać się ostatecznością, a nie pierwszym wyborem

SENIORZY

Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt. Wiele rodzin się zdziwi

Ola Głowacka

Rząd przygotowuje jedną z największych od ponad dwóch dekad reform systemu pomocy społecznej. Zmiany mają objąć m.in. zasady kierowania do domów pomocy społecznej (DPS), odpłatność za pobyt, rozwój nowych form wsparcia oraz organizację opieki nad osobami starszymi i z niepełnosprawnościami.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wskazuje, że obecne przepisy w wielu obszarach nie odpowiadają już współczesnym wyzwaniom związanym ze starzeniem się społeczeństwa, rosnącą liczbą osób wymagających długoterminowej opieki oraz niedoborami kadrowymi w systemie pomocy społecznej. Nowelizacja ma zwiększyć bezpieczeństwo osób korzystających ze wsparcia, poprawić dostępność usług społecznych oraz rozwinąć opiekę środowiskową.

Jedną z najważniejszych zmian dotyczy zasad kierowania do domów pomocy społecznej. Rząd chce, aby pobyt w DPS był stosowany dopiero wtedy, gdy wyczerpane zostaną inne dostępne formy wsparcia. Oznacza to odejście od modelu, w którym całodobowa opieka instytucjonalna jest podstawowym rozwiązaniem dla osoby niesamodzielnej. W praktyce przed skierowaniem do DPS oceniane mają być możliwości skorzystania z usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania, specjalistycznych usług opiekuńczych, mieszkań wspomaganych czy mieszkań treningowych. Dopiero gdy takie wsparcie okaże się niewystarczające lub niemożliwe do zapewnienia, możliwe będzie skierowanie do domu pomocy społecznej. Resort zaznacza jednocześnie, że wyjątek mają stanowić sytu-

acje nagłe, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie osoby wymagającej opieki. W takich przypadkach skierowanie do DPS będzie mogło nastąpić szybko.

Projekt reformy zakłada znaczące wzmocnienie usług środowiskowych. Chodzi o takie rozwiązania, które umożliwiają osobie starszej lub z niepełnosprawnością pozostanie jak najdłużej we własnym domu lub lokalnej społeczności. Wśród rozwijanych form wsparcia znajdują się: usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania, specjalistyczne usługi opiekuńcze, mieszkania wspomagane, mieszkania treningowe.

Duże emocje budzą projektowane zmiany dotyczące odpłatności za pobyt w domu pomocy społecznej. Obecnie koszty ponosi przede wszystkim mieszkaniec DPS, następnie małżonek, dzieci i wnuki, rodzice, a w dalszej kolejności gmina.

Po zmianach do katalogu osób zobowiązanych do ponoszenia kosztów mają zostać włączeni pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego wcześniej przez mieszkańca DPS. Chodzi przede wszystkim o osoby, które otrzymały nieruchomości w drodze darowizny lub nabyły ją na podstawie umowy dożywocia.

Nowe regulacje mają obejmować przekazanie majątku dokonane do 10 lat przed umieszczeniem osoby w domu pomocy społecznej. W praktyce oznaczałoby to, że osoba, która przejęła mieszkanie lub dom od seniora, mogłaby zostać zobowiązana do uczestniczenia w kosztach jego pobytu w DPS jeszcze przed dalszymi członkami rodziny. Projekt przewiduje również doprecyzowanie, że obowiązek ponoszenia opłat ma dotyczyć wyłącznie osób pełnoletnich. Reforma nadal znajduje się na etapie prac legislacyjnych. Ostateczny kształt przepisów może się jeszcze zmienić.



Mycie owoców i warzyw pod bieżącą wodą nie wystarczy. Zastosuj naturalny produkt, który masz w swojej szafce kuchennej

LEKI



Kluczowa jest konkurencja, która powoduje, że apteki rywalizują o klienta. W aptekach sieciowych ceny leków są średnio niższe o 20-30 proc. niż w indywidualnych aptekach mających lokalny monopol

Ubożsi pacjenci płacą dwa razy drożej za ten sam lek. Raport ujawnia nierówności

W Polsce nadal niemal połowa gmin albo nie ma apteki, albo ma jedną. Brak konkurencji oznacza gigantyczne różnice w cenach i dostępności leków.

Emil Hoff

Najnowszy raport Fundacji Forum Konsumentów o rynku aptecznym obnaża, jak wielkie są w Polsce nierówności pod względem dostępności doleków i ich cen. Duża część naszego społeczeństwa jest skazana na korzystanie z jedynej apteki w gminie, co oznacza znacząco większe koszty i mniejszy asortyment leków.

Im biedniejsza gmina, tym leki są droższe i trudniej dostępne.

Czy naprawdę jest aż tak źle w trzeciej dekadzie XXI w.? Trudno coś zarzucić metodologii badania. Fundacja Forum Konsumentów przygotowała je bardzo solidnie.

Badanie rynkowe zostało przeprowadzone przez CBM Indicator objęło 40 placówek aptecznych: apteki sieciowe, apteki indywidualne w miastach, apteki będące jedynymi aptekami w gminie oraz punkty apteczne (...). Badanie uzupełniono ankietą CATI na próbie 400 respondentów z czterech typów lokalizacji: miejsc z pełną konkurencją aptek, gmin bez apteki, gmin z jedną apteką oraz miejscowości bez apteki, ale z punktem ap-

tecznym – czytamy w opisie badania. Analizowano ceny i dostępność popularnych produktów OTC, jakość obsługi i dostęp do dodatkowych usług, takich jak wykonanie leku recepturowego, szczepienie ochronne i realizacja wniosku na środki pomocnicze. Oto najważniejsze wnioski z raportu:

• 20 proc. gmin w Polsce nie ma ani jednej apteki

Pierwszym analizowanym czynnikiem była dostępność aptek na terenie Polski. Oficjalnie w naszym kraju działa 11 066 aptek ogólnodostępnych, ale niemal połowa gmin nie ma ani jednej apteki (546 gmin) lub ma tylko jedną (687 gmin). Mieszkańcy 200 gmin z jedną apteką muszą pokonać ponad 10 km, by skorzystać z innej najbliższej placówki.

Niska dostępność aptek to zarzewie wszystkich innych problemów. Tam, gdzie nie ma aptek lub jest tylko jedna, nie istnieje konkurencja, wymuszająca zabieganie o atrakcyjne ceny

leków czy świadczenie dodatkowych usług.

Przekłada się to bezpośrednio na ceny leków oraz ich dostępność.

• Najwięcej płacą najubożsi

W badaniu przeprowadzonym dla Fundacji Forum Konsumentów porównano średnie ceny koszyka tych samych 5 popularnych leków bez recepty w trzech rodzajach aptek i punktach aptecznych. Oto wyniki:

- Apteka sieciowa: 149 zł za koszyk
- Apteka indywidualna w mieście: 175 zł za koszyk
- Jedyna apteka w gminie: 180 zł za koszyk
- Punkt apteczny (lokalny monopol): 183 zł za koszyk.

