



DZIŚ SPECJALNY DODATEK

MISTRZOWIE FOTOGRAFII

A W NIM PREZENTUJEMY WSZYSTKICH LAUREATÓW

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 3503 62



www.nowiny24.pl

Nr 145 (21 852) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa 29.07.2026

76
lat

nowiny

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Rzeszów

Teraz są już dwa pasy do skrętu i bezpieczniejsze przejście

Uwaga, kierowcy: na skrzyżowaniu alei Krzyżanowskiego z aleją Armii Krajowej obowiązuje nowa organizacja ruchu
– Str. 6

Prawo

Firmy widma, fałszywe oświadczenia, prawdziwe dolary

Dziesięć miesięcy pozbawienia wolności z zawieszeniem wykonania kary na dwa lata dla Grzegorza J. z Rzeszowa
– Str. 5

Zaniedbany staw przejdzie metamorfozę. Będzie chronił przed suszą i stanie się miejscem wypoczynku – Str. 6

49. Rzeszowska Piesza Pielgrzymka na Jasną Górę. Pielgrzymi wyruszą w 300-kilometrową trasę na Jasną górę 4 sierpnia. Trwają zapisy
– Str. 2



FOT. ARCHIWUM

Prawo

Matka podejrzana o znęcanie się nad trojgiem dzieci. Trafiała do aresztu

Marcin Radzimowski

42-letnia mieszkanka Tarnobrzega usłyszała sześć zarzutów, w tym dotyczących znęcania się nad trojgiem małoletnich dzieci. Na wniosek prokuratora została tymczasowo aresztowana na trzy miesiące.

Sprawa ma związek z interwencją przeprowadzoną 5 lipca 2026 roku przez funkcjonariuszy Komendy Miejskiej Policji w Tarnobrzegu. Policjanci zostali skierowani do jednego z mieszkań po telefonicznym

zgłoszeniu dotyczącym możliwości stosowania przemocy wobec małoletnich dzieci oraz sprawowania nad nimi opieki pod wpływem alkoholu.

Sześć zarzutów dla kobiety

Na miejscu policjanci zatrzymali 42-letnią kobietę. Jak ustalono, była nietrzeźwa.

– Przeprowadzone na miejscu interwencji czynności doprowadziły do zatrzymania 42-letniej mieszkanki Tarnobrzega, która znajdowała się w stanie nietrzeźwości. Po zgromadzeniu materiału dowodowego 7 lipca 2026 roku prokura-

STUDIA

Kierunek lekarski oraz lotnictwo i kosmonautyka są najpopularniejsze w tym roku. Na Uniwersytecie Rzeszowskim i Politechnice Rzeszowskiej zakończyła się pierwsza tura naboru – Str. 7

PIŁKA NOŻNA

Stal Rzeszów liże rany po fatalnym debiucie w tym sezonie. Piłkarze szykują się na Arkę Gdynia – str. 16

Śledczy zarzucają kobiecie również spowodowanie u jednego z dzieci obrażeń skutkujących naruszeniem czynności narządów ciała na okres poniżej siedmiu dni. Według prokuratury dziecko zostało narażone na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

Z materiału dowodowego wynika ponadto, że zachowania podejrzanej miały wzbudzić u małoletnich pokrzywdzonych poczucie zagrożenia, niepewności, lęku i strachu.

©P

– Str. 3

Nauka

„Biała plama” znika z mapy Bieszczadów

Dorota Mękarska

Archeolodzy odkrywają tajemnice ukryte w ziemi jeszcze z czasów Wielkiej Wojny. Tu toczyły się krwawe bitwy między armią carską i dywizjami niemieckimi.

Od sześciu lat archeolodzy z Instytutu Archeologii Uniwersytetu Jagiellońskiego prowadzą w gminie Komańcza badania, które zmieniają wiedzę o przebiegu pierwszej wojny światowej w Bieszczadach. Odkryli już kilka zapomnianych cmentarzy wojennych, na których spoczywają tysiące żołnierzy. Ostatnie prace w Szczawnem przyniosły kolejne sensacyjne znaleziska.

– Str. 4

Droga S19

Podwykonawcy żądają pieniędzy po odstąpieniu Mostostalu



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

red.

Dziesięć nowych wniosków od podwykonawców na około 16 milionów złotych wpłynęło do rzeszowskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg

Krajowych i Autostrad po odstąpieniu od umowy z firmą Mostostal Warszawa.

Sprawa dotyczy budowy odcinka drogi ekspresowej S19 Domaradz – Iskrzynia. Wartość kontraktu na bu-

dowę tego odcinka drogi ekspresowej wynosiła ponad 1 mld złotych. Termin zakończenia inwestycji przypadał na 7 czerwca 2026 r. Mostostal odstąpił od umowy na początku kwietnia.

– Str. 3

POLECAMY

JUTRO Seniorze, nie daj się oszukać PIĄTEK Z czego dumni są Polacy, a czego się wstydzą

29.07.2026

Środa

Dziś imieniny: Marty, Olafa, Feliksa, Eugeniusza, Teodora
Telefon alarmowy: 112

BIZNES

Rzeszów w ścisłej czołówce rankingu

opr. baj

Rzeszów zajął 2. miejsce w kraju w rankingu „Beyond the Hubs”, oceniającym potencjał średnich miast do rozwoju działalności logistycznej, produkcyjnej i magazynowej.

Raport „Beyond the Hubs” został przygotowany przez firmę Accolade - właściciela nieruchomości magazynowych - we współpracy z firmą analityczną REDD oraz agencją rekrutacyjną Michael Page.

Celem opracowania było wskazanie średnich miast, które mają najlepsze warunki do rozwoju działalności logistycznej, magazynowej i produkcyjnej. Analizie poddano ośrodki liczące od około 100 do 400 tysięcy mieszkańców, położone poza największymi hubami logistycznymi i głównymi aglomeracjami magazynowymi w Polsce.

- To kolejne, bardzo ważne potwierdzenie, że Rzeszów konsekwentnie umacnia swoją pozycję silnego i nowoczesnego

ośrodka gospodarczego. Takie wyróżnienia pokazują, że nasze miasto jest dziś jednym z najbardziej atrakcyjnych miejsc w Polsce do lokowania nowych inwestycji, tworzenia miejsc pracy i rozwoju nowoczesnego biznesu - podkreśla Konrad Fiołek, prezydent Rzeszowa.

Pierwsze miejsce w rankingu zajął Szczecin, a drugie - Rzeszów.

W ocenie autorów raportu stolica Podkarpacia wyróżnia się przede wszystkim silnym zapleczem przemysłowym, wysokimi kompetencjami technicznymi mieszkańców oraz rosnącym znaczeniem w rozwoju nowoczesnego przemysłu. Istotnymi atutami miasta są także ekosystem firm skupionych wokół Doliny Lotniczej oraz strategiczne położenie przy międzynarodowych szlakach transportowych, w tym trasie Via Carpatia.

Na trzecim miejscu znalazł się Białystok. Pierwszą dziesiątkę rankingu uzupełniły Zielona Góra, Lublin, Bydgoszcz, Opole, Kielce, Bielsko-Biała i Koszalin.

n NOWINY24

Redaktor naczelna
Urszula Sobol
Z-ca redaktora naczelnego
Marcin Żminkowski
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 Kołacz
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**POLSKA PRESS GRUPA****Wydawca Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
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**PBC**
Polskie Biuro Cenzury

© - 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.

WIARA

Trwają zapisy na 49. Rzeszowską Pieszą Pielgrzymkę na Jasną Górę

Pielgrzymi wyruszą w 300-kilometrową trasę na Jasną górę 4 sierpnia sprzed rzeszowskiej Fary i dotrą do celu 13 sierpnia. Ordynariusz rzeszowski bp Jan Wątroba będzie przewodniczył mszy odprowadzanej dla pielgrzymów 4 sierpnia o godz. 6.30 przed Farą. Hasło pielgrzymki brzmi „Zapraszamy Cię, Maryjo”. Odnosi się ono do peregrynacji obrazu Matki Bożej, która odbywa się w całym kraju. W diecezji rzeszowskiej peregrynacja potrwa od 4 maja 2027 roku do 30 czerwca 2028.

Organizatorzy przygotowali dwie formy pielgrzymowania: 10-dniową, od pierwszego do ostatniego dnia, i sztafetową. Druga forma jest jednodniowa i można do niej dołączyć na wybranym etapie trasy.

Dyrektor pielgrzymki ks. dr Jakub Nagi mówi „Nowinom”, że na 10-dniową formę pielgrzymowania zapisało się do tej pory około 650 osób, natomiast na sztafetę 1650 osób. - Najmłodszy pielgrzym ma 4 lata i 9 miesięcy, najstarszy 76 lat, średnia wieku wynosi 38 lat. Poniżej 18. roku życia jest 95 osób, powyżej 65. jest 43 osoby - mówi ks. Jakub Nagi.



Zdjęcie Rzeszowskiej Pieszej Pielgrzymki z 2024 roku

Można cały czas rejestrować się do udziału w pielgrzymce (www.zapisy.pielgrzymka.rzeszow.pl), dlatego ks. dyrektor przypuszcza, że uczestników pielgrzymki będzie tyle samo, co w zeszłym roku, czyli około 700.

W pierwszych dniach pielgrzymom będzie towarzyszył bp Edward Białogłowski; bp koadiutor diecezji rzeszowskiej Krzysztof Chudzio dołączy do pielgrzymów 10 sierpnia. Zapowiedzieli się też: metropolita przemyski abp Adam Szal, bp tarnowski Leszek Leszkiewicz i bp kielecki Jan Piotrowski. W pielgrzymce weźmie udział także 30 księży, 10 kleryków i na razie nie znana liczba siostr zakonnych.

Na Jasną Górę wyruszy 7 grup reprezentantów różnych rejonów diecezji rzeszowskiej. Każdego dnia po-

wstanie specjalna grupa ciszy, która będzie szła na jednym 5-6-kilometrowym odcinku bez śpiewów, muzyki i głośnych modlitw. Zostanie ona sformowana z chętnych z innych grup.

Ruchem pielgrzymów będzie kierować ok. 35 porządkowych przeszkolonych w tym celu przez policję.

Organizatorzy piszą, że „Rzeszowska Piesza Pielgrzymka na Jasną Górę od blisko pięciu dekad gromadzi tysiące wiernych z diecezji rzeszowskiej i spoza jej granic. Każdego roku uczestnicy pokonują setki kilometrów, niosąc swoje intencje, modląc się i tworząc wyjątkową wspólnotę ludzi w różnym wieku. Dla wielu jest to nie tylko fizyczny wysiłek, ale przede wszystkim czas refleksji, umocnienia wiary i spotkania z drugim człowiekiem”. ©©

NA GRANICY

Ukrainka podawała się za Rumunkę

opr. baj

Strażnicy graniczni z przejścia w Medyce wykryli cudzoziemkę, która posłużyła się nieprawdziwym rumuńskim dowodem osobistym. Ostatecznie przyznała, że nigdy nie była w tym kraju.

Do zdarzenia doszło podczas odprawy podróżnych wyjeżdżających z Polski do Ukrainy przez przejście w Medyce.

Strażnicy graniczni zakwestionowali autentyczność rumuńskiego dowodu osobistego przedstawionego do kontroli przez 45-letnią kobietę. Weryfikacja dokumentu z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu potwierdziła fałszerstwo. W dokumencie wykryto wiele nieprawidłowości, w tym m.in. brak mikrodruków i nieprawidłową reakcję w świetle UV. Obywatelka Ukrainy ostatecznie przyznała się do wykorzystania fałszywego dokumentu.

Wyjaśniła, że pracowała w Niemczech i w związku z przedłużającym się pobytem poradzono jej zdobycie dokumentu potwierdzającego obywatelstwo kraju UE, chociaż w Rumunii nigdy nie była.

Fałszywy dokument załatwiła jej osoba pośrednicząca w zatrudnieniu, a należność odpracowała opiekując się starszymi osobami.

Sprawa trafi do sądu. Po zakończonych czynnościach kobieta została skierowana na Ukrainę.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Nowiny”tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowiny24.pl

POGODA

dzisiaj
28°C/15°Cjutro
33°C/19°C

NASZ REGION

• **Pałac Lubomirskich z przewodnikiem** - 30 lipca, godz. 16-17.30
zbiórka: ogród pod Letnim Pałacem Lubomirskich Bilety: 40 zł

INWESTYCJE

Nowe roszczenia podwykonawców po odstąpieniu Mostostalu od budowy S19

Dziesięć nowych wniosków od podwykonawców na kwotę około 16 mln zł wpłynęło do rzeszowskiego oddziału GDDKiA po odstąpieniu od umowy z firmą Mostostal Warszawa

opr. red

Sprawa dotyczy budowy odcinka drogi ekspresowej S19 Domaradz-Iskrzynia. Informację przekazała rzeczniczka rzeszowskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad Joanna Rarus. Wcześniej wnioski o płatność bezpośrednią złożyły dwa pierwsze podmioty na kwotę ponad 1,3 mln zł.

Rzeczniczka wyjaśniła, że wśród wnioskodawców nie ma niezatwierdzonych firm.

– Wszyscy podwykonawcy, którzy dotychczas zwrócili się do nas o płatność bezpośrednią, byli podwykonawcami Mostostalu Warszawa – poinformowała Rarus.

Mostostal Warszawa przesłał do GDDKiA stanowisko w sprawie pierwszych dwóch roszczeń. – Wykonawca poinformował nas, że przekazał swoim podwykonawcom pisemne odstąpienie od umów podwykonawczych z uwagi na odstąpienie od kontraktu głównego. Mostostal Warszawa wskazał, że ustalenia co do ilości robót wykonanych do momentu odstąpienia, pomimo że zostały przejściowo potwierdzone w protokołach zaawansowania robót, wymagają weryfikacji w ramach inwentaryzacji końcowej – powiedziała rzeczniczka.

GDDKiA podjęła też działania w odniesieniu do zabezpieczeń fi-



Wartość kontraktu na odcinek S19 między Domaradem a Iskrzynią przekracza 1 mld zł. Mostostal odstąpił na początku kwietnia od umowy

nansowych kontraktu. – Gwarancja zwrotu zaliczki została spieniężona. Otrzymaliśmy od gwaranta zwrot całej niespłaconej sumy zaliczki w wysokości ponad 30 mln zł. Wniosek o spieniężenie gwarancji należącego wykonania umowy został na razie wstrzymany postanowieniem Sądu Okręgowego w Rzeszowie – przekazała rzeczniczka.

Dodała, że pieniądze na spłatę roszczeń podwykonawców są zabezpieczone w płatnościach należ-

nych spółce Mostostal Warszawa, które GDDKiA wstrzymała po odstąpieniu od umowy.

W ocenie Rarus z przeprowadzonej inwentaryzacji placu budowy oraz analizy wykonanych prac wynika, że ryzyko pojawienia się istotnej liczby nowych roszczeń po pełnym przejęciu terenu jest niewielkie.

Mostostal, odstępując na początku kwietnia od umowy z winy GDDKiA, argumentował, że powo-

dem decyzji były m.in. nieprzewidziane warunki gruntowe oraz konieczność przeprojektowania obiektów inżynierskich po decyzji Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska (RDOŚ). Zmiany te wymusiły wydłużenie obiektów o ponad 700 metrów, a koszt dodatkowych prac miał wynieść ok. 550 mln zł.

GDDKiA uznała to oświadczenie za bezskuteczne i 14 maja odstąpiła od kontraktu z winy wykonawcy, zarzucając mu porzucenie robót.

Wartość kontraktu na odcinek S19 między Domaradem a Iskrzynią przekraczała 1 mld zł. Umowa została zawarta 7 listopada 2022 roku. Wykonawca uzyskał decyzję ZRID w lipcu 2025 roku, czyli 471 dni po wyznaczonym terminie.

W momencie zerwania kontraktu zaawansowanie prac wynosiło 13 proc., mimo że upłynęło 96 proc. czasu przewidzianego na realizację inwestycji. Zwłoka wykonawcy w osiągnięciu kluczowego kamienia milowego (osiągnięcie 15 proc. zaawansowania prac) wynosiła 18 miesięcy.

Pierwotny termin zakończenia inwestycji przypadał na 7 czerwca 2026 roku.

Zgodnie z zapowiedziami GDDKiA przetarg na wykonawcę, który dokończy odcinek, ma być ogłoszony na przełomie sierpnia i września br. (PAP) huk/mro/

TARNOBRZEG

42-letnia matka na trzy miesiące trafiła do aresztu

Kobieta usłyszała również dwa zarzuty naruszenia nietykalności cielesnej funkcjonariuszy uczestniczących w interwencji. Prokuratura zarzuca jej ponadto stosowanie groźby pozbawienia życia wobec policjantów w celu zmuszenia ich do zaniechania zatrzymania.

Kolejne zarzuty dotyczą znieważenia funkcjonariuszy poprzez używanie wyzwisk oraz obietnicy udzielenia jednemu z policjantów korzyści osobistej w celu skłonięcia go do odstąpienia od wykonywania obowiązków służbowych.

– Podejrzana nie przyznała się do popełnienia zarzucanych jej czynów i złożyła krótkie wyjaśnienia pozostające w sprzeczności ze zgromadzonym w sprawie materiałem dowodowym. Podejrzana była w przeszłości karana. W tej rodzinie były prowadzone procedury „Niebieskiej Karty” – poinformował prokurator Łukasz Malarski.

