

Pan Marian: Odzyskałem życie.
Wracam do domu po trudnej walce **str. 2**



FOT. BARBARA GALAS

Najlepsze owoce dla cukrzyka.
Czego powinny unikać osoby
z cukrzycą? **str. 9**

STRONA
ZDROWIA

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny

n o w i n y 24.pl

Środa
1.07.2026

Nr 125 (21 832)

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

Sieć szerokopasmowa przed sądem.
Akt oskarżenia wobec trzech osób **str. 5**

Policjanci z Jasła są najlepsi na Podkarpaciu
str. 2

Zarząd województwa z absolutorium i wotum zaufania
str. 6

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 350362



PRZEMYSŁ

Funkcjonariusze SOK uratowali życie 60-latkowi, który stracił przytomność w Sanie **str. 4**



FOT. LUKASZ SOLIŃSKI

INWESTYCJE CZY ZAGROZI TO BUDOWIE STADIONU W RZESZOWIE?

Deweloper ogrodzi teren przy PCLA?

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

Dzień po tym, jak ratusz pochwalił się, że budowa PCLA jest na ostatniej prostej, Resovia Residence wydała oświadczenie. Zapowiada, że zamierza ogrodzić swój teren przy największej inwestycji w mieście.

Wykonawca zrealizował już około 90 proc. prac przy budowie Podkarpackiego Centrum Lekkiej Atletyki. Na płycie boiska rośnie trawa, gotowa jest już nawierzchnia lekkoatletyczna, a na trybunach zakończono montaż krzesełek - czytaliśmy w informacji prasowej nadesłanej w poniedziałek do redakcji Nowin z ratusza.

Wygląda na to, że wykonanie pozostałych 10 proc. może napotkać kłopoty.

Właściciel przyległego terenu, czyli Resovia Residence, zapowiedział, że ogrodzi teren sąsiadujący z budową stadionu. To reakcja na decyzję prezydenta Konrada Fijołka, który zrezygnował z zamiany działek z tym deweloperem. Wcześniej, według planu Resovia Residence za teren przy PCLA miała otrzymać m.in. pl. Balcerowicza. Deweloper chciał tam wybudować blok z halą targową dla handlujących tam kupców.

We wtorek do redakcji Nowin dotarło oświadczenie dewelopera. - Spółka podjęła decyzję o zabezpieczeniu własnego terenu przyległego do PCLA. Planowane jest jego ogrodzenie - oświadcza spółka.

Deweloper jest świadomy tego, że spowoduje to utrudnienia dla wykonawcy PCLA, czyli firmy Mirbud. Przypomina, że wykonawca korzystał z te-

renu Resovia Residence bez tytułu prawnego i bez ponoszenia opłat. Spółka dotychczas „nie podejmowała działań w tym zakresie”. - Dlatego, że prowadzone były negocjacje z miastem Rzeszów. Skoro jednak porozumienie nie zostało sfinalizowane, Resovia Residence Development nie ma podstaw, aby dalej ponosić koszty i akceptować korzystanie z jej prywatnej własności przez inne podmioty - tłumaczy deweloper.

Według Resovia Residence Development cała sytuacja to konsekwencja tego, że nie doszło do finalizacji uzgodnionego i - zdaniem spółki - korzystnego dla wszystkich stron porozumienia. Przypomnijmy, że deweloper uważa, że osobą odpowiedzialną za zerwanie porozumienia są radny Jacek Strojny i Rzem dla Rzeszowa. Pisaliśmy o tym na łamach Nowin.

Czytaj **str. 6**

Rekordowe upały spaliły uprawy i wysuszają studnie

Sytuacja jest bardzo poważna. Rolnicy alarmują o wypalonych przez słońce uprawach i ogromnych stratach, samorządy apelują o oszczędzanie wody. **str. 4**

Polewaczki na ulicach miast w gorące dni.

To dobre czy złe rozwiązanie?
str. 7

To koniec tanich paczek z Chin?