Ten sam koszyk 5 leków jest średnio o 31 zł droższy w aptekach bez konkurencji, a różnica między najtańszą a najdroższą placówką sięga 52,48 proc., czyli ponad 65 zł.

Jeszcze większe są różnice między najwyższą a najniższą ceną tego samego leku. Przykłady: Gripex: różnica 74 proc., Ibuprom: różnica 94 proc., Allegra: różnica 109 proc., Otrivin: różnica 113 proc. Okazuje się, że osoby zmuszone korzystać z jedynej apteki w gminie lub punktu aptecznego mogą być zmuszone zapłacić nawet 113 proc. więcej za ten sam lek niż pacjenci korzystający z aptek sieciowych.

Badanie pokazuje więc, jak wielka krzywda dzieje się mieszkańcom uboższych gmin, gdzie jest tylko jedna apteka. Takie gminy mają z reguły niższy dochód podatkowy per capita od miejsc, gdzie aptek jest dużo, a jednak płaci się tam za leki więcej nawet o 55 proc.

JAMA USTNA

Niepozorna afta może być rakiem. Sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od nowotworu

Emil Hoff

Afty są bardzo dokuczliwe – to każdy wie. Ale nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że mogą też być objawami raka. Koniecznie sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od zmian nowotworowych.

Chyba każdy z nas miał kiedyś ten problem: bolesna afta pojawia się na wardze, dąśle, języku czy policzku, i przeszkadza w jedzeniu. Wredny guzek potrafi utrzymać się przez kilka dni, a potem znika, pozostawiając tylko nieprzyjemne wspomnienie.

Niestety, okazuje się, że afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby: raka jamy ustnej, głowy lub szyi. Sprawdź, kiedy należy się zaniepokoić i udać do lekarza, i jak odróżnić zmiany rakowe od zwykłej afty.

Tak naprawdę nikt nie wie na pewno, dlaczego pojawiają się afty, i czemu u niektórych osób częściej niż u innych. Problem ma podłoże immunologiczne, może też ma coś wspólnego z predyspozycjami genetycznymi.

Za powstawanie aft mogą też odpowiadać niedobory niektórych składników odżywczych (głównie żelaza, cynku, witamin z grupy B), przewlekły stres, uczulenia, ale też urazy mechaniczne.

Wiadomo, że dużą część populacji prędzej czy później zaatakują afty, najczęściej jedna naraz, ale zdarzają się też zmasowane ataki. Afty bywają bolesne i dokuczliwe, ale najczęściej nie są groźne.

Afty powinny zniknąć same w ciągu kilku dni. Leczenie polega najczęściej po prostu na wprowadze-

niu drobnych zmian w diecie, tak by nie pogarszać stanu jamy ustnej i nie powodować bólu.

Jedz miękkie potrawy, najlepiej zupy zamiast stałych pokarmów, które mogą drażnić afty. Dania chłodne i zimne podrażniają afty o wiele mniej niż gorące. Unikaj potraw słonych, pikantnych i kwaśnych, które mogą zaostrzyć ból aft. Unikaj napojów gazowanych i płynów do płukania ust na bazie alkoholu.

W przypadku silnego bólu afty możesz skorzystać z dostępnych bez recepty środków znieczulających lub płukanek odkażających. Lekarz może przepisać specjalne maści łagodzące stany zapalne, są też dostępne pasty do zębów i płyny do płukania ust, które mogą przynieść ulgę, ale ich skuteczność bywa bardzo różna.

W badaniach nad aftami często pojawia się niepokojący wątek: w niektórych przypadkach mogą one być symptomem rozwijającego się nowotworu złośliwego jamy ustnej, a także głowy lub szyi.

Jaka afta może być objawem raka? Taka, która: nie boli, ma w środku wyczuwalny twardy guzek, ma twarde brzegi, krwawi bez wyraźnej przyczyny. Co najważniejsze, niepokój powinny wzbudzić afty, które nie znikają nawet po upływie 21 dni. Jeśli afta, która naturalnie znika po kilku dniach, utrzymuje się tak długo, należy zgłosić się do lekarza.

Na raka jamy ustnej narażeni są szczególnie mężczyźni, po 45. roku życia, zwłaszcza palacze i nadużywający alkoholu. Czynnikiem zmniejszającym ryzyko wystąpienia nowotworu są m.in. dobra i regularna higiena jamy ustnej, ograniczenie alkoholu i palenia oraz regularne kontrole dentystyczne.



Sprawdź, jak odróżnić niewinną aftę od zmian nowotworowych. Afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Nie lekceważ ugryzienia przez kleszcza

Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Miejsce ugryzienia przez kleszcza swędzi i jest zaczerwienione, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Kleszczowi nie zawsze udaje się wbić w skórę na dłużej i w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasżytuje w skórze nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszonym przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie. Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórze, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pusty przewód pokarmowy. Charakterystyczne obrzmienie odwłoka pojawia się dopiero wtedy, gdy kleszcz wysię odpowiednią ilość krwi. Ponieważ

kleszcz należy do gromady pajęczaków, cechami ułatwiającymi jego rozpoznanie są cztery pary odnóży i szczękoczułki. Długość dorosłych osobników sięga 4 mm, a ich ciało ma owalny kształt z grzbieto-brzusznym spłaszczeniem.

Jak wyciągnąć kleszcza?

Kleszcz wbity w skórę powinien być z niej jak najszybciej usunięty, co pomoże zminimalizować ryzyko zarażenia obecnymi w jego ciele drobnoustrojami, m.in. krętkami boreliozy, które wywołują tzw. rumień wędrujący. Skórę należy obserwować właśnie pod kątem występowania zaczerwienienia zwanego rumieniem. Należy chwycić go jak najbliżej skóry przy użyciu pęsety, szczyptec lub specjalnej pęteli, a następnie wyrwać ruchem prostopadłym do powierzchni skóry.

Kleszcz w ciele nie może być polewany alkoholem ani tłuszczem. Nie wolno go również podpalać ani ścisnąć, gdyż uszkodzenie odwłoka doprowadzi do zwrócenia treści pokarmowej, a wraz z nią krętków *Borrelia* bytujących w jelitach pajęczaka. Ranę po kleszczu należy zdezynfekować, a jej okolice obserwować przez kilka tygodni, sprawdzając, czy nie wystąpił rumień. Ślad po kleszczu zniknie w ciągu kilkunastu dni, nawet jeśli w skórze został fragment pajęczaka – organizm wywali go w postaci niewielkiej krostki.