Na wniosek prokuratora Sąd Rejonowy w Tarnobrzegu zastosował wobec 42-latkę tymczasowy areszt na okres trzech miesięcy.

Zarzucając kobiecie przestępstwa zagrożone są różnymi karami. Jak podaje prokuratura, najpoważniejsze sankcje przewidziane są za czyn z art. 229 § 3 kodeksu karnego, dotyczący próby wręczenia korzyści w celu nakłonienia funkcjonariusza do naruszenia prawa, za który grozi od roku do 10 lat pozbawienia wolności. Z kolei za znęcanie się nad osobą nieporadną ze względu na wiek grozi kara od 6 miesięcy do 8 lat więzienia.

Postępowanie w sprawie nadzoruje Prokuratura Rejonowa w Tarnobrzegu. mar

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545013



ZUS

Wcześniejsze wypłaty emerytur i rent

jer

ZUS: część emerytów i rencistów otrzyma wcześniej swoje sierpniowe świadczenia.

Osoby, dla których termin wypłaty emerytury lub renty przypada 1 sierpnia, otrzymają swoje świadczenia jeszcze w lipcu – poinformował ZUS. Wcześniej swoje świadczenia otrzymają również seniorzy, których termin wypłaty emerytury czy renty przypada na 15 sierpnia. Oni także otrzymają pieniądze z wyprzedzeniem. 10 sierpnia ZUS prześle pieniądze na pocztę, a przelewy na rachunki bankowe zrealizuje 12 sierpnia.pap ©

formował ZUS. Wcześniej swoje świadczenia otrzymają również seniorzy, których termin wypłaty emerytury czy renty przypada na 15 sierpnia. Oni także otrzymają pieniądze z wyprzedzeniem. 10 sierpnia ZUS prześle pieniądze na pocztę, a przelewy na rachunki bankowe zrealizuje 12 sierpnia.pap ©

NAUKA

„Biała plama” znika z mapy Bieszczadów. Archeolodzy odkrywają tajemnice z czasów Wielkiej Wojny i nie tylko

Od sześciu lat archeolodzy z Instytutu Archeologii UJ prowadzą w gm. Komańcza badania, które zmieniają wiedzę o przebiegu I wojny w Bieszczadach.

Dorota Mękarska

Odkryli już kilka zapomnianych cmentarzy wojennych, na których spoczywają tysiące żołnierzy, a ostatnie prace w Szczawnem przyniosły kolejne sensacyjne znaleziska.

Impulsem do rozpoczęcia prac była budowa gazociągu przez Łupków. Wówczas mieszkańcy przypomnieli informacje przekazywane od lat przez regionalistę Edwarda Orłowskiego, który wskazywał, że w pobliżu dawnej cerkwi w Starym Łupkowie znajduje się zapomniany cmentarz wojenny.

– Lokalni społecznicy szukali kogoś, kto podjąłby się badań i odpowiedział na pytanie, czy ten cmentarz rzeczywiście istnieje – wspomina dr Marcin Czarnowicz z Instytutu Archeologii UJ.

Już podczas pierwszego sezonu badań w 2020 r. archeolodzy zlokalizowali dwa cmentarze – w Łupkowie i Zubeńsku. Odkrycia potwierdziły przypuszczenia Edwarda Orłowskiego i zapoczątkowały wieloletni projekt badawczy finansowany z programu Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego „Groby i cmentarze wojenne w kraju”.

W kolejnych latach do badań włączyła się gmina Komańcza oraz lokalni pasjonaci historii, m.in. Jolanta Harna, Grzegorz Gaska i śp. Adam Pasiniewicz. Szczególnie cenne okazały się kwerendy archiwalne prowadzone przez Grzegorza Gaskę we Lwowie, gdzie odnaleziono projekty i dokumentację austro-węgierskich cmentarzy wojennych.



Jedno z najważniejszych odkryć. W Szczawnem archeolodzy odnaleźli cmentarz wojenny, na którym może spoczywać ponad 500 poległych żołnierzy



Eksploracja miejsca pochówku jednego z żołnierzy armii rosyjskiej. W tym miejscu toczyli zacięte walki z oddziałami niemieckimi

– Okazało się, że cmentarze w Łupkowie i Zubeńsku były znacznie większe, niż pierwotnie przypuszczaliśmy – mówi archeolog.

Dziś naukowcy szacują, że tylko na trzech przebadanych nekropoliach – w Łupkowie, Zubeńsku i Woli Michowej – pochowano co najmniej 1,5 tysiąca żołnierzy.

Drony i lasery

W Szczawnem dzięki analizie archiwalnych planów i skanowaniu laserowemu terenu z wykorzystaniem dronów archeolodzy odnaleźli kolejny cmentarz wojenny, na którym może spoczywać ponad 500 poległych.

Prace przyniosły niezwykle odkrycia. Wśród szczątków znaleziono żołnierza z amputowaną nogą.

– To pierwsze tak wyraźne potwierdzenie, że ranni byli ewakuowani z frontu karpac-

kiego pociągami sanitarnymi przez linię łupkowską. Żołnierze prawdopodobnie zmarli wskutek zakażenia po amputacji – wyjaśnia dr Czarnowicz.

Zaskakujące było odkrycie pochówków żołnierzy niemieckiego Beskidenkorps, którzy zginęli podczas walk z wojskami rosyjskimi w maju 1915 r. między Rzepecią a Szczawnem. Dotychczas obecność niemieckich oddziałów w tym rejonie potwierdzały jedynie źródła archiwalne.

Cerkiew strawiona przez pożar

Badania przyniosły jeszcze jedną sensację. Pod cmentarzem wojennym archeolodzy odsłanili fundamenty nieznanego wcześniej cerkwi z drugiej połowy XIX w. Wszystko wskazuje na to, że świątynia istniała zaledwie kilkanaście

lat i spłonęła, o czym świadczą warstwy spalenizny, przepalone belki oraz stopione szkło z okien.

Zdaniem dr. Czarnowicza największym osiągnięciem projektu jest jednak wypełnianie „białej plamy” na mapie badań nad Wielką Wojną w Bieszczadach.

– Jeszcze kilka lat temu praktycznie nic nie wiedzieliśmy o tym, kto i w jaki sposób tworzył cmentarze wojenne na tym terenie. Dziś, dzięki połączeniu badań archiwalnych i archeologicznych, coraz lepiej rozumiemy zarówno przebieg walk, jak i proces powstawania tych nekropoli – podkreśla.

Badania będą kontynuowane. Na archeologów czekają kolejne miejsca wymagające weryfikacji, m.in. w Balnicy, Smolniku, Jaworniku, Prełukach i okolicach Cisnej. ©

0011560202

Panu
Mieczysławowi Janowskiemu
byłemu Prezydentowi Miasta Rzeszowa,
Senatorowi IV i V kadencji,
byłemu Posłowi do Parlamentu Europejskiego

wyrazy szczerzego współczucia
i słowa wsparcia w trudnych chwilach

z powodu śmierci

Żony

składa
Poseł na Sejm RP
Ewa Leniart

0011560585

Panu Senatorowi
Mieczysławowi Janowskiemu
szczere wyrazy współczucia z powodu śmierci

Żony Bogumiły

składa
Zarząd i Pracownicy Polskiego Radia Rzeszów

0011560495

Pani mgr Jolancie Majcher
wyrazy szczerzego żalu i współczucia z powodu śmierci

Taty

składają
Rektor, Senat, pracownicy
WSPiA Rzeszowskiej Szkoły Wyższej

REKLAMA 0011546868

MPGK RZESZÓW

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

CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE

☎ 601 402 991 ☎ 17 853 53 48

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

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

PRAWO

Wyrok za udział w grupie przestępczej: firmy – widma, fałszywe oświadczenia, prawdziwi imigranci

Andrzej Płes

Dziesięć miesięcy pozbawienia wolności z zawieszeniem wykonania kary na dwa lata dla Grzegorza J. – zdecydował Sąd Apelacyjny w Rzeszowie, potwierdzając wcześniejsze stanowisko sądu okręgowego.

W Rzeszowie, Tarnowie, Katowicach, Kielcach i innych miastach zakładali firmy, które nie świadczyły żadnych usług i niczego nie produkowały. Jeśli któraś zatrudniała pracownika, to najwyżej jednego. Miały jeden cel: wystawiać oświadczenia o potrzebie zatrudnienia pracownika z Ukrainy, urząd je zatwierdzał, dokument trafiał do Ukrainy, tu brano za każdy 100 USD, a jeśli było to zezwolenie typu A, to 500 USD.

Z czymś takim można było iść do polskiego konsulatu i otrzymać wizę z zezwoleniem na pracę w Polsce, czyli wjechać do strefy Schengen. Po przekroczeniu granicy imigranci zarobkowi rozplywali się Sąd



Sąd apelacyjny podtrzymał wyrok sądu okręgowego. Grzegorz J. może jeszcze składać wniosek kasacyjny do Sądu Najwyższego

apelacyjny nie dał się przekonać obrońcy, wyrok sądu okręgowego został podtrzymany w całości, bo przecież nie mogli podjąć pracy w przypisanych im firmach nie robiących nic.

Grzegorz J. kierował taką spółką w Rzeszowie, był pełnomocnikiem spółki tarnowskiej, na czele więk-

szości z tych podmiotów stali obywatel Ukrainy. Śledczy obliczyli, że tylko firma w Rzeszowie zarejestrowała w urzędzie pracy od lipca 2004 do stycznia 2015 r. aż 528 oświadczeń o potrzebie zatrudnienia obcokrajowca. Akt oskarżenia precyzował, że firma – widmo w Tarnowie w podobnym czasie wystawiła ich

786. Kiedy Prokuratura Okręgowa w Gliwicach rozbiła szajkę, większość z oskarżonych dobrowolnie poddała się karze, Grzegorz J. postanowił walczyć na sali sądowej. I przegrał. W grudniu 2023 Sąd Okręgowy w Rzeszowie uznał jego winę w trzech zarzutach: udział w zorganizowanej grupie przestępczej, przestępczą aktywność w spółce rzeszowskiej i podobną w Tarnowie. Wspólny mianownik: „czynił sobie z popełnienia przestępstwa stałe źródło dochodów”.

Oskarżony odwołał się do Sądu Apelacyjnego. Pierwsza rozprawa miała odbyć się w listopadzie, Grzegorz J. nie stawiał się na niej, bo... trzy dni wcześniej trafił do aresztu w związku z innym przestępstwem.

Na wtorkowej rozprawie przed SA w Rzeszowie też się nie stawiał, była jego obrończyni i prokurator. - Oskarżony nie spełniał przesłanki uczestniczenia w grupie przestępczej, nie miał takiego zamiaru, nie identyfikował się z nią, nie miał świadomości istnie-

nia tej grupy – obrończyni Grzegorza J. domagała się uniewinnienia. - Wypełniał tylko obowiązki wynikające z pełnomocnictwa, nie miał wiedzy o wykorzystaniu wzmiankowanych dokumentów.

Przekonywała, że „samo rejestrowanie zaświadczeń nie wyczerpuje znamion przestępstwa”. Prokuratura domagała się podtrzymania wyroku.

Dla obserwatorów zastanawiające było, jaki jest sens składania apelacji, skoro w chwili, kiedy SA w Rzeszowie podejmował decyzję w sprawie oskarżonego, dawno już minął dwuletni okres zawieszenia mu kary, więc nie musiał jej odbywać. Motywacją nie mogła być chęć uniknięcia, że wyrok trafi do jego kartoteki, bo i tak była pełna podobnych adnotacji. Jedyne uzasadnienie była próba uniknięcia konsekwencji finansowych, zawartych w wyroku: przepadek ponad 8 tys. zł korzyści z przestępstwa i nakaz zapłaty części kosztów sądowych. ©

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

AKCJA CHARYTATYWNA

0211545649



KOMUNIKACJA

Dwa pasy do skreću i bezpieczniejsze przejście. Zmieniła się organizacja ruchu w Rzeszowie

Marcin Żminkowski

Na skrzyżowaniu Al. Krzyżanowskiego z Al. Armii Krajowej obowiązuje już nowa organizacja ruchu. Kierowcy zyskali dodatkowy pas do skreću w lewo, a ruch pieszych i rowerzystów został oddzielony od samochodowego.

Zmiany zostały wprowadzone wczoraj około godz. 13. Mają usprawnić przejazd przez skrzyżowanie oraz zwiększyć bezpieczeństwo pieszych i rowerzystów.

Nowa organizacja ruchu jest efektem rozmów prezydenta Rzeszowa Konrada Fijołka z przedstawicielami Rady Osiedla Słocina. Problemy występujące w tym miejscu omawiano także podczas tegorocznego spotkania mieszkańców osiedla Słocina, Matysówka i Zalesie z władzami miasta.

Projekt zmian przygotował Miejski Zarząd Dróg w Rzeszowie.



FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Pierwsi kierowcy pozytywnie oceniają zmiany, choć podkreślają, że ich skuteczność będzie można sprawdzić dopiero po wakacjach

Dwa pasy do skreću w stronę ronda Pobitno

Do tej pory kierowcy jadący Al. Krzyżanowskiego i skrećający w lewo w Al. Armii Krajowej, w kierunku ronda Pobitno, mogli wyko-

nywać ten manewr tylko z jednego pasa ruchu. Po zmianach do skreću w lewo przeznaczone są dwa pasy.

- Na pierwszy rzut oka jest lepiej. Dwa pasy do skreću powinny zmniejszyć kolejki, które wcześniej

tworzyły się na Krzyżanowskiego. Teraz ruch jest jednak mniejszy, więc wszystko wyjdzie w praniu dopiero po wakacjach - mówi jeden z kierowców.

Podobnego zdania jest kolejny z mieszkańców korzystając z tego skrzyżowania. - To rozwiązanie wydaje się bardziej logiczne i bezpieczniejsze, szczególnie po rozdzieleniu ruchu samochodów od pieszych i rowerzystów. Tak było wcześniej, z tą różnicą, że nie było jeszcze łącznika z ul. Wieniawskiego. Teraz można jechać również prosto nową drogą. Szkoda tylko, że nie zrobili dodatkowego pasa do skreću w prawo. Przecież było na to miejsce - ocenia kierowca.

Piesi i rowerzyści mają osobną fazę świateł

Zmodyfikowany został także program sygnalizacji świetlnej. Wcześniej samochody skrećające z Al. Krzyżanowskiego w Al. Armii Krajowej mogły poruszać się w tym samym czasie, gdy zielone światło

mieli piesi i rowerzyści przekraczający jezdnię.

Obecnie ruch pieszych i rowerzystów jest oddzielony od ruchu samochodowego. Ma to wyeliminować sytuacje, w których skrećający kierowcy przecinają tor poruszania się pieszych i rowerzystów.

Sygnalizacja została zsynchronizowana

Wraz ze zmianą organizacji ruchu wdrożono także synchronizację sygnalizacji świetlnej w ciągu al. Armii Krajowej. Jej działanie zostało skoordynowane z programami funkcjonującymi na skrzyżowaniach Al. Armii Krajowej z Al. Rejtana oraz Al. Sikorskiego.

Nowa organizacja ruchu na skrzyżowaniu Al. Krzyżanowskiego z Al. Armii Krajowej już obowiązuje. To, czy rzeczywiście usprawni przejazd przez tę część miasta, okaże się po wakacjach, gdy natężenie ruchu ponownie wzrośnie.

©©

INWESTYCJE

Zaniedbany staw w Zgłobniu przejdzie metamorfozę. Będzie chronił przed suszą i stanie się miejscem wypoczynku dla mieszkańców

Wojciech Tatar

Samorząd ogłosił przetarg na pierwszy etap kompleksowej rewitalizacji zbiornika. Wartość inwestycji szacowana jest na ok. 5 mln zł i zostanie sfinansowana z Krajowego Planu Odbudowy.

Pierwszy etap obejmie odmulenie stawu, regulację i umocnienie linii brzegowej, budowę studni piętrzącej oraz kanałów doprowadzających i odprowadzających wodę do Lubczy. Po zakończeniu tych prac zbiornik będzie miał powierzchnię ok. 1,5 hektara i pojemność przekraczającą 15 tys. m sześć. Dzięki temu stanie się ważnym elementem systemu re-



FOT. WIESŁAW KĄKOL/FACEBOOK

W miejscu zarośniętego stawu będzie miejsce do wypoczynku

tencji, pomagając ograniczać skutki intensywnych opadów i suszy. - Około trzech lat temu odkupiliśmy

ten staw od prywatnego właściciela, ponieważ chcieliśmy przywrócić mu funkcję retencyjną dla Lubczy.

Mamy już gotową dokumentację, pozwolenie na budowę i ogłosiliśmy przetarg na pierwszy etap. Najważniejsze jest dla nas bezpieczeństwo i retencja, ale chcemy również uporządkować tę przestrzeń i stworzyć atrakcyjne miejsce dla mieszkańców - mówi Wiesław Kąkol, burmistrz Boguchwały.

Prace mają rozpocząć się w tym roku, po rozstrzygnięciu przetargu zaplanowanym na początek sierpnia. Wykonawca będzie miał niespełna rok na realizację pierwszego etapu.