Od dziś nowe opłaty za przesyłki o niskiej zawartości
str. 6



Budowa Podkarpackiego Centrum Lekkiej Atletyki wchodzi na ostatnią prostą, ale są problemy

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

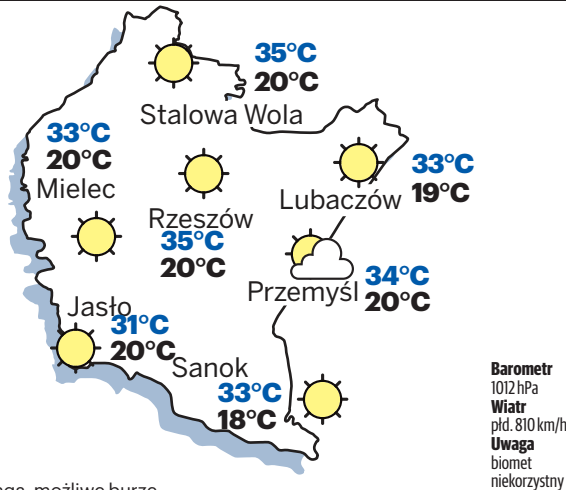
Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Hans Kloss istniał co najmniej w trzech wcieleniach. Najwięcej wspólnego z serialowym herosem miał Mikołaj Beljung – bohater śląskiego podziemia.

Zamów prenumeratę

Nowiny ☎ 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowiny24.pl

Pogoda w regionie



Uwaga, możliwe burze

1 LIPCA 2026

Dziś 182. dzień roku
Do sylwestra pozostało 183 dni.

Wschód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 4.26

Zachód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 20.45

Przysłowie na dziś:
Gdy Halina łąki zrosi, rolnik w wodzie siano kosi.

Imieniny dziś obchodzą:
Bogusław, Halina, Julian, Karolina, Marcin, Marian, Szymon.

KALENDARIUM

1566

Przywilejem Zygmunta II Augusta został wprowadzony w życie nowy Statut Wielkiego Księstwa Litewskiego.

1569

Zaprzysiężono unię polsko-litewską w Lublinie, powstała Rzeczpospolita Obojga Narodów. Polska i Litwa miały wspólny Sejm i Senat.



FOT. KAPTEL/WIKIPEDIA

1967

W fabryce w Sanoku rozpoczęto produkcję autobusu San H100 (nz.). Łącznie – do 1974 roku – wyprodukowano 23 770 sztuk.

1578

Kanclerz wielki koronny Jan Zamoyski i włoski architekt Bernardo Morando podpisali we Lwowie umowę dotyczącą budowy Zamościa.

2007

W związku z procesem liberalizacji rynku energii elektrycznej ponad 15 mln odbiorców uzyskało prawo wyboru dostawcy (sprzedawcy) energii.

Policjanci z Jasła najlepsi w województwie

opr. BH
b.hucko@nowiny24.pl

Sierż. Adrian Tyrpak i st. post. Adrian Brągiel zwyciężyli w wojewódzkim finale ogólnopolskiego konkursu par patrolowych „Patrol roku”.

W konkursie uczestniczyły reprezentacje wszystkich komend miejskich i powiatowych z Podkarpacia. Do rywalizacji przystąpiło 21 par patrolowych. Finałisti zmierzali się w trzech konkurencjach: teście wiedzy zawodowej, strzelaniu z broni palnej oraz pokonywaniu toru przeszkód. Stawką zawodów był tytuł najlepszej pary patrolowej województwa podkarpackiego oraz awans do ogólnopolskiego finału konkursu. Umiejętności uczestników oceniała komisja sędziowska, w skład której wchodził ekspert z Wydziału Prewencji oraz Wydziału Kadry i Szkolenia KWP w Rzeszowie.