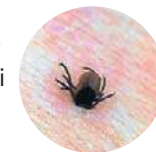
Rumień wędrujący nie zawsze oznacza zakażenie boreliozą

Rumień wędrujący to odczyn zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza. Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie

przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący po ugryzieniu kleszcza osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Czasami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niekiedy miejsce ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny. Należy jednak pamiętać, że rumień wędrujący występuje u 80 proc. zarażonych boreliozą, a w rzadkich przypadkach pojawia się zamiast niego niewielki czerwony guzek, czyli naciek limfocytarny. Najczęściej zlokalizowany jest na małżowinach usznych lub sutkach. Występowaniu rumienia wędrującego mogą towarzyszyć inne objawy świadczące o zakażeniu krętkiem *Borrelia burgdorferi*, takie jak: gorączka,

bóle mięśniowo-stawowe, znaczny spadek wydolności organizmu, problemy z koncentracją, dolegliwości neurologiczne, zaburzenia rytmu serca. Pojawienie się rumienia wędrującego po ukąszeniu przez kleszcza wymaga wykonania odpowiednich badań i podjęcia leczenia, zwłaszcza jeśli występują objawy towarzyszące. Należy jednak pamiętać, że rumień nie zawsze oznacza zakażenie bakteriami boreliozy. Zaczerwienienie po kleszczu jest najczęściej skutkiem niegroźnej reakcji alergicznej na ślinę pasożyta i mija samoistnie po kilku dniach. Jeśli jednak odczyn po kleszczu jest silny, warto skontaktować się ze specjalistą i zastosować leki antyhistaminowe.

Marzena Herka, Gabriela Fedyk



FOT. GETTY IMAGES

WAKACYJNA DIETA

Urlop? Uważaj na zatrucia pokarmowe

Wiadomo, że jak w Egipcie napijemy się wody z kranu, dopadnie nas tzw. zemsta faraona. Efekt jest prawie natychmiastowy. Ale czemu wielu turystów dostaje mdłości i biegunek dopiero po upływie kilku tygodni od powrotu z urlopu? Warto wiedzieć, jakich błędów nie popełniać na wyjeździe, by potem nie spędzić kilku dni w toalecie

Emil Hoff

Polacy wracający z urlopów – czy to w Polsce, czy za granicą – doznają czasem nieprzyjemnych dolegliwości żołądkowych. Boli nas brzuch, dostajemy gorączki, nudności, biegunki. Taki stan może utrzymywać się przez kilka dni, ale kobiety w ciąży, dzieci i seniorzy są narażeni na cięższy i dłuższy przebieg choroby, zwłaszcza gdy odwodnią się przez panujące upały.

Co to właściwie za choroba? Przecież tzw. zemsta faraona to zmora urlopowiczów w egzotycznych krajach, a my już wróciliśmy z wakacji do domu. Czemu choroba atakuje już po powrocie z wakacji?

Otóż to nic innego, jak zatrucie pokarmowe. Atakuje po powrocie z urlopów, bo łapiemy je na wyjeździe, ale objawy odczuwamy z opóźnieniem. Przyczyną zatrucia pokarmowego są najczęściej bakterie z rodzaju *Campylobacter*, *Salmonella* i gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy oraz wirus zapalenia wątroby typu A. Mogą one wywołać chorobę nawet 7 dni od zakażenia, a wirus zapalenia wątroby typu A może dać o sobie znać dopiero po kilku tygodniach.

Zatrzymujemy się przez kontakt z zanieczyszczoną żywnością, wodą, powierzchniami i osobami



FOT. MAGNIFIC.COM

Zatrucia wywołują najczęściej bakterie z rodzaju *Campylobacter*, *Salmonella*, a także gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy

chorymi. Na wyjeździe szczególnie łatwo paść ofiarą bakterii i wirusów, bo próbujemy wielu nowych potraw, czasem jemy za dużo, a do tego nasz organizm jest osłabiony i dopiero się regeneruje po stresie codziennej pracy.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) właśnie prowadzi kolejną edycję kampanii Safe2Eat, której celem jest uświadamianie Europejczyków o zasadach obchodzenia się z żywnością, tak by uniknąć zatrucia. Sprawdź, co radzą eksperci EFSA, i nie narażaj się na urlopie na zatrucie pokarmowe,

które może cię zaatakować nawet wiele dni po powrocie do pracy.

Poniżej 5 praktycznych porad, które pomagają uniknąć nieprzyjemności żołądkowych na wyjeździe i po powrocie do domu.

● Rób zakupy uważnie

Jeśli sama gotujesz w czasie urlopu albo szukasz dla rodziny smacznych i ciekawych przekąsek na mieście – czy to w Polsce, czy na drugim końcu świata – musisz zwracać uwagę na parę rzeczy.

● Po pierwsze: nie kupuj produktów przechowywanych w niepewnych, niehigienicznych warunkach.

● Po drugie: wybierając produkty, sprawdzaj ich datę ważności i to, czy opakowanie przypadkiem nie jest uszkodzone.

● Po trzecie: nie kupuj zbyt dużo jedzenia, bo jego prawidłowe przechowywanie na wyjeździe może być utrudnione. Nieprawidłowo zabezpieczona żywność to wylęgarnia bakterii, które potem mogą dać o sobie znać objawami zatrucia pokarmowego.

● Dokładnie myj ręce i przybory kuchenne

Przygotowując posiłek, pamiętaj o dokładnym umyciu nie tylko rąk, ale też blatów, naczyń i sztućców, których używasz.

Warto też mieć osobne pojemniki na przygotowane już potrawy i surowe produkty. Zwłaszcza mięso, jajka i owoce morza mogą być domem dla wielu potencjalnie szkodliwych mikroorganizmów, więc warto je trzymać oddzielnie, by w razie czego nie skażyły całej żywności.

Uważaj też na zwierzęta domowe czy gospodarskie (jeśli wypożyczasz np. w gospodarstwie agroturystycznym czy jakimś mieście, gdzie bezpańskie koty lub psy chodzą swobodnie po ulicach). Przygotowywanie jedzenia często budzi ich natrączywe zainteresowanie, ale w interesie wszystkich jest nie dopu-

ścić, by zwierzęta miały kontakt z żywnością.

● Myj owoce i warzywa, nawet jeśli planujesz je obrać

Należy dokładnie myć wszystkie warzywa i owoce – czy to kupione na targowisku, czy w sklepie, czy zebrane w lesie. Szczególną uwagę należy zwrócić właśnie na owoce leśne, które mogą być zanieczyszczone jajami pasożytów wywołujących bąblowicę.

● Temperatura najlepiej niszczy bakterie i wirusy

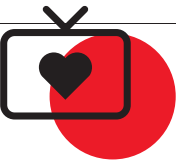
Obróbka termiczna to świetny sposób na zniszczenie bakterii i wirusów mogących wywołać zatrucie pokarmowe. Aby osiągnąć ten efekt, temperatura wewnątrz przygotowywanych potraw powinna osiągnąć co najmniej 70 stopni Celsjusza. Gorące dania należy utrzymać w temperaturze co najmniej 60 stopni C do momentu podania.

Sosy i zupy najlepiej podgrzewaj aż do wrzenia. Z kolei mięso smaż lub piecz do momentu, gdy jego sok straci różowawy kolor.