Samorząd planuje już kolejną część inwestycji. W drugim etapie wokół zbiornika powstanie ścieżka spacerowa, mini przystań, parking, plac zabaw, boisko do siatkówki pla-

żowej oraz niewielka plaża. - Dzisiaj staw jest całkowicie zarośnięty i w wielu miejscach trudno nawet dostrzec lustro wody. Chcemy to zmienić. Ten zbiornik będzie gromadził nadmiar wody z Lubczy podczas gwałtownych opadów, a jednocześnie stanie się miejscem spacerów, wypoczynku i aktywności mieszkańców. To ważny punkt w centrum Zgłobnia, dlatego zależy nam, aby odzyskał swój reprezentacyjny charakter - podkreśla burmistrz.

Podczas pierwszego etapu samorząd zamierza również dokładnie rozpoznać źródła zasilające zbiornik. Pozwoli to dopracować rozwiązania techniczne i ostateczny zakres drugiej części inwestycji. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011554915



STUDIA

Kierunek lekarski oraz lotnictwo i kosmonautyka są najpopularniejsze

opr. baj

W Uniwersytecie Rzeszowskim i Politechnice Rzeszowskiej zakończyła się I tura naboru, Rekrutacja trwa jeszcze na niepublicznych uczelniach.

Jak poinformowała Joanna Wilk-Stefanik z Działu Promocji i Komunikacji Medialnej UR, I etap rekrutacji na studia na tej uczelni zakończył się rekordowym zainteresowaniem kandydatów - w systemie Internetowej Rejestracji Kandydatów zarejestrowanych zostało ponad 26,6 tys. zgłoszeń, w tym ponad 24,5 tys. opłaconych.

Dodała, że w porównaniu z analogicznym okresem ub.r. liczba zgłoszeń wzrosła o blisko 43 proc. Wtedy bowiem odnotowano ponad 18,6 tys. zapisów, w tym przeszło 17,3 tys. opłaconych. - Tak znaczący wzrost liczby zapisów to dla nas bardzo pozytywny sygnał. Pokazuje, że oferta Uniwersytetu Rzeszowskiego odpowiada na oczekiwania kandydatów, a sama uczelnia przyciąga coraz większą liczbę osób zainteresowanych studiowaniem w Rzeszowie - zauważyła Karolina Niemiec, kierownik Sekcji Rekrutacji i Biura Karier Studenckich UR.

Największym zainteresowaniem na UR cieszy się kierunek lekarski, na który na studia stacjonarne startowało 3033 kandydatów. Na kolejnych trzech miejscach uplasowały się: psychologia - 1297 kandydatów; fizjoterapia - 1260 kandydatów i pielęgniarstwo (studia I stopnia) - 1249 kandydatów.

Kierunek lekarski jest liderem także pod względem konkurencyjności. Na jedno miejsce na studia stacjonarne na tym kierunku startowało 26 kandydatów, a na studia niestacjonarne - 16 osób.

Nieco niższy wskaźnik liczby kandydatów odnotowała fizjoterapia, na którą na jedno miejsce chętnych było 14 kandydatów; psychologia oraz pielęgniarstwo - po 12 na miejsce; po 11



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Największym zainteresowaniem w UR cieszy się kierunek lekarski

na analitykę medyczną i lingwistykę stosowaną oraz na elektroradiologię - 10.

Kierunki, na których po I turze pozostały wolne miejsca, zostaną ogłoszone na początku sierpnia. II tura rekrutacji odbędzie od 17 sierpnia do 14 września br.

I etap rekrutacji zakończył się również na Politechnice Rzeszowskiej. Jak poinformował jej rzecznik Damian Gębarowski, uczelnia oferuje studia I stopnia na 36 kierunkach, w tym na 33 w języku polskim i 3 w języku angielskim.

Zainteresowanie studiami na Politechnice Rzeszowskiej w porównaniu do rekrutacji na miniony rok wzrosło o 23 procent.

Obecnie najpopularniejszymi kierunkami pod względem liczby kandydatów na studia stacjonarne I stopnia okazały się: lotnictwo i kosmonautyka (Wydział Budowy Maszyn i Lotnictwa), gdzie na 240 miejsc chętnych było 1265 kandydatów oraz finanse i rachunkowość (Wydział Zarządzania) - 757 kandydatów na 150 miejsc.

Nieco mniejszym zainteresowaniem cieszyła się logistyka - 579 kandydatów; bezpieczeństwo wewnętrzne - 551 osób, budownictwo - 535 kandydatów. Na wszystkich tych kierunkach limit miejsc to 150.

Pod względem liczby osób na jedno miejsce najpopularniejsza okazała się geodezja i planowanie przestrzenne, gdzie na 1 miejsce przypadło 7 chętnych. Nieco mniej kandydatów, bo 6, ubiegało się

o jedno miejsce na nowoczesnych materiałach lotniczych.

Oba te kierunki pod względem konkurencyjności wyprzedziły najpopularniejszy pod względem liczby kandydatów kierunek lotnictwo i kosmonautyka, na którym o jedno miejsce ubiegało się 5 chętnych. Taki sam wskaźnik liczby kandydatów na miejsce osiągnęły także: finanse i rachunkowość, automatyka i robotyka, inżynieria i analiza danych oraz mechanika i budowa maszyn.

Rekrutacja na studia niestacjonarne I stopnia, a także na studia II stopnia w trybie stacjonarnym i niestacjonarnym trwa do 14 września br.

Natomiast na niepublicznych uczelniach: Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania i na WSPiA Rzeszowskiej Szkole Wyższej rekrutacja nadal trwa (odpowiednio do 31 lipca i 5 sierpnia).

Rzeczniczka WSiZ Katarzyna Dąbska przekazała, że w tym roku jest bardzo duże zainteresowanie ofertą uczelni. Najwięcej zgłoszeń dotychczas wpłynęło na kierunki takie jak: informatyka, cyberbezpieczeństwo, fizjoterapia, pielęgniarstwo oraz digital marketing.

Natomiast na WSPiA najpopularniejszymi na chwilę obecną są prawo, na który zarejestrowanych jest już 60 proc. więcej kandydatów niż w ub. roku; kryminologia i bezpieczeństwo wewnętrzne - 45 proc. więcej kandydatów oraz zarządzanie - blisko 40 proc. więcej chętnych. (api/PAP)

POMOC

13 strażaków poleci do Hiszpanii. Będą walczyć z pożarami lasów

Marcin Trzyna

Strażacy wezmą udział w międzynarodowej misji ratowniczej. W piątek wyjadą do Krakowa, skąd wojskowym samolotem polecą do regionu Castilla-La Mancha. Przez 11 dni będą wspierać hiszpańskie służby.

Grupa została powołana decyzją ministra spraw wewnętrznych i administracji na prośbę Królestwa Hiszpanii. Misja realizowana jest w ramach Unijnego Mechanizmu Ochrony Ludności (UCPM). W skład pierwszej zmiany grupy ratowniczej

Państwowej Straży Pożarnej „Hiszpania 2026” weszło 13 strażaków z Podkarpacia. To jeden funkcjonariusz Komendy Wojewódzkiej PSP w Rzeszowie oraz 12 strażaków z komend miejskich i powiatowych PSP w: Rzeszowie, Krośnie, Przemyślu, Tarnobrzegu, Brzozowie, Jarosławiu, Lubaczowie, Mielcu, Ropczycach, Sanoku.

- Polscy strażacy będą stacjonować w regionie Castilla-La Mancha, a bazą operacyjną całego modułu będzie Toledo. Pozostaną w gotowości do natychmiastowego wyjazdu wszędzie tam, gdzie zostaną skierowani przez hiszpańskie służby - informuje st.

bryg. Marcin Betleja, rzecznik prasowy Podkarpackiego Komendanta Wojewódzkiego PSP.

Z Podkarpacia wyruszył już również specjalistyczny sprzęt ratowniczy z komend miejskich w Rzeszowie, Jarosławiu i Nisku. Strażacy będą działać w ramach modułu GFFF, czyli wyspecjalizowanej grupy przeznaczonej do gaszenia pożarów lasów z ziemi. Tego typu zespoły są przygotowane do prowadzenia działań w trudnym terenie i wymagających warunkach, wykorzystując przede wszystkim specjalistyczny sprzęt oraz narzędzia ręczne. ©P

REKLAMA

0011560493

OGŁOSZENIE

Burmistrza Brzostku

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego gminy Brzostek

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8, w związku z art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538 i 781) oraz art. 39 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r. poz. 679) oraz Uchwały nr VI/34/2024 Rady Miejskiej w Brzostku z dnia 16 września 2024 r. w sprawie przystąpienia do opracowania planu ogólnego gminy Brzostek, **informuję o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Brzostek** wraz z prognozą oddziaływania ustaleń planu na środowisko.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w dniach od 29.07.2026 r. do 25.08.2026 r. w następujących formach:

1. Zbieranie uwag do projektu planu w terminie od dnia 29 lipca do dnia 25 sierpnia 2026 r.
2. Spotkanie otwarte z udziałem projektanta, poprzedzone prezentacją projektu planu, które odbędzie się w dniu 6 sierpnia 2026 r. o godz. 17.00 w Hali Widowiskowo-Sportowej w Brzostku przy ul. M.N. Mysłowskiego 11, 39-230 Brzostek.
3. Dyżury projektanta, które odbędą się 18 i 20 sierpnia 2026 r. w godz. od 16.00 do 19.00 w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Brzostku, Rynek 1, 39-230 Brzostek (pokój nr 5).

Projekt planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania ustaleń planu na środowisko jest udostępniony w siedzibie Urzędu Miejskiego w Brzostku, Rynek 1, 39-230 Brzostek, w godzinach pracy Urzędu w pokojach 3 i 5. Dokumenty będą dostępne poza godzinami pracy Urzędu w dniach: 6.08.2026 r. w godzinach trwania spotkania otwartego; 18.08.2026 r. oraz 20.08.2026 r. w godzinach od 16.00 do 19.00. Projekt planu dostępny jest na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Brzostku, w zakładce „Planowanie przestrzenne” → „Plan ogólny” → „Projekt do konsultacji społecznych” <https://bip.brzostek.pl/projekt-do-konsultacji-spoecznych.html?>

Projekt planu ogólnego (dane przestrzenne) można odczytać w przeglądarce danych przestrzennych udostępnionej przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii: https://aplikacje.gov.pl/app/gov_xml_validator/

Instrukcja wyświetlania danych planistycznych została opisana na stronie Ministerstwa Rozwoju i Technologii: <https://www.gov.pl/web/zagospodarowanieprzestrzenne>

Uwagi do projektu planu ogólnego można składać:

- na formularzu w formie papierowej – osobiście lub listownie na adres Urzędu Miejskiego w Brzostku, Rynek 1, 39-230 Brzostek,
- na formularzu w formie elektronicznej poprzez:
 - adres mailowy: planogolny@brzostek.pl
 - platformę e-Doręczenia: **AE:PL-86999-81678-ESSCE-24**
 - Adres Elektronicznej Skrzynki Podawczej ePUAP: **/5qkbn721sf/SkrytkaESP**

Uwagi należy składać na formularzu zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509). Formularz jest dostępny w Urzędzie Miejskim w Brzostku oraz na stronie internetowej BIP Urzędu Miejskiego w Brzostku https://bip.brzostek.pl/files/file_add/download/5867_wzorformularzapismadotaktuplanowaniprzestrzennego.pdf oraz pod adresem: <https://www.gov.pl/attachment/204bfede-d18c-467b-bfa5-2333aad28f80>

Uwagi do prognozy oddziaływania ustaleń planu na środowisko można składać:

- w formie pisemnej – osobiście lub listownie na adres Urzędu Miejskiego w Brzostku, Rynek 1, 39-230 Brzostek
- ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Miejskiego w Brzostku, Rynek 1, 39-230 Brzostek
- na formularzu w formie elektronicznej poprzez:
 - adres mailowy: planogolny@brzostek.pl
 - platformę e-Doręczenia: **AE:PL-86999-81678-ESSCE-24**
 - Adres Elektronicznej Skrzynki Podawczej ePUAP: **/5qkbn721sf/SkrytkaESP**

Uwagi do projektu planu ogólnego gminy powinny zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile składający taki posiada, a także wykazanie, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Można podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Brzostku.

UWAGA: Liczy się data wpływu uwagi do tut. Urzędu, a uwagi niespełniające powyżej wskazanych warunków pozostawi się bez rozpatrzenia.

Burmistrz Brzostku
Zbigniew Kowalski

PUPIL ROKU 2026

Wyjątkowe historie na czterech łapach - i nie tylko. Czyli radość, która mieszka z nami

(kb)

Każdy pupil ma swój charakter, a czasami nawet... charakterek... Ma własne przyzwyczajenia i rytuały, które sprawiają, że codzienność staje się piękniejsza - jego, ale i nasza. Bo prawda jest taka: gdy masz w domu zwierzaka, masz też milion szczekających, miauczących, skaczących lub brykających powodów do wielkiej radości!

Psy, koty i inne zwierzęta domowe bardzo często stają się pełnoprawnymi członkami naszych rodzin. To pod ich potrzeby planujemy

wakacyjne wyjazdy i weekendy, dla nich wybieramy najlepsze przysmaki, dbamy o ich zdrowie. Chuchamy i dmuchamy na te nasze małe i większe przytulaki: przyjaciół, wiernych towarzyszy codzienności, czasem także domowych strażników. Każdego dnia dają nam radość, ciepło i mnóstwo powodów do uśmiechu. Są obok nas w ważnych i zwyczajnych chwilach, poprawiają humor po trudnym dniu i przypominają, ile szczęścia może przynieść sama ich obecność - W plebiscycie Pupil Roku chcemy zaprezentować, ale

i bliżej poznać wyjątkowych bohaterów tej akcji - zwierzęta, które skradły serca swoich opiekunów. Chcemy dowiedzieć się, jakie mają zwyczaje, co wyróżnia je spośród innych i za co są tak bardzo kochane - mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Tworzymy wielką galerię zdjęć zwierzątek naszych Czytelników. Zgłoszenia można przysłać jeszcze do wtorku! A dziś zapraszamy do poznania pierwszych wyjątkowych historii pupili, które już biorą udział w naszej akcji.

Czytaj więcej o akcji na nowiny24.pl/pupil

KATEGORIA - KOT

Bonifacy otwiera drzwi, uwielbia podróże i nie pozwala nigdzie wyjechać bez siebie

- Bonifacy jest 4-letnim kocurkiem, który tydzień po narodzinach zachorował na koci katar. Mimo choroby do dzisiaj jest bardzo mądrym i lekko niegrzecznym słoneczkiem. Boniek, jak mówią na niego moi rodzice, uwielbia spać na plecach na środku pomieszczenia, nawet wtedy, gdy mama gotuje w kuchni. Zjada tabletki jak cukierki, bez podawania ich w mięsie czy smaczkach. Jego popisowym numerem jest otwieranie wszystkich możliwych drzwi w domu. Bonifacy to także koci podróżnik - uwielbia jeździć samochodem i chodzić na spacerzy na smyczy - opowiada Kamila Boronowicz. Choć początki jego życia nie były łatwe, dziś Bonifacy każdego dnia udowadnia, że nie jest w stanie odebrać mu radości i ciekawości świata. Zaskakuje inteligencją, pomysłowością i zachowaniem, które bardziej przypomina psa niż kota. Chętnie towarzyszy rodzinie w codziennych zajęciach i zawsze chce być



tam, gdzie dzieje się coś ciekawego. - Najbardziej wzruszające w nim jest to, że zawsze, gdy muszę gdzieś wyjechać i rozkładam walizkę, on pakuje się do środka i próbuje jechać ze mną - mówi właścicielka. Bonifacy wnosi

do domu mnóstwo radości i śmiechu. Wspólne zabawy z młodszym kocim bratem, zabawne pomysły i codzienna obecność sprawiają, że trudno wyobrazić sobie rodzinę bez tego niezwykłego kociego podróżnika.

KATEGORIA - PIES

Gucio jest ciekawski i odważny. Raz tak bardzo zasmakował przygody, że... noc spędził w hotelu

- Guccio jest profesjonalnym testerem głaskania. Jeżeli przestaje się go głaskać, delikatnie trąca nosem albo łapą, żeby dalej go miziać. Głaskanie, drapanie za uchem i masaż brzuszka to jego sens życia. Guccio to również chodząca, machająca ogonem radość na czterech łapach. Jest towarzyski do granic możliwości. Dla niego każda nowo poznana osoba to po prostu nowy kumpel do głaskania po brzuszku - opowiada Grażyna Wętyczko.

Niektóre psy kochają wygodę, inne przygody. Guccio potrafi połączyć jedno z drugim. Jest ciekawski, odważny i zawsze gotowy na nowe doświadczenia, o czym jego rodzina przekonała się pewnego dnia, gdy wykorzystał chwilę nieuwagi. - Guccio od zawsze uważał, że zasady są po to, by je łamać. Pewnego dnia wykorzystał ułamek sekundy i przemknął przez



uchylone drzwi. Na szczęście spotkał czujną, miłą panią, która zabrała go do pobliskiego hotelu. Dostał własne posłanie, dobrą kolację i przespał całą noc jak zamowny biznesmen na dele-

gacji. Rano, dzięki tej pani i mediom społecznościowym, udało się nam go odnaleźć. Mieliśmy wrażenie, że pobyt w hotelu bardzo mu się podobał - śmieje się właścicielka.