Policjanci z Jasła i Leska będą reprezentować garnizon podkarpacki w zawodach krajowych

Po zaciętej rywalizacji tytuł najlepszej pary patrolowej Podkarpacia wywalczyli policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Jasle - sierż. Adrian Tyrpak i st. post. Adrian Brągiel. Drugie miejsce zajęli policjanci z KPP w Lesku - st. post. Józef Langos i st. post. Dariusz Nitka. Natomiast trzecie miejsce zajęła para patrolowa z KPP w Jarosławiu - sierż. Hubert Łyżni i sierż. Tomasz Birnbach.

Zwycięska para oraz zdobywcy drugiego miejsca będą reprezentować garnizon podkarpacki podczas krajowego finału konkursu, który odbędzie się we wrześniu w Szkole Policji w Słupsku. Puchary i nagrody najlepszym parom wręczył zastępca komendanta wojewódzkiego insp. Jacek Juwa. Wszyscy uczestnicy otrzymali również pamiątkowe dyplomy. Do życzeń i gratulacji przyłączył się również p.o. naczelnika Wydziału Prewencji KWP kom. Tomasz Mroczek.

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Wczoraj pan Marian opuścił ośrodek Donum Corde w Budach Głogowskich po dziewięciu miesiącach walki o zdrowie. Trafił tam po ciężkim zatruciu toksyną botulinową.

O panu Marianie Bajorku z Jasła pisaliśmy w połowie kwietnia 2026 roku. Odwiedziliśmy go wówczas w ośrodku Donum Corde: Centrum Rehabilitacji i Opieki Medycznej w Budach Głogowskich, gdzie od stycznia 2026 roku przechodził intensywną rehabilitację. Wczoraj, po dziewięciu miesiącach walki o zdrowie, opuścił ośrodek.

Przypomnijmy. Dramat 75-latkę rozpoczął się we wrześniu 2025 roku. Pan Marian trafił na szpitalny oddział ratunkowy w Warszawie z objawami przypominającymi udar. - Mąż miał asymetrię twarzy, zawroty głowy, wymioty i problemy z równowagą - wspominała „Nowinom” Krystyna Bajorek, żona pana Mariana. - Udar jednak szybko wykluczono. Mimo to jego stan systematycznie się pogarszał, a kolejne godziny miały bez trafnej diagnozy.

Dopiero później pojawiły się charakterystyczne objawy zatrucia toksyną botulinową m.in. opadanie powiek, podwójne widzenie, narastające problemy z oddychaniem, suchość w ustach i postępujący paraliż mięśni. - Wczoraj stan taty



FOT. BARBARA GALAS

Pan Marian opuszcza ośrodek o własnych siłach. Na zdjęciu: Marian Bajorek z żoną Krystyną (od lewej) i z córką Anną

stał się krytyczny. Trafił na oddział neurologii, gdzie w nocy doszło do zatrzymania akcji serca. Po 15 minutach reanimacji udało się przywrócić funkcje życiowe. Następnie został przewieziony na OIOM. Tam lekarze zaczęli podejrzewać zatrucie jadem kiełbasianym. Okazało się, że tata zjadł kanapkę z domowym hummusem i doszło do najcięższej postaci zatrucia - całkowitego porażenia układu nerwowego - opowiadała Anna Bajorek-Dołba, córka pana Mariana.

Rehabilitacja, która dała nadzieję

Pan Marian spędził na oddziale intensywnej terapii ponad 100 dni. Był całkowicie sparaliżowany, podłączony do respiratora, ale przez cały czas pozostawał świadomy. Kontakt z nim

możliwy był jedynie poprzez ścisłanie dłoni i mozolne literowanie słów. Z czasem jego stan zaczął się bardzo powoli poprawiać. Z tygodnia na tydzień pan Marian odzyskiwał kolejne funkcje. Nauczył się na nowo samodzielnie jeść, mówić, korzystać z łazienki, spędzać coraz więcej czasu bez respiratora, a także stawiać pierwsze kroki.

Pan Marian: Po miesiącach walki odzyskałem życie

Podczas naszej kwietniowej wizyty nie krył nadziei. - Jestem pełen nadziei, że wszystko będzie dobrze i o własnych siłach opuszczę ośrodek - mówił „Nowinom”.