● Nie trzymaj jedzenia poza lodówką

Ugotowane potrawy nie powinny znajdować się w temperaturze pokojowej (do 25 st. C) dłużej niż 2 godziny. Należy albo je od razu zjeść, albo schować do lodówki na później.

PROGRAMOWO



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Krzysztof wraca do domu z Poznania. Nie chcąc mówić Basi o jej byłym mężu oszuście, szybko zmyka do pracy. Basia zauważa w jego walizce kobiecą spinkę do włosów – podejrzewa męża o romans! Żąda wyjaśnień, ale Smolny może powiedzieć Basi tylko tyle, że jej nie zdradza... Gwiazda też myśli, że jego żona ma romans – z Krzysztofem! Dopada Marcelinę.

Cieślikowie martwią się o Fionę po tym, jak jej mama zniknęła. Dziewczyna mówi, że to nie pierwszy raz i wyznaje, że matka ma chorobę dwubiegunową. Monika ma wyrzuty.

G. 20:00

Najlepsi z najlepszych II

Stopklatka

Travis, były członek amerykańskiej reprezentacji taekwondo, bierze udział w nielegalnych walkach organizowanych przez bogacza Weldon. Podczas starcia z bezwzględny Brakusem ginie. Wstrząśnięci śmiercią przyjaciela Aleks i Tommy Lee postanawiają go pomścić. Chcą doprowadzić do zamknięcia nielegalnego klubu, w którym odbywały się walki, a także zmierzyć się z niepokonanym dotąd zabójcą Travisa. Wkrótce zostają zaatakowani.



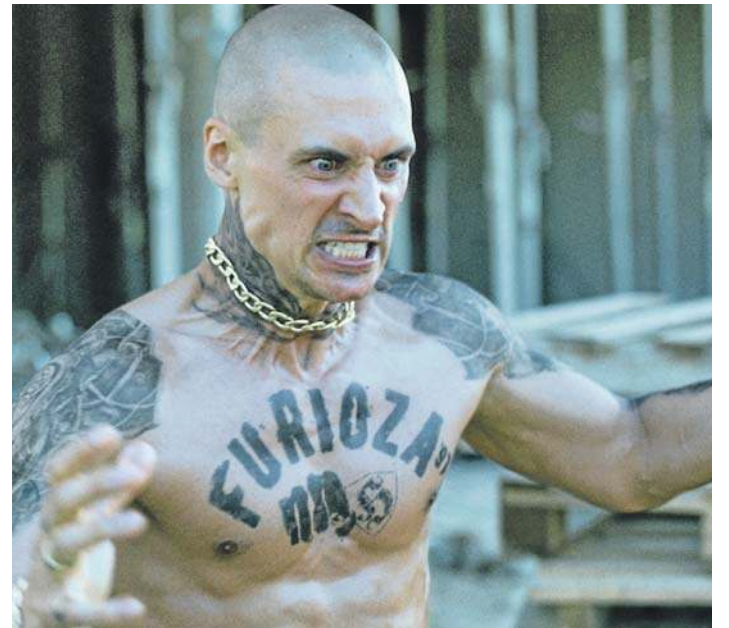
G. 20:00

Furioza

TV Puls

Wydarzenie z przeszłości rozdziela losy trójki przyjaciół. Niespodziewanie w życiu Dawida (Mateusz Banasiuk), dzisiaj już lekarza, znowu pojawia się ona. Dzika (Weronika Książkiewicz) – kiedyś miłość jego życia, teraz doświadczona policjantka, składa mu propozycję nie do odrzucenia. Albo ten zostanie policyjnym informatorem i wtyczką, albo jego brat (Wojciech Zieliński) trafi do więzienia z wieloletnim wyrokiem.

Przyciśnięty do muru Dawid w końcu ulega, a jego głównym celem staje się infiltracja rosnącej w siłę zorganizowanej grupy przestępczej. Trafiając w sam środek wojny o wpływy i pieniądze, będzie musiał mierzyć się z ciągłą podejrzliwością ze strony dawnego przyjaciela Golden (Mateusz Damięcki). Wkrótce odkryje też, że świat, od którego próbował się uwolnić, wciąga go ze zdwojoną siłą.



G. 20:50

Tarzan: Legenda

TVN



Londyn, XIX w. Mijają lata, od kiedy Tarzan (Alexander Skarsgard) opuścił afrykańską dżunglę na rzecz cywilizowanego życia. Jako John Clayton III, Lord Greystoke decyduje się wrócić do Konga, gdzie ma pełnić funkcję emisariusza rządu z misją handlową. Nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że jest pionkiem w śmiertelnie niebezpiecznej grze targanego wolą zemsty, chciwego kapitana Leona Roma.

G. 14:00

SPLĄTANE LOSY

TVP 1

Nowa turecka telenowela, która z pewnością przypadnie do gustu fanom tego gatunku. Münevver, pochodząca z zamożnej i szanowanej rodziny, wiecie spokojne życie w starej rezydencji wraz z wierną pokojówką, Suzan. Pewnego wieczoru pod drzwiami domu zostaje porzucona mała Mine, która okazuje się jej wnuczką. Widok naszyjnika dziewczynki zmusza Münevver do poszukiwań córki, z którą od lat nie miała kontaktu.

Kto zostawił Mine pod drzwiami? Jaką tajemnicę skrywa naszyjnik na jej szyi? Gdzie się podziewa córka pani Münevver, która odeszła lata temu, mówiąc, że jej nienawidzi? Co się z nią działo przez te wszystkie lata? Gdy pani Münevver próbuje znaleźć odpowiedzi na te pytania, sprawy i sekrety, których strzegła ze wszystkich sił wychodzą na jaw jeden po drugim...



G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Manuel spędza upojny poranek z Janą. Romulo informuje markiza o dziwnych znaleziskach w pokoju Curro. Don Alonso dowiaduje się, że jego siostrzeniec chce jechać na wojnę i walczyć po stronie Francji. Salvador obawia się rozłąki z Marią, która ma podjąć pracę w innym pałacu. Sądzi, że ich miłość nie przetrwa tej próby. Vera próbuje zniechęcić nachalnego Santosa, który uparcie ją zaczepia. Nowy lokaj donosi pokojówce marki-zy, że gospodyni, przywiozła do Promesy swoje chore dziecko.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Ku radości rodziny, Poyraz i Nana wracają do domu. Sinan i Aynur dochodzą do wniosku, że powinni zakończyć udawany związek. Ibrahim oświadcza Czarnej, że zmieni się, żeby odzyskać jej miłość i zaufanie. Cansel jest wściekła na wieść, że Semih zatrudnił Nanę. Podczas kłótni brat wyznaje, że zakochał się w Nanie. Poyraz martwi się o to, czy będzie w stanie zadbać o przyszłość Yusufa i Nany. Los się do niego uśmiecha. Poyraz otrzymuje duże zlecenie.