KATEGORIA - INNE ZWIERZĄTKO

Radosne podskoki Simby poprawiają humor każdego dnia. Ten królik uwielbia zabawę

Króliki coraz częściej stają się pełnoprawnymi członkami rodzin. To inteligentne i wrażliwe zwierzęta, które potrafią rozpoznawać swoich opiekunów, przywiązywać się do nich i okazywać emocje na swój własny sposób. - Mój pupilek nazywa się Simba. Jest to królik, który mieszka z nami już od czterech lat. Jest bardzo sprytny, kreatywny i uwielbia zabawę - opowiada Milena Kubicka.

Simba lubi eksplorować otoczenie, a gdy czuje się bezpiecznie, wykonując charakterystyczne radosne podskoki. Ten mały zwierzątko doskonale pokazuje, jak wiele radości może wnieść do codziennego życia. - Mój królik jest wyjątkowy, ponieważ ma cudowny charakter i potrafi poprawić mi humor każdego dnia. Jest bardzo ciekawski, lubi wszystko obserwować i często przychodzi po pieśczęty. Ma swoje zabawne zwyczaje, takie jak



radosne podskoki i bieganie po domu, które zawsze wywołują uśmiech. Jest dla mnie nie tylko zwierzęciem, ale także wiernym towarzyszem i ważnym członkiem rodziny - mówi Milena Kubicka.

Historia Simby pokazuje, że nawet niewielki królik potrafi zbudować wyjątkową więź z człowiekiem i każdego dnia przypominać, że szczęście często kryje się w najprostszyc chwilach.

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026



1. miejsce w województwie: Arkadiusz WieszczeK, powiat strzyżowski

Akcja Mistrzowie Fotografii 2026 dobiegła końca. Przez wiele tygodni miłośnicy fotografii z całej Polski prezentowali wybrane przez siebie kadry, walcząc o uznanie naszych Czytelników i Internautów, a także o tytuły oraz nagrody. W ogólnopolskim finale wyłoniliśmy laureatów w skali całego kraju, a na zdobywcę nagrody głównej czekała wyjątkowa fotograficzna wyprawa do Andaluzji

w Hiszpanii! Plebiscyt był doskonałą okazją do zaprezentowania swojego talentu szerokiemu gronu odbiorców i znalezienia się w gronie najpopularniejszych w Polsce osób robiących zdjęcia. I tak Fotografią Roku Polski została Sylwia Zelek, drugie miejsce w kraju zajęła Kamila Osińska, a trzecie - Ewelina Redlicka.

Jeszcze przed ogólnopolskim finałem poznaliśmy laureatów z na-

szego województwa - i to właśnie ich przedstawiamy dziś bliżej w dodatku, który trzymają Państwo w dłoniach.

Mistrzowie Fotografii po raz kolejny pokazali, że aparat to tylko narzędzie, bo w fotografii najważniejsze jest spojrzenie człowieka. Liczą się jego wrażliwość, ciekawość świata i umiejętność dostrzegania tego, co dla innych bywa niewidoczne. Każde zgłoszone zdjęcie było osobną histo-

rią, a każda z tych historii przypominała nam - i wciąż przypomina - że fotografia ma niezwykłą moc. Potrafi zatrzymać czas i pozwala do niego wracać. To właśnie dlatego robimy zdjęcia - by ocalić wspomnienia, emocje i miejsca, które są dla nas ważne. Tegoroczna edycja Mistrzów Fotografii przypomniła nam również, że za każdym kadrem stoi człowiek - ze swoją własną historią, wrażliwością i sposobem patrzenia

na świat. Historie uczestników akcji, które opisywaliśmy na łamach naszych gazet i serwisów internetowych, były równie ważne jak same fotografie. To one nadawały zdjęciom dodatkowy wymiar i pozwalały lepiej poznać ludzi, którzy stanęli po drugiej stronie obiektywu.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za podzielenie się swoim spojrzeniem na świat - i gratulujemy laureatom wygranej.

FOTOGRAF ROKU I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

W galerii ma wiele tak pięknych zdjęć

KI

katarzyna.borek@polskapress.pl

- Uwielbiam naturę i stąd się wzięła się moja pasja do fotografii - mówi zwycięski Arkadiusz Wieszczyk.

Uwielbia naturę i stąd wzięła się jego pasja do fotografii. Zdjęcia, które nadesłał do nas, zrobił podczas wizyty u dobrych znajomych w Wielkiej Brytanii i pomyślał, że właśnie je dołączy. - W mojej galerii mam jeszcze wiele pięknych zdjęć z różnych wyjazdów, ale niestety, wszystkie, by się nie zmieściły w konkursie - zastrzega Arkadiusz Wieszczyk. Gdyby miał opowiedzieć o sobie za pomocą jednej tematyki zdjęcia, jaka najlepiej oddawałoby jego charakter? - Bardziej przyroda, ponieważ jestem osobą spokojną - mówi. Wyjawia, że emocje związane z wygraną w akcji były bardzo ogromne, ale udało się! Ta nagroda oznacza dla niego bardzo dużo, ponieważ może się rozwijać w kierunku fotografii.



FOT. ARKADIUSZ WIESZCZYK



FOT. ARKADIUSZ WIESZCZYK

FOTOGRAF ROKU II MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Od dziecka fascynuje ją otaczający świat

KI

katarzyna.borek@polskapress.pl

- Moja pasja do fotografowania to chęć utrwalenia ulotnych chwil i ciągle zmieniających się zjawisk przyrodniczych - mówi Elżbieta Rodzón.

Plebiscytowe zdjęcie zrobiła z okna mieszkania, o świcie. - Widać na nim śpiące jeszcze miasto i kolorowy koncert chmur na niebie - mówi. Wysłała nam też inne zdjęcia. - Niebo podzielone na pół. Na jednej połowie czyste niebieskie niebo, a na drugiej wał chmur oświetlony przez wschodzące słońce - opowiada, dodając: - Ciekawe jest ostatnie zdjęcie. Wschodzący księżyc w pełni.

Ważna jest dla niej przyroda. - Pasja fotografowania przyrody wiąże się z moją drugą pasją malowaniem obrazów. Lubię też fotografować zwierzęta - wyjaśnia. Od najmłodszych lat fascynował ją otaczający świat, co doprowadziło ją do studiów geograficznych. - Świat, przyroda ciągle się zmieniają i fascynują mnie krajobrazy, roślinność, chmury, zwierzęta - wyjaśnia.



FOT. ELŻBIETA RODZÓN

FOTOGRAF ROKU III MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

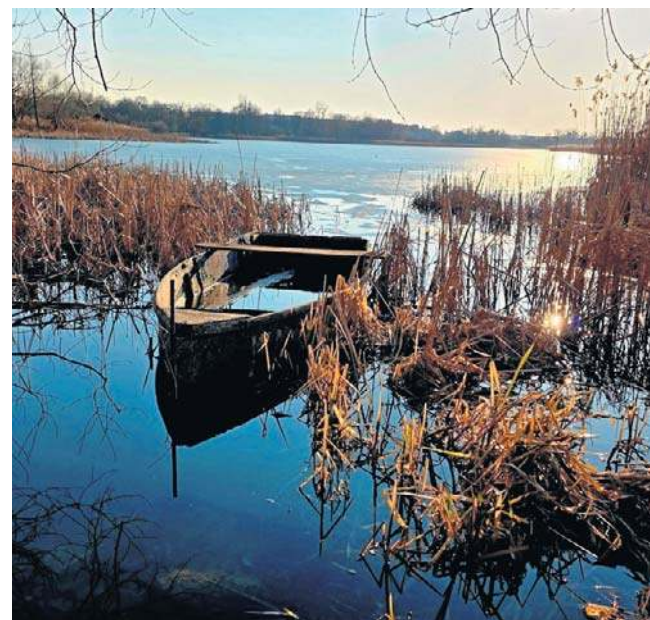
Patrzy z jeszcze większą wrażliwością

KI

katarzyna.borek@polskapress.pl

Jej pasja do fotografii zrodziła się z chęci zatrzymywania wyjątkowych chwil i emocji, które często umykają w codziennym życiu.

- Początkowo fotografowałam rodzinę i ważne wydarzenia, aby zachować wspomnienia na dłużej - mówi Paulina Płóńska-Trzopek. Z czasem odkryła, że fotografia pozwala jej spojrzeć na świat z innej perspektywy i dostrzegać piękno w zwykłych sytuacjach. Każde zdjęcie jest dla niej opowieścią, dlatego stale rozwija swoje umiejętności i szuka nowych inspiracji. Gdyby miała opowiedzieć o sobie za pomocą jednej tematyki zdjęć, wybrałaby ludzi i ich emocje. Najbardziej fascynują ją naturalne chwile, szczere uśmiechy, spojrzenia i relacje między ludźmi. - To właśnie w twarzach i codziennych sytuacjach można dostrzec najciekawsze historie. Tego typu fotografia najlepiej oddaje mój sposób patrzenia na świat - z uwagą na drugiego



FOT. PAULINA PŁÓŃSKA-TRZÓPEK

człowieka, jego przeżycia i wyjątkowość każdej chwili. Aczkolwiek przyroda również odgrywa ważną rolę, fotografowanie jej wprowadza w moje życie dużo spokoju - mówi. Ogłoszenie wyników akcji było dla niej bardzo wzruszającym momentem. Towarzyszyły jej radość, zaskoczenie i ogromna wdzięczność wobec wszystkich osób, które oddały na nią swój

głos i wspierały podczas plebiscytu. To wyróżnienie jest dla niej powodem do dumy, ale także potwierdzeniem, że jej pasja, zaangażowanie i sposób patrzenia na świat poprzez fotografię są dostrzegane i doceniane przez innych. Motywuje do dalszego rozwoju i podejmowania nowych wyzwań. Traktuje je jako dowód zaufania oraz inspirację.

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Arkadiusz Wieszczyk
powiat strzyżowski



Agnieszka Łoza-Woźniak
powiat rzeszowski



Julia Szary
powiat sanocki



Mariusz Szczechowicz
powiat bieszczadzki



Anna Pruchnik
powiat jasielski

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Damian Marek
Tarnobrzeg



Arkadiusz Gryndzia
powiat mielecki



Elżbieta Czarnota
powiat łańcucki



Elżbieta Rodzoń
powiat tarnobrzeski



Monika Pociask
powiat ropczycko-sędziszowski

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Ewa Ziaja
powiat jarosławski



Jolanta Pietruszewska
powiat dębicki



Katarzyna Zakrzewska
powiat leżajski



Klaudia Mirga
Przemyśl

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Łukasz Homa
powiat przeworski



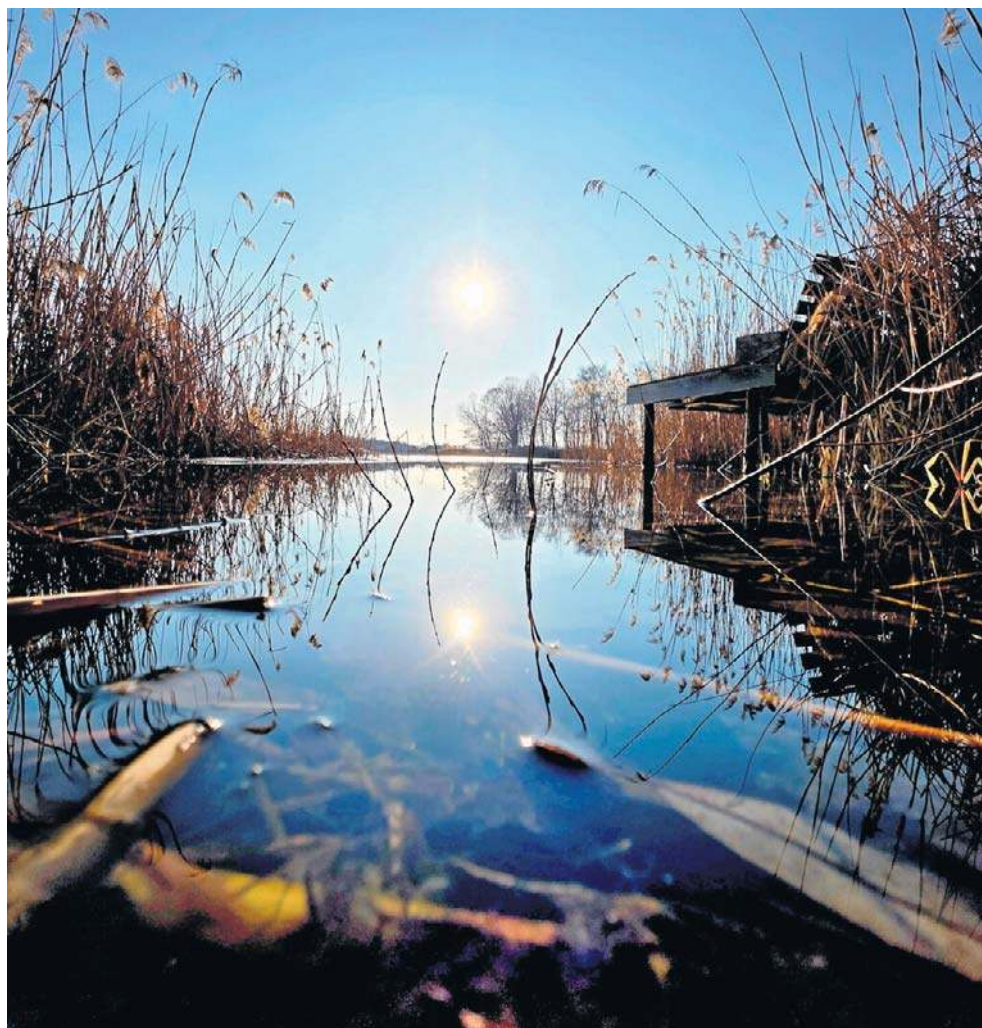
Mateusz Borowiec
powiat kolbuszowski



Marcin Salwiak
powiat brzozowski



Paweł Babik
powiat lubaczowski

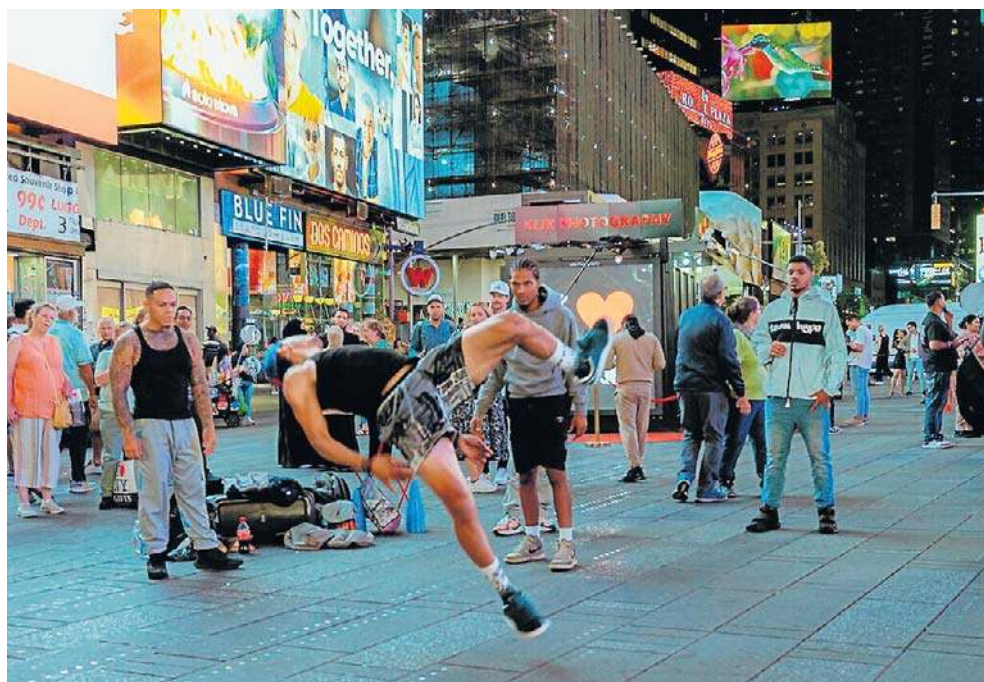


Paulina Płońska-Trzópek
powiat leski

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Maja Korzeniowska
powiat krośnieński



Sławomir Dyjak
Rzeszów



Martyna Młynarska
powiat niżański



Sylwia Sobek
powiat przemyski



Sławomir Likos
Krosno



Natalia Męcińska
powiat stalowowolski

Podróż zaczyna się od Twojej strony

stronapodrozy.pl



STRONA ZDROWIA

• **W numerze** Trzy polskie uzdrowiska od ponad stu lat specjalizują się w leczeniu płuc, oskrzeli i zatok

ROZMOWA

Porównujemy się do innych i to nas niszczy

Trener mentalny Damian Abramowicz tłumaczy, jakie proste zmiany możesz wprowadzić w swojej rutynie, żeby polepszyć cały swój dzień, nastawienie do życia, a także relacje z ludźmi w domu i pracy.

Emil Hoff

„Słoneczna strona życia” to tytuł książki, w której dzieli się Pan poradami nt: jak osiągnąć szczęście i dobrostan mentalny, jak pokonać traumę. Pan nauczył się tego z życia. Czyba nie było łatwo dzielić się tą historią z czytelnikami?