Obiecaliśmy wtedy, że wrócimy, gdy ten dzień nadejdzie. Słowa dotrzyaliśmy. 30

czerwca pan Marian opuścił Donum Corde o własnych siłach - w towarzystwie żony Krystyny i córki Anny, rozpoczynając kolejny etap swojej drogi do pełnego powrotu do zdrowia.

- Jestem szczęśliwy, że mogę dziś wyjść z ośrodka o własnych siłach. Ja czuję, że odzyskałem życie, choć przede mną jeszcze dalsza praca. Jestem ogromnie wdzięczny Bogu oraz całemu personelowi ośrodka, bo bez ich wiedzy, zaangażowania i codziennej opieki nie byłbym w tym miejscu - mówił pan Marian.

I wyznał, że rehabilitacja była bardzo długa i wymagająca. - Każdego dnia miałem po kilka zabiegów, ale wiedziałem, że nie mogę się poddać. Chcę już zostać z sobą to, co wydarzyło się przez ostatnie miesiące, i spokojnie wrócić do normalnego życia. Mam nadzieję, że moja historia pokaże innym, że nawet w najtrudniejszych chwilach nie wolno tracić nadziei.

Podczas opuszczania ośrodka panu Marianowi towarzyszyły najbliższe mu osoby - żona Krystyna i córka Anna. - Dziewięć miesięcy to bardzo długi czas, ale od początku wierzyłam, że będzie dobrze. Dziś mąż wraca do domu i to dla naszej rodziny ogromne szczęście - wyznała żona pana Mariana.

- Jestem z taty niesamowicie dumna. Na początku nie wiedzieliśmy, czy do nas wróci, a dziś wychodzi z ośrodka o własnych siłach - podsumowała Anna Bajorek-Dołba. ©

ORLEN wspiera młode lokalne talenty.

318 organizacji z dofinansowaniem w 2. edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN

Blisko 150 tysięcy dzieci i młodzieży w całej Polsce skorzysta ze wsparcia w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Dzięki nowej formule działania obejmą niemal dwa razy więcej osób niż przed rokiem. Dofinansowanie do 100 tysięcy złotych trafi do 318 lokalnych organizacji, które rozwijają sportowe i artystyczne pasje młodych ludzi. ORLEN przeznaczy na ten cel 24 mln zł. Tegorocznemu ogłoszeniu wyników towarzyszyły wyjątkowe spotkania z udziałem reprezentantów Polski w siatkówce oraz JIMEK.

Rekordowe zainteresowanie i skala wsparcia

318 klubów sportowych oraz organizacji i instytucji kultury z całej Polski otrzyma wsparcie w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Tegoroczny nabór potwierdził duże zaangażowanie społeczności lokalnych – wpłynęło niemal 5 tysięcy wniosków, co pokazuje, jak duże jest zapotrzebowanie na inicjatywy aktywizujące dzieci i młodzież. Spośród nich wyłoniono beneficjentów reprezentujących zarówno środowiska sportowe, jak i kulturalne, które na co dzień tworzą przestrzeń do rozwijania pasji i talentów.

Na realizację lokalnych projektów w ramach obu programów, ORLEN przeznaczy łącznie 24 miliony złotych. Każda z organizacji może otrzymać do 100 tysięcy złotych, co daje realne możliwości rozwoju infrastruktury, organizacji zajęć czy poszerzenia oferty dla uczestników. W efekcie wsparciem zostanie objętych blisko 150 tysięcy osób – prawie dwukrotnie więcej niż w ubiegłym roku. W ramach Sportowego ORLEN, współtworzonego z Fundacją ORLEN, dofinansowanie trafi do 141 klubów szkolących dzieci i młodzież, natomiast Kulturalny ORLEN, współorganizowany z Fundacją ORLEN im. I. Łukasiewicza, wesprze 177 instytucji i organizacji – od domów kultury, przez fundacje, aż po biblioteki.