KRZYŻÓWKA NR 107

Poziomo:

- 1) wżwyz lub o tycdze,
- 6) uderzenie piłki pod kątem w tenisie,
- 11) trele-morele, banialuki,
- 12) Krzysztof, prezenter „Tańca z gwiazdami”,
- 13) ptactwo domowe,
- 14) twórca nastrojowych wierszy,
- 15) sprzymierzeńcy z układu NATO,
- 17) ... Alighieri, autor poematu „Boska komedia”,
- 18) największy ssak w Puszczy Białowieskiej,
- 19) instrument perkusyjny,
- 20) Jan, reżyser filmu „Miasto 44”,
- 23) płaszcz podbity futrem,
- 25) nietlotny ptak z Ameryki Południowej,
- 26) nadzrędný interes państwa,
- 27) formacja lecących gęsi,
- 28) przegrody dla wierzchowców,
- 31) cichy, tłumiony płacz,
- 34) rozdział „Pana Tadeusza”,
- 36) sąsiad Kazacha i Tadżyka,
- 37) niewielki przedmiot reklamowy,
- 38) dekoracyjny układ otworów,
- 39) wyróżnienie stanowiące powód do dumy,
- 40) wiklinowy wyrób.

Pionowo:

- 2) bicz z krótką rękojeścią,
- 3) dawne wierzchnie okrycie,
- 4) Dorota, polska pięcioboistka nowoczesna,
- 5) ... i Hercegowina, kraj na Bałkanach,
- 6) pojazd konny z westernu,

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

- 7) artysta cyrkowy,
- 8) w parze z opierunkiem,
- 9) średniowieczny pokutnik,
- 10) odpowiada za pracę zespołu,
- 16) ortopeda lub chirurg,
- 21) Bogusław, wykonawca piosenki „Jaj portret”,
- 22) bóstwo starożytnego Egiptu z głową szakala,
- 23) „... maltański”, powieść detektywistyczna,
- 24) pustynna fatamorgana, przywidzenie,
- 29) Anna, autorka powieści „Siódmy krzyż”,
- 30) „Czarny ...”, film w reżyserii Ridleya Scotta,
- 32) dzielnica Wałbrzycha z zamkiem,
- 33) kraj w Afryce na Saharze,
- 34) ptak domowy z grzebieniem,
- 35) duży ptak grzebiący.

ROZWIĄZANIE NR 106

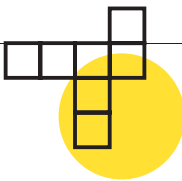
S	K	P	R	Z	E	P	I	S	B	O	G
P	R	O	S	B	A	I	R	T	U	L	I
I	Z	K	O	M	N	A	T	A	O	T	I
S	T	A	T	U	T	N	Ż	T	O	K	S
E	K	S	D	Y	N	A	S	Y	A	A	D
K	W	I	N	T	A	S	N	K	O	N	K
I	E	D	O	L	I	N	A	W	A	A	
S	Z	K	A	P	A	S	N	G	R	A	N
J	F	L						Z	L		
T	A	N	I	E	C			Z	E	S	K
R	S	A						K	L	A	
Z	A	C	Z	E	P			Ż	A	G	I
A	Z	O						Y	S	M	
S	Z	O	G	U	N	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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

wżwyz lub w dal	furia muzyk w orkiestrze	tematyka miłosna	mąż Penelopy	rygiel nie-wielka ilość	prezent, upominek	naj-cieęższy metal	wy-tworna suknia balowa	piłka w bramce mały rydel
np. „Roz-mowy kontro-lowane”				uczeń Jezusa				
				kubański złoty		atrak-cja Sopotu		
pensja, zapłata owoc palmy				skrzynia na ryby	część nogi syropowe drzewo	pan z kara-belą	krótki nóż szewski	
dawniej powa-zanie, sza-cunek	mityczny władca wiatrów	egipskie bóstwo Księżyca	woreczek na dukaty			ptak zimnych wód		
stru-mień, ruczaj				gibon biało-ręki		1/100 dolara		
			spód naczynia		głaz narzu-towy			
żagiel przedni				koniec bomu		rodzaj zapięcia		

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

ROZWIĄZANIE: MEDYKAMENT.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale słuchaj innych. Horoskop dzienny mówi, że drobny gest otworzy nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Ciepłota przyniesie efekty. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór zaskoczy Cię miłą wiadomością.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy będą dziś kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi nie odkładać ważnych decyzji.

Byk (20.04 - 20.05)
Poczujesz energię. Horoskop dzienny mówi, że znajdziesz rozwiązanie sprawy, która od dawna Cię nurtowała.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie ludzi. Horoskop na dziś to wskazówka, by pokazać swoje talenty.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na swoje pasje.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do relacji. Horoskop dzienny wróży, że szczerza rozmowa otworzy drogę do porozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Nie bój się zmian – horoskop na dziś wróży, że przyniosą nowe perspektywy.

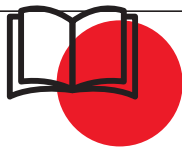
Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie okaże się inspirujące...

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny radzi zadbać o równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś radzi nie odrzucać nietypowych pomysłów.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wykażesz się wrażliwością. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały krok stanie się początkiem czegoś pięknego.

NIEZBĘDNIK CZYTELNICZY



Poleca
**Mariusz
Grabowski**



Śmiech
przez łzy w Smiljevie

Książki Ante Tomicia, chorwackiego pisarza, gawędziarza i dziennikarza, mają podstawową zaletę: dostarczają uśmiechu. A to we współczesnej literaturze, nadętej i ponurej rzadkość. Tomić zaprasza do Smiljeva, urokliwej chorwackiej wioski, gdzie rzeczywistość splata się z absurdami w tak zadziwiający sposób, że czytelnik natychmiast podejrzewa podstęp. I podstęp, owszem, jest, ale zakrada się doń od zupełnie nieoczekiwanej strony. „Czymże jest mężczyzna bez wąsów” to nie tylko zbiór zabawnych anegdot, to także głęboka, choć podana w lekkiej formie, opowieść o marzeniach, tęsknotach i codziennych ludzkich zmaganiach. Tomić udowadnia przy tym, że życie na prowincji wcale nie musi być nudne, jak wierzą wielkomięjscy liberałowie, ale może być źródłem dość ucieśnych sytuacji. A teologiczne debaty o silikonowych piersiach, manewry wojskowe w stylu dobrego wojaka Szwejka i spory bohaterów rozstrzygane granatami wrzuconymi w gnojówkę, to tylko przedsmak prawdziwych skandali.