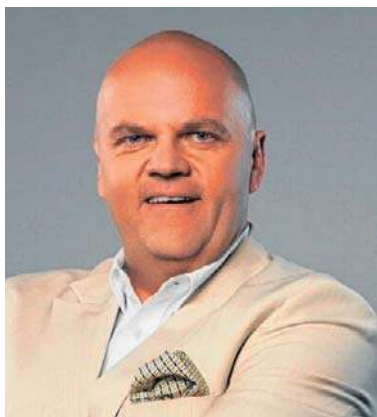
Opowiedziałem swoją historię w książce po to, by mieć mandat do mówienia o wychodzeniu z traumy i sięgania po szczęście. Ale chciałem też pokazać, że osiągnięcie szczęścia jest możliwe, nawet jak się nie pochodzi z dobrego domu i nie ma worków pieniędzy, mieszkania i fajnego auta, podarowanych przez tatusia. Wtedy jest łatwo mówić o pozytywnych stronach świata. Chciałem pokazać, że warto o nich mówić także wtedy, gdy jest trudno.

Na czym polegały trudności?

U mnie w domu nie było kolarstwa. Wychowywał mnie bardzo przemocowy ojciec, który prawie codziennie katował mnie emocjonalnie, często też „rozmawiał” ze mną za pomocą paska czy kabla. Wychowywałem się w biedzie, w szarej rzeczywistości lat 80. i 90. w Polsce. Tak było przez pierwszych 18-19 lat mojego życia. Potem problemy wcale się nie skończyły. Zdarzyły mi się dwa bankructwa, jedno na starcie, a drugie po 10 latach. Właśnie o tym jest pierwsza połowa książki, o wychodzeniu z traumy i niepoddawaniu się. Spisałem swoje doświadczenia, żeby pokazać, że można wyjść z dołka, można pokonać przeciwności, i każdy czytelnik, niezależnie od tego, w jakim kryzysie się teraz znajduje, też może to zrobić. Kluczem jest praca nad własną głową, a nie dobry start, nie te wspomniane pieniądze od tatusia. Myślę, że dzięki swoim doświadczeniom bardzo dobrze rozumiem ludzi w kryzysie i właśnie dlatego kieruję do nich swoje rady, staram się do nich dotrzeć.

Czy to się udaje?

Z reakcji czytelników wiem, że to działa, że moja historia pokazuje im, że da się wyjść z bagna na prostą. Wyczuwają autentyczność. Pewne procesy łatwiej jest przepracować



FOT. DAMIAN ABRAMOWICZ, MAT. PRAS.

wspólnie, gdy się wzajemnie rozumiemy. Moja historia pokazuje czytelnikom, że rozumiem ludzi, których spotkało nieszczęście, którzy są nieszczęśliwi, i mogę im pomóc, bo sam sobie pomogłem. Teraz mogę się zmierzyć z historią każdego człowieka i powiedzieć mu: rozumiem cię, ale to już przeszłość, teraz skupmy się na tym, co jest i będzie. Chciałbym napisać więcej książek, poradników tego, jak chodzić po słonecznej stronie życia. Ale w tej pierwszej musiałem powiedzieć prawdę o tym, skąd się wywodzę i co przeszedłem, bez ozdóbek i bajerowania, jak to jest modne u influencerów.

Jakiego rodzaju sposoby czy techniki wykorzystał pan, by przejść przez trudne lata?

W dzieciństwie uciekałem do świata fantazji, np. pisałem wiersze, a potem darłem kartki i wyrzucałem. Potem nauczyłem się zawsze patrzeć na jaśniejszą stronę życia. Muszę powiedzieć, że w moim życiu, na mojej drodze, nigdy nie było jakiegokolwiek jednego, przełomowego momentu, po którym postanowiłem: od tej pory wszystko zmieniam. Ale w głębi serca i głowy zawsze miałem właśnie to mocne przeświadczenie, że musi istnieć lepsza, jaśniejsza strona życia. Szukałem tej jaśniejszej strony i czekałem na nią. To mi pomagało przetrwać nawet najgorszy horror. Kiedy ojciec okładał mnie pasem po tyłku aż do krwi, ja zawsze wiedziałem, że to się zaraz skończy, że cierpienie jest tylko chwilowe – i już byłem myślami gdzieś indziej, w przyszłości, po końcu cierpienia. To mi zostało do dzisiaj. Zawsze pamiętałem, że stres i cierpienie kiedyś się skończy, i trzeba patrzeć

przed siebie, gdzie już ich nie ma. Często powtarzam: na końcu sprawy zawsze układają się dobrze. Jeśli jeszcze nie jest dobrze, to znaczy, że nadal się układają. Takie podejście pomaga mi zarówno przy najdrobniejszych, jak i najpoważniejszych wyzwaniach życiowych. Mówię sobie: no dobrze, teraz wszystko jest w totalnej rozsypance, ale to dlatego, że trwa proces układania się spraw. Być może czasem wszystko musi się najpierw zawalić, żeby mogło ułożyć się na nowo.

Ludziom raczej trudno przychodzi pogodzenie się z sytuacją, kiedy życie im się wali.

Tak, to prawda. Często na siłę próbujemy coś zbudować na zgłiszczach, niby coś nowego, ale według starych wzorców. Nie zauważamy tego, że o wiele mniej czasu, energii i też kosztowałoby nas odpuszczenie tych ruin, pogodzenie się z końcem i rozpoczęcie czegoś nowego, na lepszym fundamencie. Kiedy ktoś jest właśnie w środku kryzysu, to moje słowa mogą brzmieć dla niego jak mrzonki, ale gdy przeanalizuje się wszystko na spokojnie, po fakcie, to rzeczywiście tak jest. Układanie swojego życia można rozpocząć na nowo dowolną ilość razy. Nikt tego przecież nie sprawdza. Odpuszczanie daje poczucie wolności. Mogę dać przykład z dwóch swoich związków, które skończyły się rozstaniem. Ostatniego dnia zawsze oddawałem partnerce wszystkie rzeczy, które nagromadziliśmy w czasie wspólnego życia. Dzięki temu odpuszczeniu, przecięciu, czułem się naprawdę wolny. Owszem, raz musiałem spać na dywanie, bo oddałem też łóżko, ale miałem poczucie pełnej wolności i mogłem budować na nowo, jak to mówią: czerpać z wanny, ale małą łyczeczką. Ten system u mnie zawsze się sprawdzał i może jeszcze się sprawdzi. Dziś jestem w zupełnie innej sytuacji życiowej, ale ta moja sytuacja też nie jest dana raz na zawsze, też może się zmienić. Dzisiaj mogę podróżować, odwiedzać kilkadziesiąt krajów w ciągu roku, ale jutro może mi nawalić zdrowie i kolejny rok spędzę, biegając po lekarzach. Więc muszę być gotowy na to, by odpuszczać, pogodzić się ze zmianą. Po prostu trzeba pamiętać o tym, że wszystko się zmienia. Nazywam to

uziemiением. Trzeba zawsze chodzić po ziemi, nie dać się ponieść nawet sukcesom. Chodzi o to, żeby doceniać dobre okresy, przeżywać je świadomie i uczyć się z nich, żeby mieć gotowe narzędzia, gdy przyjdzie zmiana.

Jak można to robić?

Na przykład przedsiębiorcom odnoszącym sukcesy polecam prowadzić dziennik pozytywnych rzeczy: niech piszą, co im się udaje i dlaczego. To będą dla nich wskazówki, co robić, gdy przyjdzie odmiana losu. Działa to trochę jak punkt odzyskiwania systemu w komputerze. Gdy pójdziesz gdzieś za daleko, gdy zaatakują wirus, zawsze możesz cofnąć się do miejsca, w którym wszystko było dobrze, i wznowić pracę. Stracisz może 5 czy 10 proc. postępu, ale 90 proc. odzyskasz. Większość osób tak nie robi, tylko idzie przez życie i gdy tylko stanie się coś złego, fiksuje się na tym. Myślą i mówią tylko o nieszczęściach. Jak ich pytam: co słychać? To słyszę „stara bieda”, „zależy, gdzie ucho przyłożysz”, „raz lepiej, raz gorzej”. Ja odpowiadam w stylu „u mnie raz lepiej, raz lepiej” albo „raz na wodzie, raz na wozie”, albo „nieustające pasmo sukcesów”. Kto mnie zna, nie dziwi się, ale ci, którzy mnie nie znają, i słyszą takie teksty, myślą, że jestem jakimś wariatem.

Czyba niewiele osób może uczciwie powiedzieć, że odnosi sukces za sukcesem.

Bo tu nie chodzi o obiektywne fakty, tylko o podejście, o mindset. a sam mówię o tym pasmie sukcesów często właśnie wtedy, gdy trwa u mnie jakaś wojna, czy to w firmie, czy w relacjach. Ale chodzi o takie właśnie podejście: szukanie dobrego. Kto szuka dobrego, ten je znajduje i nie trzeba wcale pasma wielkich zwycięstw. Nasz mózg łatwo oszukać. Mózg nie wie, czemu się uśmiechasz, to znaczy, że masz powód do zadowolenia. I kiedy tak uśmiechasz się do wyzwań i problemów, to prawdopodobieństwo tego, że sobie z nimi poradzisz, wzrasta. A jeśli dajesz się przytłoczyć, opuszczasz ramiona, widzisz wszystko w ciemnych barwach – to wyjście z kłopotów będzie trudniejsze.

W Polsce chyba trudno o taki mindset.

My niestety uwielbiamy babrać się w nieszczęściach, skupiać na porażkach. To nam bardzo zaburza perspektywę. Wystarczy, że mamy złe 15 minut dnia, i już to za nami chodzi do wieczora, i gdy kładziemy się do łóżka, to nam się wydaje, że cały dzień był zły. A wystarczy spojrzeć na to z boku i widzieć, że ten nieprzyjemny epizod to był moment. Dlatego często radzę ludziom: spróbuj raz wyolbrzymić szczęście, zamiast tylko nieszczęścia. Spróbuj się skupić na tym, co ci się udało, co było dobre, pochodź wokół tego, nacieszyć się tym. Jeśli sądzisz, że nic takiego się nie zdarzyło, to jesteś w błędzie, bo chodzisz i oddychasz, a Bóg wie, ilu ludzi nie miało dziś takiego szczęścia, nie wstało już z łóżka, nie zaczerpnęło już tchu. Uważam, że warto skupiać się właśnie na takich codziennych rzeczach, na tym, że możemy rano otworzyć oczy, zaczerpnąć tchu, zobaczyć żonę, męża, dzieci, ponarzekać na bałagan. To uczy dostrzegania i doceniania tego, co w życiu dobre. Zamiast skupiać się na brakach, powinniśmy dostrzec i docenić to, ile świetnych rzeczy jest w naszym życiu.

Coraz więcej mówi się o zdrowiu psychicznym i o tym, że pod tym względem Polacy wcale nie wypadają dobrze. Jakie są palące problemy mentalne toczą nasze społeczeństwo?

Myślę, że głównym problemem jest to, że zastąpiliśmy proste przyjemności, jak spacer na łonie natury, scrollowaniem telefonu. I w tym telefonie, w mediach społecznościowych widzimy cudze życie, wyreżyserowane i pełne fałszu, ale jednak imponujące nam. Porównujemy nasze życie z tym przedstawieniem na Instagramie i od razu czujemy się źle. Porównywanie się to nasz naturalny odruch, który dawniej napędzał postęp, kiedy np. ktoś porównywał się do sąsiada, albo jedna wioska do drugiej wioski. Ale dziś media społecznościowe każą nam się porównywać do miliardów ludzi na całym świecie i to nas niszczy. **Więcej: stronaздrowia.pl**

UZDROWISKA

Te uzdrowiska od ponad stu lat specjalizują się w leczeniu płuc, oskrzeli i zatok

O skuteczności leczenia uzdrowiskowego decydują nie tylko zabiegi, ale także klimat, jakość powietrza i naturalne surowce lecznicze.

Ola Głowacka

W Polsce kilka uzdrowisk specjalizuje się właśnie w leczeniu chorób płuc, oskrzeli i alergii.

Rabka-Zdrój – polska stolica leczenia chorób układu oddechowego

Jeśli wskazać jedno uzdrowisko najbardziej kojarzone z leczeniem schorzeń oddechowych, byłaby to Rabka-Zdrój. Miejsowość od końca XIX wieku rozwijała się jako uzdrowisko dziecięce, a jej renomę budowało leczenie gruźlicy oraz chorób płuc. Do dziś podstawowy profil leczniczy obejmuje choroby układu oddechowego, alergię, astmę oskrzelową i przewlekłe infekcje dróg oddechowych. O wyjątkowości Rabki decyduje połączenie górskiego mikroklimatu i silnych solanek jodkowo-bromowych wykorzystywanych do inhalacji, kąpieli oraz kuracji pitnych. Uzdrowisko podkreśla, że inhalacje rabczańską solanką wspomagają drogi oddechowe i odporność organizmu. Dodatkowym atutem jest obecność Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc oraz wyspecjalizowanych sanatoriów dla dzieci i dorosłych.



Rabka wyspecjalizowała się w leczeniu chorób układu oddechowego ze względu na mikroklimat i unikalne wody

Szczawnica – idealna dla alergików i osób z astmą

Drugim uzdrowiskiem, które od lat znajduje się w czołówce ośrodków leczących choroby układu oddechowego, jest Szczawnica. Uzdrowisko wykorzystuje również lecznicze wody mineralne, tzw. szczawy. Część z nich jest tradycyjnie stosowana w profilaktyce i leczeniu schorzeń dróg oddechowych oraz astmy. Placówki uzdrowiskowe w Szczawnicy prowadzą leczenie przewlekłych nieżytów nosa, gardła i zatok, alergicznych chorób dróg oddechowych oraz astmy oskrzelowej. Na miejscu wykonywane są inhalacje, nebulizacje i zabiegi wykorzystujące miejscowe wody lecznicze.

Ustka – lecznicza moc morskiego klimatu

Wśród uzdrowisk nadmorskich szczególnie wyróżnia się Ustka. Status uzdrowiska zawdzięcza m.in. wyjątkowemu klimatowi morskemu, bogatemu w aerozol zawierający jod oraz inne minerały. Specjaliści wskazują, że przebywanie nad morzem może wspierać oczyszczanie dróg oddechowych, nawilżanie śluzówek oraz poprawę wydol-

ności oddechowej. Dlatego do Ustki często kierowani są pacjenci z astmą, przewlekłym zapaleniem oskrzeli, alergiami i POChP.

Leczenie uzupełniają inhalacje, zabiegi fizjoterapeutyczne, balneoterapia oraz wykorzystanie lokalnych borowin i solanek.

Jakie zabiegi warto wybrać przy chorobach układu oddechowego?

Skuteczność leczenia uzdrowiskowego zależy nie tylko od klimatu, ale również od odpowiednio dobranych zabiegów.

W Rabce-Zdroju szczególne znaczenie mają inhalacje i wzięwania z wykorzystaniem miejscowych solanek jodkowo-bromowych. Stosuje się je m.in. u osób z astmą oskrzelową, nawracającymi infekcjami dróg oddechowych, przewlekłym zapaleniem oskrzeli i alergiami. Uzupełnieniem kuracji są zabiegi klimatoterapii.

W Szczawnicy podstawę leczenia stanowią inhalacje, nebulizacje oraz zabiegi wykorzystujące miejscowe wody mineralne. Są one stosowane m.in. w przewlekłych nieżytach nosa i gardła, zapaleniach zatok, schorzeniach aparatu głosowego, alergicznym nieżycie nosa oraz astmie oskrzelowej. Uzdrowisko prowadzi również rehabilitację oddechową, a jego górski mikroklimat wspomaga regenerację górnych dróg oddechowych.

Osoby wybierające Ustkę mogą skorzystać przede wszystkim z naturalnej klimatoterapii wykorzystującej bogaty w jod aerozol morski. Regularne spacery brzegiem morza działają jak naturalna inhalacja, wspierając oczyszczanie i nawilżanie dróg oddechowych. W sanatoriach dostępne są ponadto inhalacje lecznicze, zabiegi fizjoterapeutyczne oraz balneoterapia stanowiące wsparcie dla osób z astmą, POChP, przewlekłym zapaleniem oskrzeli czy alergiami wziewnymi.

Lekarze uzdrowiskowi podkreślają, że rodzaj zabiegów powinien być zawsze dobierany indywidualnie. Inhalacje i nebulizacje najczęściej zalecane są przy astmie, przewlekłych zapaleniach zatok i oskrzeli, natomiast klimatoterapia przynosi korzyści osobom z alergiami, POChP oraz nawracającymi infekcjami układu oddechowego.



Wirusowe zapalenie wątroby prowadzi do powiększenia tego narządu. Pojawiają się objawy, takie jak tkliwość, ból, wzdęcia

CHOROBY

Wirusowe zapalenie wątroby nie zawsze daje objawy. Jak je rozpoznać?

Anna Rokicka-Żuk

Wirusowe zapalenie wątroby to choroba, która może doprowadzić do niewydolności wątroby i śmierci, jeśli nie uda się przeszczepić tego narządu. Choć ma wiele typów oznaczanych pierwszymi literami alfabetu, większość objawów jest wspólnych.

Wirusowe zapalenie wątroby (WZW) to stan zapalny tego narządu, który jest efektem zakażenia jednym z pięciu typów wirusa WZW, oznaczanych literami od A do E. Zapalenie wątroby mogą wywoływać także inne wirusy, m.in. Epstein-Barra (EBV), który jest też przyczyną rozwoju mononukleozy.

W Polsce najczęściej chorobę wywołuje typ wirusa WZW A, B i C, rzadziej D. To odpowiednio wirusy: HAV, HBV, HCV, HDV. Najpowszechniej występuje WZW B. Warto wiedzieć, że przed wersjami wirusa A i B można chronić się za pomocą szczepionek. WZW może mieć postać ostrą i przewlekłą. Ostra postać WZW zwykle rozpoczyna się nagle i trwa przez kilka tygodni. Większość infekcji przechodzi sama, jednak nawet w przypadku braku objawów mogą one prowadzić do choroby przewlekłej. Przebieg WZW może być bezobjawowy, bywa, że pojawiają się dolegliwości grypopodobne, jednak symptomy mogą być także dotkliwe i prowadzić do uszkodzenia wątroby, niewydolności, marskości wątroby czy raka tego narządu, oraz śmierci.

Najbardziej odczuwalne objawy mogą dotyczyć ostrej postaci WZW. Jej przebieg zależy zarówno od typu wirusa, jak i indywidualnej reakcji na infekcję.

Możliwe objawy WZW: ● brak apetytu, ● nudności i wymioty,

- wstręt do tytoniu u osób palących,
- niska gorączka, ● wzdęcia, ● ból w górnej prawej części brzucha,
- zmęczenie, ● świąd skóry, ● żółtaczka – żółtolenie skóry i białek oczu,
- bóle mięśni, stawów, pokrzywka skórna (zwłaszcza przy WZW B),
- ciemny kolor moczu i błąd stolca,
- pogorszenie funkcji psychicznych.

Jak różnią się infekcje zależnie od typu wirusa?

● Postać ostrą najczęściej wywołuje wirus WZW A, rzadziej WZW B.

● W przypadku WZW B lub WZW C mogą nie wystąpić objawy, wciąż jednak zarażenie się grozi powikłaniami.

● Łagodne objawy najczęściej występują przy zakażeniu WZW A i WZW C.

● Ciężkie symptomy towarzyszą częściej infekcji WZW B i WZW E.

● Dotkliwe skutki mogą mieć koinfekcje – jednoczesne zakażenie typem B i D, przy czym WZW D zagraża jedynie osobom z WZW B.

Na wirusowe zapalenie wątroby mogą wskazywać opisane objawy, lecz potwierdzeniem są badania krwi – serologiczne i molekularne. Oznacza się różne markery w postaci antygenów i przeciwciał. Badanie na obecność HCV jest refundowane przez NFZ. Leczenie stosuje się w przewlekłej postaci choroby, przy czym istnieje lek na WZW B, ale zakażenia nie da się całkowicie wyleczyć. Dostępne jest ponadto leczenie przeciwko WZW C (terapia bezinterferonowa w ramach programu lekowego B.71).

Zakażeniom sprzyja brak należytej higieny. WZW A najczęściej rozprzestrzenia się drogą pokarmową. Do zarażenia dochodzi poprzez kontakt z krwią i kontakty seksualne. Zagrożenie stwarza m.in. przerwanie ciągłości tkanek, m.in. zabiegi medyczne, poród, ale także zabiegi u dentysty, kosmetyczki itp.

DPS



Ceny za pobyt w DPS mogą zaskoczyć wiele rodzin. W 2026 roku miesięczny koszt pobytu w Domu Pomocy Społecznej wynosi od około 6 tys. zł do nawet ponad 30 tys. zł

Nawet 30 tys. zł miesięcznie za pobyt w DPS. Rodzina nie zawsze musi pokrywać całość

Ile kosztuje pobyt w Domu Pomocy Społecznej w 2026 roku? W niektórych placówkach kwoty mogą zaskoczyć, tak samo jak zasady finansowania.

Ola Głowacka

W 2026 roku miesięczny koszt pobytu w Domu Pomocy Społecznej wynosi od około 6 tys. zł do nawet ponad 30 tys. zł, w zależności od lokalizacji placówki, standardu oraz zakresu świadczonej opieki.

Przykładowe stawki miesięczne:
 • 5,9–6,7 tys. zł – najtańsze DPS-y (m.in. Toruń, Suwałki, Wrocław),
 • 8–10 tys. zł – placówki w średnich miastach,
 • 12–13 tys. zł – część warszawskich DPS-ów,
 • ponad 30 tys. zł – specjalistyczne, nowoczesne placówki zapewniające indywidualną opiekę (np. Centrum Wsparcia Społecznego „Na Targówku” w Warszawie).

Na koszt utrzymania mieszkańca składają się m.in. całodobowa opieka, wyżywienie, opieka medyczna, wynagrodzenia personelu, koszty energii i utrzymania budynków, zajęcia terapeutyczne i rehabilitacja.

Zasady pokrywania kosztów pobytu w DPS reguluje ustawa o pomocy społecznej. Obowiązuje jasno określona kolejność płatników:

1. Mieszkaniec DPS

W pierwszej kolejności płaci sam mieszkaniec placówki – maksymalnie do 70 proc. swojego dochodu, np. emerytury lub renty. Nie może to być więcej, nawet jeśli koszt pobytu jest wyższy.

2. Rodzina

Jeśli dochód mieszkańca nie wystarcza na pokrycie pełnych kosztów, dopłatę wnoszą małżonkowie, następnie dzieci i wnuki, na końcu – rodzice.

Rodzina nie zawsze musi płacić. Obowiązek zależy od dochodów – jeśli po wniesieniu opłaty dochód na osobę w rodzinie nie przekracza 300 proc. kryterium dochodowego, członkowie rodziny mogą zostać całkowicie lub częściowo zwolnieni z opłat.

W 2026 r. kryterium to wynosi ok. 3030 zł – dla osoby samotnej, ok. 2469 zł – na osobę w rodzinie.

3. Gmina

Jeżeli ani mieszkaniec, ani rodzina nie są w stanie pokryć kosztów, brakującą

część dopłaca gmina, z której dana osoba została skierowana do DPS.

Z DPS mogą skorzystać osoby, które: • wymagają całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, • nie są w stanie samodzielnie funkcjonować, • nie mogą uzyskać wystarczającej pomocy w miejscu zamieszkania, np. w formie usług opiekuńczych.

Domy Pomocy Społecznej są przeznaczone m.in. dla: • osób w podeszłym wieku, • osób przewlekle somatycznie chorych, • osób przewlekle psychicznie chorych, • osób z niepełnosprawnością fizyczną lub intelektualną, • dorosłych oraz dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami.

Jak wygląda procedura przyjęcia do DPS?

Wniosek składa się w lokalnym ośrodku pomocy społecznej (MOPS/GOPS lub Centrum Usług Społecznych) właściwym dla miejsca zamieszkania osoby wymagającej opieki. Pracownik socjalny przeprowadza wywiad środowiskowy oraz analizuje sytuację zdrowotną, rodzinną i finansową.

To gmina wydaje decyzję o skierowaniu do DPS oraz ustala wysokość odpłatności. Jeśli czas oczekiwania w najbliższym DPS-ie przekracza 3 miesiące, na wniosek zainteresowanego możliwe jest skierowanie do innej placówki tego samego typu, gdzie kolejka jest krótsza. Co do zasady wymagana jest zgoda osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego. W wyjątkowych sytuacjach sprawa może trafić do sądu.

DIETA

Biegunka, uszkodzenie nerek. Zła ryba ze smażalni to murowany kłopot

Emil Hoff

Które ryby rzeczywiście warto jeść, a których lepiej unikać? Zanim zamówisz coś ze smażalni w czasie urlopu nad Bałtykiem, sprawdź, czy przypadkiem na talerzu nie dostaniesz także pestycydów, rtęci i metali ciężkich.

Jak wiadomo, ryby są bardzo zdrowe. Zawierają m.in. kwasy omega-3, jod, selen i wiele witamin. Mają dobry wpływ na kondycję naszego mózgu i układu nerwowego, na pracę serca. Niestety, niektóre ryby mogą szkodzić – zwłaszcza małym dzieciom, seniorom, kobietom w ciąży i osobom o wrażliwych żołądkach.

Bałtyk niestety nie należy do najczystszych mórz. Trafiają do niego śmieci, chemikalia i nawozy z rzek, a nawet przesączają się powoli różnego rodzaju bronie chemiczne z czasów II wojny światowej, do tej pory znajdujące się na pokładach zatopionych statków. Wody Bałtyku zawierają też tzw. PFAS, czyli syntetyczne związki chemiczne, które nie rozkładają się w środowisku. Morski Instytut Rybacki – Państwowy Instytut Badawczy wymienia np.: pestycydy chloroorganiczne, polichlorowane bifenyle – PCB, metale toksyczne – Cd, Pb, Hg, dioksyny i dioksynopodobne polichlorowane bifenyle – dl-PCB, histaminę i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA). Do tego dochodzą jeszcze rtęć, metale ciężkie i mikroplastiki.

Wszystkie te substancje kumulują się w tłuszczu i mięsie niektórych gatunków ryb i mogą prowadzić do zatrucia.

Jako potencjalne skutki oddziaływania wyżej wymienionych chemikaliów na organizm człowieka wymienia się m.in.:

- rak nerek, wątroby, jąder;
- uszkodzenia nerek, wątroby, tarczycy;
- zaburzenia hormonalne.

Szczególnie narażone są kobiety w ciąży, młodsze dzieci i seniorzy.

Jak uniknąć zatrucia toksynami? Trzeba pamiętać, że kumulują się one przede wszystkim w rybach dużych i długo żyjących, drapieżnych, przydennych i tłustych. W Bałtyku to śledź, łosoś, węgorz i dorsz. Gatunki spoza Bałtyku to np. męczennik i tuńczyk wielkooki (oba gatunki zawierają dużo metylortęci).

Na ryby kupowane na wakacjach trzeba też uważać z innego powodu:

nierzadko zamiast świeżej ryby dostajemy na talerzu tak naprawdę odgrzewane mrożonki. Dają one mniejsze korzyści dla zdrowia niż świeże ryby, a u niektórych osób mogą wywołać niestrawność.

Jakie gatunki ryb to u nas najczystszej mrożonki? Oczywiście te, które muszą być importowane, jak np. dorsz (ten bałtycki jest objęty ochroną), mintaj, panga, halibut, tilapia i morskusz.

Jak rozpoznać, że podano ci mrożoną rybę? Takie ryby mają tendencję do rozpadania się na kawałki, często też bywają zasłonięte dużą ilością panierki. By upewnić się, że ryba jest świeża, zamawiaj gatunki występujące w Bałtyku, najlepiej podawane z pieca albo z grilla.

Jeśli chodzi o ryby importowane, niektóre mogą ci zaszkodzić nie tylko dlatego, że są odmrażane. Szczególnie musisz uważać na dania z tzw. ryby maślanej. To nie nazwa gatunkowa, lecz handlowa, pod którą mogą kryć się bardzo różne gatunki ryb. Dwa z nich – kostropak i eskolar – to ryby zawierające w swoim tłuszczu estry woskowe, których ludzkie żołądki nie trawia. Zjedzenie zbyt dużej ilości tych ryb może wywołać niestrawność, ból brzucha, wymioty i biegunkę.

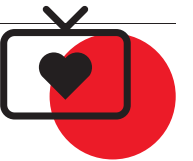
Zaleca się, by w przypadku zatrucia estrami woskowymi przede wszystkim dbać o uzupełnianie płynów. Jeśli objawy nie ustąpią po dwóch dniach, musisz udać się do lekarza.

Nie dajmy się jednak zwariować. Europejska Rada Informacji o Żywności (EUFIC) zapewnia, że w rybach dopuszczonych do spożycia po spełnieniu norm stężenie substancji chemicznych nie zagraża życiu człowieka, a korzyści płynące z jedzenia ryb znacznie przeważają potencjalne szkody dla naszego zdrowia.

Trzeba jednak zachować umiar w jedzeniu ryb. Dietetycy sugerują, że można bezpiecznie jeść około dwóch porcji ryb w tygodniu po ok. 100–150 g.



SERIALOWO



G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz ratuje Nanę oświadczając, że strzeliła przypadkiem, będąc pod wpływem podanego jej narkotyku. Po powtórzeniu badań krwi prokurator oddala akt oskarżenia. Nana opiekuje się mężem w szpitalu ku wielkiemu niezadowoleniu Cennet. W tym samym czasie Isil kontuuje swoje intrygi przeciwko Aynur i sprowadza do domu byłą dziewczynę Sinana, Ezgi. Sinan pozostaje jednak zdystansowany i daje jej do zrozumienia, że przeszłość została już zamknięta. Szantażowany Semih postanawia zastawić na pułapkę na swojego oprawcę.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Cihan otrzyma radosne wieści w najmniej oczekiwanym momencie. Będąc w szpitalu, lekarz wyjawia mu, że Hancer nosi dziecko pod sercem! To dopiero mu da do myślenia... Kłopot w tym, że Hancer chce wyjechać ze Stambułu. W realizacji tego planu pomóc deklaruje Melih. Cihan zabiera Beyzę i jej dziecko do rezydencji. W międzyczasie Yonca, wycieńczona trudnym porodem, ale uratowana przez Deryę i Tayyara, odzyskuje przytomność.



G. 18:25

Akacyjowa 38

TVP 1

Flora uratuje El Peñę z rąk Hindusa w typowym dla siebie stylu i z wrodzoną subtelnością. Słowem: zdzieli go patelnią w głowę! Zrobi to tak mocno, że mężczyzna półżywy trafi do szpitala... To zaś oznacza, że Flora musi pozostać w mieście do wyjaśnienia sprawy. Kłopoty ma także Ramon. Opanowanie napisanej przez Trini i Lolitę w języku Cabrahigo mowy herolda przychodzi mu z dużym trudem. Antonio z kolei rozmyśla nad produkcją domowego ekspresu do kawy i kamizelki kuloodpornej. Czy z tych szalonych pomysłów tym razem coś wyniknie? Samuel przypomina sobie, że już po zniknięciu ojca przycisk do papieru został uwieczniony na fotografii, zatem nie mógł być narzędziem zbrodni. Liberto kradnie to zdjęcie z domu Ursuli. Ktoś podrzuca pod drzwi pułkownika list pożegnalny od Silvii. Wszyscy domyślają się, że został napisany pod przymusem.



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN



Basię dopada Gwiazda w sprawie romansu Marceliny i Krzysztofa. Doprowadza do konfrontacji i Smolny mówi prawdę o handlu dyplomami i udziale jej byłego męża. Igor umawia córkę do psychologa, a ona wyciąga kolejne pieniądze na używki. Bergową odwiedza kuratorka. Jarek jest na randce z Wrońską, która widzi jego roztarńnienie, bo czeka na wiadomość od Elizy. Czy to zniechęci Martynę?

G. 22:25

RANCZO

TVP Seriale

Fani „Rancza” mają powody do radości. Trwają intensywne prace nad 11. sezonem uwielbianej produkcji. Do premiery jednak trochę czasu i warto wykorzystać go m.n. na przypomnienie sobie poprzednich sezonów. W tym odcinku zobaczymy, jak Kazia Solejukowa sobie tylko znanym sposobem osiąga wymarzony cel i zostaje nauczycielką filozofii w wilkowyjskim gimnazjum. Solejuk nie jest zachwycony karierą żony, ale koledzy z ławeczki wskazują mu jasne strony tej sytuacji. Klaudia porzuca terapię Kusego i rzuca się w wir działalności społecznej. W dworku niespodziewanie pojawia się matka Kingi. Jej córka, która zna swoją matkę na wylot, jest pełna podejrzeń.



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Po wyczerpującym dyżurze Burak odwozi Yasemin do domu i zaprasza ją na kawę. To nie umyka uwadze Kerem, który widzi ich razem i aż się gotuje z zazdrości. Tymczasem Halil odkrywa, że Pakize była dwukrotnie zamężna, a Yasemin jest córką z jej pierwszego małżeństwa. Ayfer przypadkiem zdradza rodzinny sekret, ujawniając, że Mine jest wnuczką Münevver. Po incydencie ze złodziejem Şengül przypomina Yasemin o zasadach obowiązujących personel szpitala.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Kolacja z okazji urodzin Manuela, na której tak bardzo zależy Cruz, niestety kończy się fiaskiem. Petra, którą awansowano, wciąż wyżywa się na służbie. W szczególności znęca się nad Pią, której nigdy nie darzyła sympatią. Ricardo prosi ją, żeby zmieniła swoje postępowanie. Szanse, że go posłucha, są jednak znikome... Lope ma niespodziewaną i przykrą jednocześnie wizytę. Jana szuka pocieszenia i pisze listy do Manuela. Do Lorenza przychodzi ważna wiadomość z frontu.

KRZYŻÓWKA NR 115

- Poziomo:**
- 3) w bajce spełniała trzy życzenia,
10) alkaloid w liściach herbaty,
11) wpisana do dzienniczka ucznia,
12) alpejska kraina we Francji,
14) z kołowrotkiem i haczykiem,
15) ... lekarski, nazywany dmuchawcem,
16) ryba gotowa do rozrodu, ikrzak,
19) pożywka z krasnorostów,
23) roślina na kompot, rzewień,
27) rzymskie bóstwo górskich lasów,
28) w parze ze zmiotką,
29) na serdecznym palcu małżonki,
30) polowanie z nagonką,
33) należy do bliskiej rodziny,
37) dział klubu sportowego,
38) zachęta do działania, bodziec,
39) narzędzie służące do trasowania,
40) praca zarobkowa za granicą,
41) testuje nowe samoloty.