Ante Tomi, „Czymże jest mężczyzna bez wąsów”, wyd. Noir Sur Blanc, Warszawa 2026, cena 49 zł



Od piasków Afryki do serca III Rzeszy
Historyczna opowieść o czterech niezwykle amerykańskich żołnierzach, których losy stały się symbolem niezłomności i poświęcenia. Alex Kershaw, „Czterech zuchwałych”, wyd. Zn ak, Kraków 2026, cena 59,90 zł



A gdyby nigdy nie było braci Grimm?
Hans-Georg Schede w drogę Jacoba i Wilhelma: od bibliotekarzy, przez nobliwych profesorów, aż po zaangażowanych polityków i twórców filologii germańskiej. Hans-Georg Schede, „Bracia Grimm”, wyd. PIW, Warszawa 2026, cena 79 zł



Co ma Kościół do zmian klimatycznych?
Trent Horn, znany apologeta katolicki i autor bestsellera „Dlatego jesteśmy katolikami”, demaskuje szkodliwe wpływy tzw. „postępowego” katolicyzmu. Trent Horn, „Zamęt w Kościele”, wyd. W drodze, Poznań 2026, cena 49,90 zł



Świat podglądany od spodu
Co można by zrobić w ciągu ostatnich ośmiu minut i 19 sekund istnienia świata? Odpowiedzi udziela laureat Nagrody Bookera. Georgi Gospodinow, „I wszystko stało się księżycem”, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2026, cena 54,90 zł



O strategicznych celach Federacji Rosyjskiej
O przyszłości Rosji piszą m.in. Łukasz Adamski, Antoni Dudek, Adam Eberhardt, Bogdan Musiał, Andrzej Nowak i Witold Rodkiewicz. „Koniec imperium (?) : rozpad, dziedzictwo, próby odbudowy i rewanżu po 1991 r.”, wyd. IPN, Warszawa 2026, cena 45 zł



Żołnierza niezłomnego portret własny
Wojskowe CV płk. Stanisława Wyssoty-Zakrzewskiego (1902–1986) zaczyna się w czasie powstania wielkopolskiego, a kończy w Pułku Ułanów Karpackich w 1945 r. Paweł Politowski, „W drodze do domu”, wyd. IPN, Wrocław 2026, cena 55 zł



Rola miłości w życiu szefów mafii
Roberto Saviano kreśli zaskakujący portret przestępczości zorganizowanej. Okazuje się, że seks, miłość i zdrady tworzą i niszczą imperia, także te mafijne. Roberto Saviano, „Należymy do siebie”, wyd. Sonia Draga, Katowice 2026, cena 54,90 zł



John Fleming kontra reszta astronomów
Zderzenie technologicznego przełomu z dylematami moralnymi. Kłasyk powieści sf., która stawia pytania o postęp naukowy. Fred Hoyle, „A jak Andromeda”, wyd. Rebis, Poznań 2026, cena 49,90 zł

AUTOPROMOCJA

Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

DROBNE

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę 23 ar, Rzeszów, Ul. Pogwizdowska 109, tel. 507 566 405

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów
montaż wkładów i nasad - 17 8623831

MAŁOWANIE-DACHÓW i elewacji
mycie, czyszczenie, długoletnie
doświadczenie, wycena gratis +
gwarancja. tel. 786 344 700

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.
**Bez wychodzenia
z domu.**

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

REKLAMA

0011554792

OGŁOSZENIE

BURMISTRZ GMINY I MIASTA SOKOŁÓW MAŁOPOLSKI

informuje, na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta w Sokolowie Małopolski oraz na stronie internetowej – www.bip.sokolow-mlp.pl, zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczone do sprzedaży, objęte zarządzeniami Burmistrza Gminy i Miasta Sokółów Małopolski nr 482/IX/2026 i nr 483/IX/2026 z dnia 9.07.2026 r. i wykazy nieruchomości przeznaczone do dzierżawy, objęte zarządzeniami Burmistrza Gminy i Miasta Sokółów Małopolski nr 480/IX/2026 i nr 481/IX/2026 z dnia 9.07.2026 r. Szczegółowe informacje można uzyskać w pok. nr 2 tut. Urzędu, tel. 17 772 90 19 w. 12.

PIŁKA NOŻNA

Anglia czy Argentyna. Kto drugim finalistą mundialu?

Jacek Czaplewski

W nocy poznamy drugiego finalistę mistrzostw świata. Mecz zaplanowany na godz. 21.00 odbędzie się na stadionie w Atlancie. Transmisja w TVP 1 i TVP Sport. Komentuje duet Mateusz Borek - Grzegorz Mielcarski.

Według bukmacherów nieznanym faworytem tego półfinału są Anglicy. To pierwszy bezpośredni mecz od dwudziestu jeden lat. Wtedy zagrano towarzysko i górali okazali się Synowie Albionu. Do ostatniego mundialowego spotkania doszło natomiast w 2002 roku w Japonii, jeszcze w fazie grupowej. Zwycięską bramkę zdobył David Beckham, którego dzisiaj zobaczymy w roli kibica drużyny. W tamtym meczu zagwizdał słynny Pierluigi Collina. Włoch odpowiadający teraz za obsadę sędziowską do środowego hitu wybrał Amerykanina Ismaila Elfatha. Dla 44-letniego imigranta z Maroka to największe wyzwanie w karierze. Do Stanów Zjednoczonych przybył jako nastolatek dzięki wygranej w loterii wizowej. Skończył inżynierię mechaniczną na Uniwersytecie Teksańskim, ale przyszłość postanowił związać z piłką nożną. Cztery lata temu w Katarze poprowadził trzy mecze, w tym 1/8 finału między Japonią a Chorwacją zakończony dopiero po konkursie rzutów karnych. Na co dzień Elfath gwizdże w amerykańskiej Major Soccer League, często w meczach z udziałem Interu Miami, w którym występuje Leo Messi.

Dzisiaj konkursu jedenastek wykluczyć również nie można, bo wystąpią drużyny prezentujące zbliżony



– Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą – nie ukrywa Leo Messi

poziom. Anglia w ćwierćfinale potrzebowała dogrywki do wyeliminowania Norwegii. Błysnął Jude Bellingham, autor obu bramek, który dość nieoczekiwanie stał się – obok Harry’ego Kane’a – jednym z kandydatów do korony króla strzelców. Trafił już w sumie sześć razy, choć jest ustawiany w pomocy. Angielskich fanów bardzo zmartwił fakt, że po ostatnim gwizdku 23-latek trzymał się za wcześniej operowany już bark. Wszystko wskazuje na to jednak, że o finał zagra, tak jak i Declan Rice zmagający się ostatnio z infekcją wirusową. Lider środka pola według wyspiarskich mediów poprosił wręcz Thomasa Tuchela o to, by wystawił go w składzie. Anglia ostatni raz w półfinale mierzyła się na Mundialu w Rosji. Po dogrywce przegrała z Chorwacją, a grę o brąz z Belgią.

Anglia trafia na Argentynę, która nie robi już aż tak piorunującego wrażenia jak cztery lata temu w Katarze. Drogę do półfinału wydawało się, że

ma usłaną różami. Bogiem a prawdą męczyła się jednak w każdym z meczów fazy pucharowej. Dopiero po dogrywce pokonała Republikę Zielonego Przylądka i Szwajcarię, a w międzyczasie cudem odwróciła wynik z Egiptem. Z tego właśnie powodu skreślać jej nie wolno, skoro potrafi wygrać się nawet z największych tarapatów, a na takie niewątpliwie natrafiła w 1/8 finału, kiedy Egipcjanie mieli szansę na gola na 3:0.