- Pionowo:**
- 1) „... większa niż życie”, serial wojenny,
2) praktyczna lub teoretyczna,
3) barwi lakmus na niebiesko,
4) droga ciała niebieskiego,
5) uprzywilejowany kolor w kartach,
6) broniona przez Wojciecha Szczęsnego,
7) kierował kwadrygą,
8) mieszkaniec Pomorza Gdańskiego,
9) gruby flamaster w piórniku

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

AUTOPROMOCJA

0310988879

Tvoja gazeta
w prenumeracie
z Tele
Magazynem

© 12 312 53 88

- ucznia,
13) ... Sowizdrzał, złośliwy błazen-psotnik,
17) narzędzie do przesiewania ziarna,
18) włoska rzeka uchodząca do Morza Liguryjskiego,
20) kozłarż czerwony lub borowik,
21) włókno z liści palmy,
22) metalowa łuska naboju,
24) ćwikłowy lub cukrowy,
25) argumenty dowodzące słuszności poglądu,
26) pętla do chwytania koni,
30) futerał na pistolet przy siodle,
31) święty patron lekarzy, malarzy i notariuszy,
32) ćwiczy na poligonie,
34) skalne rumowisko przykrywające górotwór,
35) rodzaj spinki do włosów,
36) dawna rosyjska miara długości.

ROZWIĄZANIE NR 114

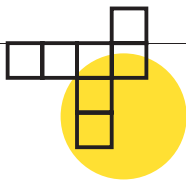
R	M	B	L	O	K	O	W	I	S	K	O	K	Z
O	K	A	P	I	D	D	K	N	I	O	B	E	
Z	K	B	O	M	B	A	W	G	O	R	E	Z	S
W	I	L	N	O	O	O	O	R	T	R	U	S	T
O	E	S	W	I	A	N	E	K	E	C	A		
D	U	R	S	Z	L	A	K	T	A	L	K	S	H
M	Z	I	R	Y	B	A	I	L	B				
M	I	E	L	O	N	K	A	P	O	D	W	O	Z
A	E	D								E	I	O	
B	R	A	M	K	A					R	A	K	A
A	R	I								F	L	D	
S	T	O	L	E	K					Ś	R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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

uderza z jasnego nieba	rzeka w Wenezueli	część uprząży alkaloid w opium	przychyłość para dla męża	zbiór, komplet	wierszowana zagadka	bohater filmu „Matrix”	sejsmiczna fala	odmiana utworu muzycznego
konwersacja				ekspert od sztuki				
			chrust na podpałkę			pasza jak choroba		
policyjny szpaler			strój mecenasa	himalajski ssak znoj		odgłos rozmów		kamień ozdobny
przyrząd do mierzenia	pokład statku	legenda, podanie	mieszkaniec Kazania			gruba kość		
gra towarzyska z mydłem				... kul-szowa		ciężar ciała		
			antylopa z Afryki		„Noc listopadowa”			
morski drapieżnik stora				skaza moczownikowa		imię Hayworth, aktorki		

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

ROZWIĄZANIE: MEDIATOR.



HOROSKOP

- Wodnik (20.01 - 18.02)**
Czas ruszyć z miejsca. Horoskop dzienny zapowiada, że odważne decyzje przyniosą efekty.
- Ryby (19.02 - 20.03)**
Pośpiech Ci nie służy. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by dzielić ten czas z bliskimi.
- Baran (21.03 - 19.04)**
Horoskop dzienny na środę radzi nie bać się dzielić swoimi marzeniami i spostrzeżeniami.
- Byk (20.04 - 20.05)**
Dom i bliscy dziś na pierwszym miejscu. Małe gesty ciepła będą miały ogromną moc.
- Bliznięta (21.05 - 21.06)**
Zabłyśniesz w towarzystwie, ale pamiętaj również o pokorze. Nie wszystko kręci się wokół Ciebie.
- Rak (22.06 - 22.07)**
Horoskop dzienny na środę radzi zatrzymać się na chwilę i pomyśleć, czego naprawdę Ci potrzeba.
- Lew (23.07 - 22.08)**
Czas na odważną decyzję. Horoskop dzienny zapowiada, że serce podpowie Ci, co robić.
- Panna (23.08 - 22.09)**
Horoskop na dziś podpowiada, by uważać, komu zwierzasz się ze swoich uczuć oraz tajemnic.
- Waga (23.09 - 22.10)**
Horoskop dzienny na środę zapowiada, że nowe doświadczenia poszerzą Twoje horyzonty.
- Skorpion (23.10 - 21.11)**
Dziś daj sobie luz. Horoskop radzi zadbać o zdrowie i nie zapominać, że odpoczynek też jest produktywny.
- Strzelec (22.11 - 21.12)**
Horoskop na dziś wróży, że Twoje pomysły zaskoczą wszystkich. Kreatywność to Twój największy atut.
- Koziorożec (22.12 - 19.01)**
Daj sobie przestrzeń na emocje. Horoskop dzienny na środę mówi, że ktoś z bliskich potrzebuje wsparcia.

DROBNE

Nieruchomości

GARAŻE

WYNAJMĘ miejsce parkingowe na 2 samochody w Rzeszowie na Kopisto 11.Kontakt +1 646 474 0649

Motoryzacja

ZABYTKOWE KUPIĘ

0011554708

**KUPIĘ
AUTA I MOTOCYKLE
Z CZASÓW PRL
/1940-90/
krajowe lub zagraniczne,
rozbite, uszkodzone
lub niekompletne.**
☎ **510 644 013** ☎ **513 640 246**

Praca

ZATRUDNIĘ

**ZATRUDNIĘ elektromonterów do
pracy w delegacji tel: 507-174-375**

**ZATRUDNIĘ elektromonterów do
pracy w ITALII tel. 507-174-375**

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów
montaż wkładów i nasad - 17 8623831

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

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

**nasze
komunikaty.pl**

REKLAMA

0011560329

Wyciąg z ogłoszenia o przetargu
Prezydent Miasta Krosna
ogłasza I przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Gminy Krosno oznaczonej w operacie ewidencji gruntów miasta Krosna obręb ewidencyjny Białobrzegi jako działka numer **2066 o pow. 230 m²**, położona w Krośnie przy **ul. S. Moniuszki**, objęta księgą wieczystą KS1K/00064418/2.
Cena wywoławcza nieruchomości **15.000,00 zł**
Sprzedaż nieruchomości podlega zwolnieniu z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 9 ustawy o podatku od towarów i usług.
Przetarg na sprzedaż wyżej wymienionej nieruchomości odbędzie **2 września 2026 r.** w sali nr 330 Urzędu Miasta w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a o godz. 10⁰⁰.
Wpłaty **wadium w wysokości 10%** ceny wywoławczej tj. w kwocie 1.500,00 zł (tysiąc pięćset złotych) należy dokonać na konto Urzędu Miasta Krosna ulokowane w Banku Pekao S.A. Oddział w Krośnie nr konta 95 1240 1792 1111 0010 6149 6883 w terminie **do dnia 28 sierpnia 2026 r.** (data wpływu na konto).
Ogłoszenie o przetargu wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Krosna w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a, oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu adres: **www.krosno.pl**
Dodatkowych informacji udziela Wydział Geodezji, Kartografii i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta w Krośnie, ul. Lwowska 28a, pokój nr 118 tel. 13-47–43-118.

REKLAMA

0011560328

Wyciąg z ogłoszenia o przetargu
Prezydent Miasta Krosna
ogłasza I przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Gminy Krosno oznaczonej w operacie ewidencji gruntów miasta Krosna obręb ewidencyjny Krościenko Niżne jako działki numer **3087 o pow. 894 m² i 3088 o pow. 569 m²**, położona w Krośnie przy **ul. F. Chopina**, objęta księgą wieczystą KS1K/00069332/O.
Cena wywoławcza nieruchomości **80.000,00 zł**
Sprzedaż nieruchomości podlega zwolnieniu z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 9 ustawy o podatku od towarów i usług.
Przetarg na sprzedaż wyżej wymienionej nieruchomości odbędzie **2 września 2026 r.** w sali nr 330 Urzędu Miasta w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a o godz. 9³⁰.
Wpłaty **wadium w wysokości 10%** ceny wywoławczej tj. w kwocie 8.000,00 zł (osiem tysięcy złotych) należy dokonać na konto Urzędu Miasta Krosna ulokowane w Banku Pekao S.A. Oddział w Krośnie nr konta 95 1240 1792 1111 0010 6149 6883 w terminie **do dnia 28 sierpnia 2026 r.** (data wpływu na konto).
Ogłoszenie o przetargu wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Krosna w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a, oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu adres: **www.krosno.pl**
Dodatkowych informacji udziela Wydział Geodezji, Kartografii i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta w Krośnie, ul. Lwowska 28a, pokój nr 118 tel. 13-47–43-118.

REKLAMA

0011560327

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU
PREZYDENT MIASTA KROSNA
ogłasza
I PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY
na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Gminy Krosno oznaczonej w operacie ewidencji gruntów miasta Krosna obręb ewidencyjny Krościenko Niżne jako działka numer **3022 o pow. 1817 m²**, położona w Krośnie przy **ul. F. Chopina**, objęta księgą wieczystą KS1K/00079217/1.
Cena wywoławcza nieruchomości **70.000,00 zł**
Sprzedaż nieruchomości podlega zwolnieniu z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 9 ustawy o podatku od towarów i usług.
Przetarg na sprzedaż wyżej wymienionej nieruchomości odbędzie **2 września 2026 r.** w sali nr 330 Urzędu Miasta w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a o godz. 9⁰⁰.
Wpłaty **wadium w wysokości 10%** ceny wywoławczej tj. w kwocie 7.000,00 zł (siedem tysięcy złotych) należy dokonać na konto Urzędu Miasta Krosna ulokowane w Banku Pekao S.A. Oddział w Krośnie nr konta 95 1240 1792 1111 0010 6149 6883 w terminie **do dnia 28 sierpnia 2026 r.** (data wpływu na konto).
Ogłoszenie o przetargu wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Krosna w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a, oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu adres: **www.krosno.pl**
Dodatkowych informacji udziela Wydział Geodezji, Kartografii i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta w Krośnie, ul. Lwowska 28a, pokój nr 118 tel. 13-47–43-118.

REKLAMA

0011560183

BURMISTRZ MIASTA I GMINY BARANÓW SANDOMIERSKI
ogłasza
wykaz nieruchomości przeznaczonej do najmu, położonej w Dąbrowicy. Więcej informacji w przedmiotowej sprawie można uzyskać osobiście w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Baranów Sandomierski, pokój nr 22 lub telefonicznie - 15 811 85 81 wew. 127, w godzinach pracy oraz drogą elektroniczną na adres: **urząd@baranowsandomierski.pl**.

REKLAMA

0011560181

WÓJT GMINY GORZYCE
informuje,
że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Gorzyce, ul. Sandomierska 75, 39-432 Gorzyce oraz na stronie internetowej **www.bip.gminagorzyce.pl** oraz **www.gminagorzyce.pl** został zamieszczony na okres **21 dni od 29.07.2026 r. do 19.08.2026 r.** wykaz gruntów przeznaczonych do dzierżawy po umowie zawartej na czas oznaczony z tym samym Dzierżawcą, których przedmiotem jest ta sama nieruchomość, wykaz gruntów przeznaczonych do dzierżawy po umowie zawartej na czas oznaczony do 3 miesięcy z tym samym Dzierżawcą, których przedmiotem jest ta sama nieruchomość oraz wykaz gruntów przeznaczonych do dzierżawy.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011560426

Informacja o podjęciu uchwały w sprawie scalenia i podziału nieruchomości
Burmistrz Gminy i Miasta Sokółów Małopolski działając zgodnie z art. 104 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r., poz. 399 t.j.) podaje do publicznej wiadomości, że podjęta została uchwała nr XXXIII/360/2026 Rady Miejskiej w Sokółowie Małopolskim z dnia 21 lipca 2026 r. w sprawie scalenia i podziału nieruchomości Osiedla POŁUDNIE II, położonych po wschodniej stronie drogi wojewódzkiej nr 875 w miejscowości Sokółów Małopolski, na północ od osiedla Południe I.

REKLAMA

**OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY BIAŁOBRZEGI**
o rozpoczęciu ponownych konsultacji społecznych projektu planu ogólnego Gminy Białobrzegi wraz z prognozą oddziaływania na środowisko
Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r., poz. 538, 781), art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. 2026 poz. 670) oraz Uchwały nr III/17/2024 z dnia 26 czerwca 2024 r. Rady Gminy Białobrzegi w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego Gminy Białobrzegi, **zawiadamiam o rozpoczęciu ponownych konsultacji społecznych (w ograniczonym zakresie) dotyczących projektu planu ogólnego Gminy Białobrzegi** w dniach **od 29.07.2026 r. do 28.08.2026 r.**
Zakres ponownych konsultacji obejmuje zmniejszenie Obszarów Uzupelnienia Zabudowy oraz obszary wskazane w załączniku: ZMIANY OBJĘTE PONOWNYMI KONSULTACJAMI SPOŁECZNYMI W OGRANICZONYM ZAKRESIE.pdf.
Zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją: osobiście w siedzibie Urzędu Gminy Białobrzegi, 37-114 Białobrzegi 4, pok. 1, w godzinach przyjmowania interesantów oraz w Biuletynie Informacji Publicznej <https://www.bip.gmina-bialobrzegi.pl/rejestr-urbanistyczny/> (zakładka: ponowne konsultacje społeczne).
Konsultacje społeczne prowadzone będą w następujących formach:
– **zbierania uwag na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego** w dniach od 29.07.2026 r. do 28.08.2026 r. dostępnego na BIP oraz w Urzędzie Gminy Białobrzegi, a także w wersji elektronicznej pod linkiem: <https://www.gov.pl/attachment/204bfede-d18c-467b-bfa5-2333aad28f80>
– **dyżuru projektanta**, który odbędzie się w dniu 13.08.2026 r. w sali narad w budynku administracyjnym Urzędu Gminy Białobrzegi (CUW i GOPS) od godz. 16.00 do godz. 18.00.
– **spotkania otwartego**, które odbędzie się w dniu 13.08.2026 r. w sali narad w budynku administracyjnym Urzędu Gminy Białobrzegi (CUW i GOPS) od godz. 18.15.
Równocześnie na podstawie art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko zawiadamiam, iż w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla projektu planu ogólnego Gminy Białobrzegi zgodnie z art. 46 pkt 1 ww. ustawy, istnieje możliwość zapoznania się z wykładanym projektem planu ogólnego, opracowaną prognozą oddziaływania na środowisko, opracowaniem ekofizjograficznym, stanowiskami innych organów oraz możliwość składania uwag.
Uwagi składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego udostępniono w Biuletynie Informacji Publicznej: <https://www.bip.gmina-bialobrzegi.pl/rejestr-urbanistyczny/> (zakładka: ponowne konsultacje społeczne) oraz pod adresem: <https://www.gov.pl/attachment/204bfede-d18c-467b-bfa5-2333aad28f80>
– W przypadku poczty elektronicznej – uwagi należy kierować na adres: **urząd@gmina-bialobrzegi.pl**
– W przypadku platformy usług administracji publicznej ePUAP – uwagi należy kierować na adres: **/fk2554dnqr/SkrytkaESP**
– W przypadku doręczeń elektronicznych – uwagi należy kierować na adres: **AE:PL-75882-49718-SSBIA-13**
Uwagi w formie papierowej należy wnieść:
– osobiście w Urzędzie Gminy Białobrzegi, 37-114 Białobrzegi 4,
– drogą pocztową na adres: Urząd Gminy Białobrzegi, 37-114 Białobrzegi 4.
UWAGA: Liczy się data wpływu uwagi do tut. Urzędu, a uwagi niespełniające powyżej wskazanych warunków pozostawi się bez rozpatrzenia.
Wójt
mgr inż. Franciszek Mastoń
Projekt planu ogólnego (dane przestrzenne) można odczytać w przeglądarce danych przestrzennych udostępnionej przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii: https://aplikacje.gov.pl/app/gov_xml_validator/
Instrukcja wyświetlania danych planistycznych została opisana na stronie Ministerstwa Rozwoju i Technologii: <https://www.gov.pl/web/zagospodarowanieprzestrzenne>

PIŁKA NOŻNA

Walka o Ligę Mistrzów. Lech za ciosem, Górnik o marzenia

Jacek Czaplewski

Wieczorem dowiemy się, czy oba polskie zespoły awansują do kolejnej, czyli 3. rundy eliminacji Ligi Mistrzów. Jedni i drudzy grają u siebie.

Najpierw na boisko wybiegną piłkarze Lecha. Drugie spotkanie z Aarhus wydaje się formalnością. W ubiegły wtorek mistrzowie Polski wygrali bowiem w Randers aż 4:1, grając większość czasu w przewadze liczebnej po czerwonej kartce dla bramkarza. Ten fakt wcale nie umniejsza jednak sukcesu. Kolejoraz grał dobrze i potwierdził już na starcie, że jest w wysokiej formie.

W sobotę na inaugurację PKO Ekstraklasy trener Niels Frederiksen wcale nie oszczędzał czołowych piłkarzy. Przeciw Cracovii (0:0) w wyjściowym składzie powtórzyło się osiem nazwisk. Z ławki weszli trzej pozostali. Bramki wprawdzie nie padły, ale duński szkolenowiec apelował, by samego występu nie oceniać katastroficznie. – Trochę zabrakło nam szczęścia – stwierdził skrzydłowy Leo Bengtsson.

Wśród kibiców Lecha wiara w awans do Ligi Mistrzów nie ustaje. Świadczy o tym liczba sprzedanych biletów. Choć rewanż z Aarhus jest formalnością, to i tak sprzedała się już większość z 39 tys. biletów. Lech wystąpi w optymalnym składzie. We wtorek do treningów wrócił Pablo Rodriguez. Hiszpan musiał na chwilę wybyć do Hiszpanii, by załatwić kwestie paszportowe.

Rewanż przy Bułgarskiej obejrzymy od godz. 19.00 w TVP Sport. Widowisko skomentują Mateusz Borecki i Grzegorz Mielcarski. Ciekawe, piłkarze Aarhus podobnie jak Lech przystąpią do niego poligowym remi-



Lech Poznań wystąpi w optymalnym składzie. Nie zabraknie na murawie szwedzkiego napastnika - Patrika Wålemara

sie. Przed domową porażką z Broendby, któremu prowadzenie dał reprezentant Polski Bartosz Slisz, uratował ich w końcówce gol Kristiana Arnstada z rzutu karnego. Norweg tydzień temu trafił także Poznaniaków. Nie można wykluczyć, że po tym dwumeczu skrzydłowy wyceniany na 6 mln euro opuści zespół. W czerwcu media informowały bowiem o zainteresowaniu ze strony portugalskiego Sportingu Lizbona. W Lechu bliski odejścia jest z kolei rezerwowy ostatnio bramkarz Bartosz Mrozek – do amerykańskiej MLS lub ligi tureckiej.

Zanim to jednak wszystko nastąpi, to emocje sięgną zenitu na wypełnionym stadionie przy Roosevelta w Zabrzu. Ponad 25 tys. kibiców chce ponieść Górnik do sensacyjnego wyeliminowania tureckiego Fenerbahce. Pierwszy gwizdek wybrzmi o godz. 20.00. Transmisję w paśmie otwartym przeprowadzi kanał Super Polsat,

w którym usłyszymy głosy Bożydara Iwanowa i Macieja Żurawskiego.

Górnik w Stambule schował się za podwójną gardą. Celowo, żeby mieć realne szanse w rewanżu. Przegrał minimalnie, po голу strzelonym bezpośrednio z rzutu wolnego. – Nie jesteśmy przed szansą – zapewnia przed sądną środą właściciel klubu, Lukas Podolski.

W Górniku nastroje są bojowe. Zespół dokonał już jednej remontady, czyli odwrócenia wyniku. W sobotę u siebie na inaugurację ligi pokonał Śląsk Wrocław (2:1). – Jesteśmy świadomi, że będzie ciężko, ale mamy swój plan – zapewnił kapitan Erik Janža. – Czuję wiarę w zespół. Musimy zagrać odważnie. Kluczem będzie nie stracić bramki jako pierwszych. Nie mamy nic do stracenia. Przeczuję jednak, że ten mecz okaże się jeszcze trudniejszy. Wszyscy muszą zagrać najlepiej jak potrafią – wyznał trener Michał Gasparik.

LEKKOATLETYKA

Rodzina Bukowieckich z medalami i czekami. Odliczamy czas do ME

Paweł Wiśniewski

Przed nami najważniejsza impreza lekkoatletyczna sezonu 2026 – mistrzostwa Europy. Tym razem gospodarzem zawodów, które odbędą się w dniach 10-16 sierpnia, będzie „Alexander Stadium” w angielskim Birmingham.

W miniony weekend na białostockim stadionie im. Wojciecha Nowickiego na Zwierzyńcu ponad 600 zawodników i zawodniczek rywalizowało o medale 102. mistrzostw Polski.

Co ciekawe, według punktacji World Athletics tegoroczny czempionat Polski stał na najwyższym poziomie w historii, jeśli chodzi o lata nieolimpijskie: wyżej wyceniono jedynie zawody z lat 2024, 2012 i 2021...

Punktacja World Athletics uwzględnia wyniki czołowej „piątki” z 24 najlepszych konkurencji oraz 24 inne rezultaty.

Nasi zawodnicy uzyskali lepsze wyniki niż na przykład lekkoatleci z Indii, Kanady, RPA, Szwecji, Szwajcarii, Finlandii, Holandii, Jamajki, Czech, Etiopii, Grecji, Belgii, Norwegii, Turcji, Węgier, Portugalii, Korei Płd., Ukrainy, Irlandii, Meksyku, Nigerii, Słowenii, Chorwacji, Maroka czy Austrii.

Lepiej niż mistrzostwa Polski wypadły natomiast imprezy w USA, Francji, W. Brytanii, Niemczech, Japonii, Rosji, Australii, Włoszech, Hiszpanii, Brazylii i Kenii.

Nagrody finansowe za najlepsze wyniki MP otrzymali:

Kobiety

– 1205 pkt.: Natalia Bukowiecka (400 m – 50,02 s) i 10 000 złotych;

– 1194 pkt.: Pia Skrzyszowska (100 m pł. – 12,70 s) i 8000 złotych;
– 1191 pkt.: Ewa Swoboda (100 m – 11,05 s) i 6000 złotych;
– 1181 pkt.: Klaudia Kazimierska (800 m – 1:58,97) i 4000 złotych;
– 1165 pkt.: Kinga Królik (3000 m z przeszkod. – 9:31,51) i 1000 złotych;
– 1165 pkt.: Anna Gryc (400 m pł. – 55,24 s) i 1000 złotych.

Mężczyźni

– 1188 pkt.: Paweł Fajdek (młot – 79,03 m) i 10 000 złotych;
– 1186 pkt.: Jakub Szymański (110 m pł. – 13,43 s) i 8000 złotych;
– 1174 pkt.: Bartosz Kitliński (800 m – 1:44,97) i 6000 złotych;
– 1169 pkt.: Filip Ostrowski (800 m – 1:45,16) i 4000 złotych;
– 1162 pkt.: Konrad Bukowiecki (kula – 20,68 m) i 2000 złotych.

Waższeściu konkurencjach ustanowiono nowe rekordy mistrzostw Polski:

– Bartosz Kitliński (800 m) 1:44,97;
– Natalia Bukowiecka (400 m) 50,02 s;
– Klaudia Kazimierska (800 m) 1:58,97;
– Klaudia Kazimierska (1500 m) 4:06,88;
– Katarzyna Zdziebło (chód 10 000 metrów) 42:56,69;
– sztafeta 4 x 100 metrów kobiet (AZS UMCS Lublin: Joanna Fus, Wiktoria Gajosz, Emilia Wójtowicz i Małgorzata Pojęta) 44,08 s.

Paweł Fajdek zdobył 18. medal mistrzostw Polski (w tym 9. złoty) i goni swojego trenera Szymona Ziółkowskiego, który ma w dorobku 20 medali, w tym 14 złotych.

TENIS

Znamy plany Igi Świątek. Milion dolarów czeka na parę polsko-norweską

Paweł Wiśniewski

Ubiegłoroczni finaliści – Iga Świątek i Norweg Casper Ruud – zgłosili się także do tegorocznej edycji miksta w wielkoszlemowym turnieju tenisowym US Open.

Rywalizacja na kortach twardych „USTA Billie Jean King National Tennis Center” we Flushing Meadows

Corona Park w nowojorskiej dzielnicy Queens odbędzie się w dniach 25-26 sierpnia, jeszcze przed rozpoczęciem zmagani w singlu.

Wstępną listę zainteresowanych grą 16 par otwierają liderka kobiecego rankingu Białorusinka Aryna Sabalenka i 24-krotny triumfator turniejów Wielkiego Szlema Serb Novak Djoković.

W ubiegłorocznym finale Sara Errani i Andrea Vavassori pokonali Ige

Świątek i Caspera Ruuda 6:3, 6:7, 10-6. Włosi, najlepsi także w 2024 roku, grali przed rokiem dzięki „dzikiej karcie” i tak będzie również w nadchodzącej edycji US Open.

Od ubiegłego roku turniej mikstów odbywa się według zmienionych zasad w dwa dni, z nagrodą główną 1 000 000 dolarów.

Świątek zgłosiła się do turnieju WTA 1000 w Toronto, który rozpocznie się 2 sierpnia.



Rywalizacja mikstów odbywa się na dwóch największych arenach US Open: „Arthur Ashe Stadium” i „Louis Armstrong Stadium”

SPORT

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1. LIGA

Stal Rzeszów liże rany po falstarcie i szykuje się na Arkę

Tomasz Ryzner

Po 1:5 na inaugurację sezonu biało-niebiescy mieli dwa dni wolnego, by strawić niepowodzenie w starciu z Chrobrym Głogów. Wczoraj wrócili do zajęć i szykują się do rozpoczęcia wyjazdowej sesji. Jej początkiem będzie sobotni mecz z Arką Gdynia. Wyjazd nad morze już pojutrze.

Jako że latem ze Stali wymiotło kilkunastu piłkarzy, trener rzeszowian wskazywał na analogie do inauguracji sezonu sprzed 3 lat. Biało-niebiescy podejmowali wtedy Odrę Opole, a Marek Zub debiutował na Hetmańskiej od porażki 2:5.

W meczu z głogowianami gospodarze stracili pierwszego gola w ostatniej akcji I połowy, w 1. minucie II odsłony, a w 51. przegrywali już 0:3. - Przez te trzy lata, szczególnie w początkowych fazach rund, bywały podobne problemy. Pierwsze minuty, pierwsze po przerwie. Czuję się trochę jak po tym meczu z Odrą - mówił trener Stali.

- To oczywiście niepokoi. Stracona bramka stracona bramką, ale gdy wpada w takich momentach, ma dodatkowy wymiar wpływający na głowę. A chcę powiedzieć, że robimy wiele rzeczy, by temu zapobiec. Taka sytuacja jak tuż przed wyjściem na boisko po przerwie. Po 15 minutach siedzenia, jakichś rozmów na pięcie spada, koncentracja też, dlatego wprowadziliśmy ćwiczenia po-



FOT. SZYMON ŁATKA

Stalowcy mieli dwa dni wolnego po ligowym falstarcie. Wczoraj wrócili do zajęć. Nz. Marco Thiede, Macin Listkowski i Ksawery Kukułka

budzące, aby nie zaczynać z takiego dołka. No ale nie zadziałało. Jest problem. Pracujemy nad tym - podkreślił coach rzeszowian.

Marek Zub zdradził, że większość odprawy przed II połową dotyczyła sposobu gry w ofensywie, braku akcji jeden na jeden. - Graliśmy koronkę, skrzydłowi nie podejmowali pojedynków, decyzji o dośrodkowaniach, o zmianie czegośkolwiek. Grali zbyt pasywnie - wyjaśniał trener Stali, nie rozwijając przesadnie wątku braku tzw. świeżości po ciężkim okresie przygotowawczym. - To nie kwestia braku sił, tylko tego, że piłkarze nie potrafili ich włączyć w sytuacji meczowego stresu, złego przebiegu gry - powiedział trener naszego zespołu.

W ekipie znad Wisłoka debiutowało kilku piłkarzy, ale zagrali, delikatnie mówiąc, nierówno. „Goss to nie Thill, Thiede to nie Warczak”, głosiły komentarze. Niektórzy już wieszczą drużynie walkę o utrzymanie, albo i gorzej... Nic nowego, jednak sytuacja jest trudna, bo przed Stalą 3 wyjazdy z rzędu.

W sobotę nasz zespół skrzyżuje rękawice z Arką Gdynia. Spadkowicz z ekstraklasy wystartował od 1:0 we wspomnianym Opolu. W składzie Stali nie należy się spodziewać wielu roszad. O optymizm na razie trudno, ale sportowa złość plus rześki, nadmorski wiatr to nie złe bodźce. Kto wie, może lepiej podziałają od wspomnianych ćwiczeń na pobudzenie. ©©

PIŁKA NOŻNA | 3, 4 LIGA

Bogacz ma asystenta, nowości w Lubaczowie

Tomasz Ryzner, Tomasz Paryś

Marek Nowak, były gracz Wisłoki Dębica, został asystentem Michała Bogacza, nowego szkoleniowca biało-zielonych. Nowych graczy mają rezerwy Pogoni-Sokoła Lubaczów.

Marek Nowak występował w barwach Wisłoki Dębica w latach 2000-2003, reprezentując klub

na poziomie 3. i 4. ligi, jeszcze przed reorganizacją rozgrywek. Podczas piłkarskiej kariery reprezentował również Rzemieślnika Pilzno (obecnie Legion Pilzno), Chemika Pustków i Czarnowie Czarna. Po zawieszeniu butów na kołku Marek Nowak rozpoczął pracę trenerską, prowadząc pierwsze zespoły Czarnovii i Chemika, gdzie zdobywał doświadczenie jako trener seniorów. W ostatnich la-

tach angażował się w szkolenie młodzieży. Pracował z zawodnikami w klubach MUKS Pustynia oraz DAP Dębica.

Obrońcy Jakub Piątek i Olaf Matuła będą stanowić o sile defensywy Pogoni-Sokoła II Lubaczów. Matuła (19 lat) wiosną ubiegłego sezonu zakończył z kompletem występów w Błażowiance Błażowa, strzelając dwa gole, oba w meczu z Karpatami Krosno. 20-letni Jakub Piątek występował ostatnio w KS-ie Wiązownica, gdzie został wypożyczony na rok z macierzystego klubu Błękitni Grzeska. W całym poprzednim sezonie wystąpił w 27 spotkaniach 4. ligi podkarpackiej, notując dwie asysty. ©©

• **Betclit 3 liga. Wzmocnienie Sokoła Kolbuszowa Dolna**
Maciej Wilk (ostatnio Izolator) oficjalnie stał się graczem Sokoła KD

KOSZYKÓWKA | 2 LIGA

Dawid Zaguła: Może jest to odpowiedni czas, żeby zejść ze sceny w przeciągu kilku lat

Michał Czajka

- Być może jest to odpowiedni czas, żeby zejść ze sceny w przeciągu paru lat - mówi Dawid Zaguła, który po latach zdecydował się na powrót do macierzystego klubu Stali Stalowa Wola.

Ostatnie sezony spędziłeś w Resovii - jak podsumujesz ten okres? Jesteś z niego zadowolony?

Tak to prawda, ostatnie 4 moje sezony spędziłem w Resovii. Jeśli miałbym podsumować ten okres, to był to dla mnie bardzo dobry i udany okres czasu, a z większości powodów czy aspektów jestem zadowolony pod względem i prywatnym i zawodowym.

Udało się wywalczyć awans, ale zabrakło fazy play-off w 1. lidze - jest mimo wszystko niedosyt?

Jeśli nie wykona się zadania czy nie osiągnie celu, który zakładało się przed sezonem, zawsze zostanie niedosyt. Do fazy play-off zabrakło nam tak naprawdę niewiele w tym sezonie - jedno zwycięstwo, a był to nasz cel. Jeśli chodzi o awans do 1. ligi, to był to nasz cel w 2. lidze i było to naprawdę niesamowite uczucie i na stałe zostanie to w mojej głowie.

Zdecydowałeś się na powrót do Stalowej Woli - nie chciałeś zostać w 1. lidze?

Zdecydowałem się na powrót do „Stalowej” z kilku powodów.

Myszę, że głównymi było na pewno możliwość łączenia dalej grania ze studiowaniem, które niedługo kończę. Poza tym powrót do miasta rodzinnego oraz to, że zauważam, iż 1 liga to już trochę wyższy poziom niż w ostatnich latach, a więcej wkładu w zwycięstwa czy możliwość prowadzenia drużyny będę miał w niższej lidze czyli w Stalowej Woli. Myszę, że jest to odpowiedni moment w mojej ścieżce, żeby zejść do ligi niżej.

Trochę już w kosza grasz, ale zawsze w podkarpackich klubach - nigdy nie kuśilo, żeby spróbować jak to jest w innych zespołach?

Raczej zawsze pojawiały się pierwsze propozycje z klubów okolicznych i dość szybko podejmowałem decyzje o podpisaniu kontraktu właśnie w niej. Dużo propozycji też nie było, ale myślę, że jednak zawsze chciałem być blisko domu.

Często zawodnicy wracając do macierzystych drużyn przymierzają się trochę do końca kariery - w twoim wypadku jest coś takiego na rzeczy?

Po części można powiedzieć, że raczej jestem bliżej kończenia kariery niż rozwijania jej. Chciałem zawsze zakończyć karierę w mieście rodzinnym, tam gdzie wszystko się zaczęło i być może jest to odpowiedni czas, żeby zejść ze sceny w przeciągu kilku lat. ©©



FOT. MICHAŁ CZAJKA

Dawid Zaguła w ostatnich sezonach reprezentował barwy Resovii, z którą m. in. wywalczył awans do 1. ligi. Teraz zagra w Stalowej Woli