Selekcjoner Lionel Scaloni potwierdził już, że 39-letni Messi jest gotowy do gry. Nie przeszkadza mu, że po boisku głównie chodzi lub truchta, pokonując średnio dystans zaledwie 5 kilometrów. – Kiedy wyczuwa, że może stworzyć zagrożenie, staje się maszyną – przypomnieli po ograniu Szwajcarii.

Sam Messi nie ukrywa podekscytowania z powodu nadchodzącego meczu. – Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą.

PIŁKA NOŻNA

FIFA zatrzymała jeszcze 12 sędziów. Wśród nich jest Marciniak. Poprowadzi finał?

Jacek Czaplewski

Szymon Marciniak jeszcze nie wrócił ze Stanów Zjednoczonych. Czekaj. FIFA nie wyklucza, że zostanie pierwszym sędzią w historii prowadzącym dwa finały mistrzostw świata, i to z rzędu.

Decydujący o obsadach sędziowskich Pierluigi Collina nie sięgnął w ogóle po Szymona Marciniaka w fazie pucharowej, co mogłoby oznaczać, że oszczędza go na decydujące mecze. Te półfinałowe Włoch obsadził jednak arbitrami spoza Europy. Wtorkowy między Francją a Hiszpanią poprowadził Ivan Barton z Salwadoru. W środowym z udziałem Anglii i Argentyny zobaczymy Ismaila Elfatha z USA, co w środowisku odebrano jako ukłon w stronę gospodarzy turnieju. Pochodzący z Maroka rozjemca nie dostał bowiem zbyt wysokich not za występ w 1/8 finału w meczu Brazylii z Norwegią.

FIFA zatrzymała na mundialu jeszcze dwunastu sędziów. Spośród nich wybierze obsadę do dwóch pozostałych spotkań: sobotniego o brązowy medal i niedzielного o złoto. W grze o najważniejszy mecz oprócz Marciniaka pozostali tak naprawdę Glenn Nyberg (Szwecja), Espen Eskas (Norwegia), Maurizio Mariani (Włochy), Slavko Vincić (Słowenia), Alireza Faghani (Iran), Adham Makhadmeh (Jordania), Jalal Jayed (Maroko), Wilton Sampaio (Brazylia), Jesus Valenzuela (Wenezuela) oraz Joao Pinheiro (Portugalia).

Zbigniew Boniek był wręcz przekonany, że Marciniak dostanie półfinał Francja - Hiszpania, ale tak się nie stało. Sam arbiter jeszcze



Wśród sędziów, którzy pozostali w tegorocznych mistrzostwach świata, jest Szymon Marciniak

przed wylotem mówił dla Łączy nas Piłka: - Długo już jestem w piłkarskim biznesie. Mam za sobą finał mistrzostw świata w 2022 roku i wiem, że osiągnięcie kolejnego finału będzie niemal niemożliwe. Jadę na mundial jako doświadczony, spełniony arbiter. Wiem, że jeśli będę sędziował dobrze, to jestem w gronie osób mających szansę na bardzo fajny wynik.

FIFA zwykła obsadzać mecze o trzecie miejsce sędziami na dorobku. Jeżeli zatem nie zmieni swojej polityki, to Marciniak albo poprowadzi finał, albo poprzestanie na występach w grupie, co byłoby równie sensacyjnym scenariuszem. Decyzję poznamy w piątek.

SIATKÓWKA

Biało-Czerwoni rozpoczynają bój o finał Ligi Narodów. W Chicago lekko nie będzie

Paweł Wiśniewski

Po dwóch tygodniach przerwy polscy siatkarze rozegrają w Chicago ostatni turniej fazy zasadniczej Ligi Narodów.

Podopiecznych trenera Nikoli Grbicia czeka najtrudniejsze zadanie w tej edycji rozgrywek, bowiem zmierzą się kolejno z Bułgarią (środa, godz. 19.00), Brazylią (sobota, godz. 3.00),

Francją (sobota, godz. 23.00) i USA (poniedziałek, godz. 3.00).

Po turniejach w chińskim Linyi i Gliwicach, Biało-Czerwoni zajmują 3. miejsce w tabeli „2026 FIVB Men’s Volleyball Nations League” z bilansem sześciu zwycięstw i dwóch porażek, są więc blisko awansu do finałów rozgrywek, które zostaną rozegrane w Ningbo (29 lipca – 2 sierpnia).

Występ w fazie pucharowej zapewni sobie siedem najwyższej klasyfikowanych zespołów po fazie grupowej, a także gospodarz.

Stawką turnieju w USA jest dla Polaków nie tylko awans do fazy pucharowej, ale także obrona pozycji liderów światowego rankingu. Każda porażka będzie ich kosztować wiele punktów, natomiast za zwycięstwa bonifikata punktowa będzie znikoma.

Obecnie, naszych siatkarzy wyprzedzić mogą nie tylko drużyny z zestawieniu Włochy, ale także... Rosjanie.



Nasi siatkarze sześć razy stawali na podium Ligi Narodów, dwukrotnie wygrywając (2023, 2025). I w tym roku jest to całkiem realne...

Sport

PIŁKA NOŻNA

Cosmos Nowotaniec nie zagra w 4. lidze! W nowym sezonie zespół wystąpi w A klasie

Michał Czajka

W poniedziałek wieczorem w sieci zaczęły krążyć niepokojące informacje o wycofaniu się Cosmosu Nowotaniec z 4. ligi podkarpackiej. We wtorek informacja została oficjalnie potwierdzona.

Cosmos Nowotaniec rzeczywiście nie przystąpi do rozgrywek 4. ligi. Jak dowiedzieliśmy się w klubie, głównym powodem jest brak środków finansowych na utrzymanie drużyny na tym poziomie rozrywkowym.

W minionym sezonie drużyna z Nowotańca zakończyła rozgrywki na wysokim 3. miejscu. Co ciekawe, to już drugi zespół z czołowej szóstki 4. ligi, który nie przystąpi do nowego sezonu na tym poziomie (wcześniej wycofała się

ekipa Karpat Krosno. W ich miejsce zagra Wisłok Wiśniowa).

W nowym sezonie zespół będzie rywalizował w klasie A. To już także oficjalna informacja, bo we wtorkowe popołudnie taką informację potwierdził Podkarpacki Związek Piłki Nożnej.

Kto zajmie miejsce Cosmosu - w pierwszej kolejności propozycję otrzyma LKS Czeluśnica, ale biorąc pod uwagę fakt, iż ten klub ostatnio wycofał się z klasy okręgowej, to 4. ligą też raczej nie będzie zainteresowany, więc kolejny w kolejności jest ŁKS Łowisko.

Łakomym kąskiem będą również niektórzy zawodnicy, którzy bronili barw Cosmosu. Nieoficjalnie mówi się, że część kadry znajdzie zatrudnienie w Sanoku, a więc z dnia na dzień siła Ekoball Stali może wzrosnąć.

©©



W minionym sezonie Cosmos zakończył rozgrywki na 3. miejscu

KRÓTKO

Piłka nożna

Polonia Przemyśl bez Załogi

Trener Paweł Załoga, któremu kontrakt z Polonią Przemyśl zakończył się końcem czerwca, nie poprowadzi tego klubu w nowym sezonie. Funkcję trenera Polonii pełnił od 9 kwietnia 2024 r. W ostatnim sezonie zespół zajął 9. miejsce w 4 lidze. **GK**

Futsal

Superpuchar w Mielcu

2 września Hala MOSiR w Mielcu będzie areną zmagania o Superpuchar Polski kobiet i mężczyzn. W finale Superpucharu Polski mężczyzn zmie-

rzą się Piast Gliwice - mistrz i Rekord Bielsko-Biała, zdobywca Pucharu Polski. Wcześniej o Superpuchar kobiet zagrają mistrzynie Polski i zdobywczynie Pucharu Polski - KS Nowy Świt Górzno - oraz wicemistrzynie kraju, Rekord Bielsko-Biała. **BUM**

Siatkówka

Jakub Bucki w AS Cannes

Jakub Bucki, przez 5 lat bronił barw Asseco Resovii, z którą zdobył brązowy medal PlusLigi oraz złoty i srebrny medal Pucharu CEV. Od nowego sezonu będzie grał we Francji. Podpisanie kontraktu z tym atakującym ogłosił AS Cannes. **MB**

SIATKÓWKA | LIGA MISTRZYŃ

Kogo wylosuje DevelopRes? Rysice w drugim koszyku

Marek Bluj

Dziś o godzinie 12 odbędzie się losowanie grup Ligi Mistrzyń i Ligi Mistrzów w siatkówce. Kolejny raz w tych najbardziej prestiżowych rozgrywkach klubowych w Europie wystartuje KS DevelopRes Rzeszów, wicemistrz Polski.

W rozgrywkach CEV Champions League, zarówno u pań, jak i u panów, zagra po dwadzieścia drużyn. Polskę w rozgrywkach Ligi Mistrzyń reprezentują: PGE Budowlani Łódź - mistrz Polski, KS DevelopRes Rzeszów - wicemistrz oraz UNI Opole - brązowy medalista MP. W Lidze Mistrzyń zagrają trzy najlepsze drużyny poprzedniego sezonu PlusLigi - Aluron CMC Warta Zawiercie, Bogdanka LUK Lublin i PGE Projekt Warszawa.

Do pierwszego koszyka przed losowaniem fazy grupowej w Luksemburgu trafiły mistrzynie Polski - PGE Budowlane, a do drugiego DevelopRes i UNI. Wśród panów w pierwszym koszyku znalazły się Warta i Bogdanka, a PGE Projekt w drugim.



Julita Piasecka po meczu Ligi Mistrzyń ze statuetką MVP

Siatkarki z Rzeszowa w Lidze Mistrzyń zadebiutowały w sezonie 2017/18, tamtym sezonie kolejny raz doszły do ćwierćfinału. Teraz wystartują w LM po raz szósty.

W Lidze Mistrzyń dzięki karty otrzymały: Itas Trentino, Guaguas Las Palmas i Dinamo Bukareszt, a w Lidze Mistrzyń Igor Gorgonzola Novara i Galatasaray Daikin Stambuł. Ekipy z dzikimi kartami zostały przydzielone do czwartych koszyków. Z udziału w Pucharze CEV zrezygno-

wała w sezonie 2026/27 Asseco Resovia.

Koszyki w Lidze Mistrzyń

1. A. Carraro Prosecco Doc Imoco Volley Conegliano (Włochy), Savino Del Bene Scandicci (Włochy), VakıfBank Stambuł (Turcja), Fenerbahçe Stambuł (Turcja), Budowlani Łódź.
2. Mint Vero Volley Milano (Włochy), Eczacıbaşı Stambuł (Turcja), DevelopRes, UNI Opole, VfB Suhl (Niemcy).
3. Dresdner SC (Niemcy), Volley Mulhouse (Francja), Levallois Paris (Francja), VD Volantari (Rumunia), OK Tent (Serbia).
4. Vasas Budapest (Węgry), Galatasaray Stambuł (Turcja), Igor Gorgonzola Novara (Włochy), drużyna z kwalifikacji 1 i drużyna z kwalifikacji 2. ©©

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 3. LIGA

Zołotar pożegnał Wisłokę. Dostał ofertę z wyższej ligi

Tomasz Ryzner

Bartosz Zołotar, przez ostatnie trzy i pół sezonu trener Wisłoki Dębica, rozwiązał za porozumieniem stron umowę z klubem z Parkowej 1. Skłoniła go do tego propozycja z wyższej ligi.

„Szkoleniowiec (...) późnym popołudniem spotkał się z zarządem, z prośbą o zakończenie współpracy ze względu na niespodziewaną propozycję zawodową z wyższego szczebla rozgrywkowego. Zarząd z żalem ale i zrozumieniem chęci rozwoju, przyjął rezygnację popularnego „Zółka”, po czym trener podziękował i pożegnał się z zespołem” - poinformowała w poniedziałek Wisłoka na swoim portalu na Facebooku.



Bartosz Zołotar ma nową pracę

- (...) kończę wspianą przygodę w roli pierwszego trenera Wisłoki Dębica. 20 lat temu spędziłem tu najlepszy czas w przygodzie z piłką jako zawodnik, teraz najlepszy czas, aż trzy i pół roku jako trener - informował w klubowych mediach dotychczasowy coach dębican.

- Były w tym czasie świetne wyniki (jak wygrana 3-1 na wyjeździe z Wieczystą czy odwrócenie wyniku z 0-3 na 3-3 na Garbarni), ale też gorsze... Była świetna runda jesienna 2024, gdy strzeliliśmy najwięcej goli z wszystkich drużyn od 3 ligi po ekstraklasę. Była świetna gra w defensywie w ubiegłym sezonie (3 defensywy ligi - 13 czystych kont). Były słabsze momenty, ale zawsze wychodziliśmy z nich obronną ręką - podkreślał Bartosz Zołotar. - (...) Dziękuję za zaufanie poszczególnym zarządom, z którymi współpracowałem. Dotychczasowemu, który pozwolił na rozwiązanie umowy i zrobienie kroku do przodu w wyższej lidze. Dziękuję wszystkim współpracownikom

Bartosz Zołotar rozpoczął pracę w Wisłocie w grudniu 2022 roku. Poprowadził biało-zielonych w 119 spotkaniach ligowych (47 zwycięstw, 27 remisów i 45 porażek), kończył sezony odpowiednio na 7., 11., 10. i 11. miejscu. ©©