– Tegoroczne nabory do programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN potwier-



Reprezentanci Polski Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz na wspólnym treningu z siatkarkami Klubu MUKS Krótka w Mysiadle

dzają, jak wiele wartościowych inicjatyw powstaje w lokalnych społecznościach w całej Polsce. Cieszymy się, że możemy wesprzeć organizacje, które pomagają dzieciom i młodzieży rozwijać pasje, talenty oraz wiarę we własne możliwości. Dzięki nowej formule tej edycji z programów skorzysta znacznie więcej młodych uczestników, a projekty rozpoczną się wraz z początkiem roku szkolnego - w naturalnym momencie startu nowego sezonu zajęć sportowych i kulturalnych – mówi Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. Sponsoringu ORLEN.

Spotkania, które budują motywację

Ogłoszenie wyników nie ograniczyło się do publikacji list beneficjentów. Organizatorzy zadbali o to, aby towarzyszyły mu wydarzenia, które w bezpośredni sposób pokażą sens i znaczenie programu. W wybranych miejscach w Polsce młodzi uczestnicy zostali zaskoczeni wizytami znanych postaci ze świata sportu i kultury. W Mysiadle jeden z trenin- gów młodych siatkarek Klubu MUKS Krótka rozpoczął się jak każdy inny, ale szybko przybrał nieoczekiwany obrót. W hali pojawili się reprezentanci Polski – Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz. Ich obecność była pozytywnym

zaskoczeniem dla zawodniczek, które chwilę później usłyszały od nich wiadomość o zakwalifikowaniu się klubu do drugiej edycji programu Sportowy ORLEN. Spotkanie przerodziło się we wspólny trening, podczas którego reprezentanci włączyli się do zajęć z młodymi siatkarkami. Pod ich okiem zawodniczki szlifowały technikę, doskonaliły elementy gry i mogły zobaczyć, jak wygląda profesjonalne podejście do sportu na najwyższym poziomie. Dodatkowo był czas na wspólne zdjęcia, autografy i krótkie inspirujące rozmowy, które często okazują się równie ważne jak sam trening.

Sztuka jako przestrzeń spotkań i współtworzenia

Podobne emocje towarzyszyły wydarzeniu w Kętrzynie, gdzie młodzież ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” została zaskoczona wizytą Radzimir Dębskiego, znanego jako JIMEK. Artysta pojawił się niespodziewanie podczas próby, wnosząc do niej swoją energię i muzyczne doświadczenia.

To właśnie on przekazał uczestnikom informację o zakwalifikowaniu się do programu Kulturalny ORLEN. Jednak, podobnie jak w Mysiadle, na samym ogłoszeniu się nie skończyło. JIMEK aktywnie włączył się w zajęcia – usiadł przy fortepianie i wspólnie z młodymi ludźmi tworzył materiał. Jego obecność pokazała, że sztuka może być przestrzenią dialogu i współpracy, niezależnie od wieku czy doświadczenia. Dla młodych uczestników była to okazja do zadawania pytań o rozwój warsztatu artystycznego i szlifowania pomysłów razem z doświadczonym twórcą.

Stowarzyszenie „Sztama”, działające przy Liceum Ogólnokształcącym w Kętrzynie, prowadzi regularne zajęcia wokalne, teatralne, taneczne i chóralskie, tworząc przestrzeń, w której młodzież może eksperymentować, wyrażać siebie i rozwijać swoje umiejętności.



JIMEK z młodzieżą ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” na próbie artystycznej w Kętrzynie

Realne wsparcie dla lokalnych społeczności

Programy Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN to przede wszystkim inwestycja w rozwój lokalnych środowisk. W wielu mniejszych miejscowościach to właśnie takie inicjatywy stanowią podstawę aktywności dzieci i młodzieży, często decydując o ich dalszej ścieżce edukacyjnej i zawodowej. Wsparcie umożliwia kontynuację działań i ich urozmaicenie – wprowadzenie nowych form zajęć, zakup sprzętu czy organizację wydarzeń, które przyciągają kolejnych uczestników. Dzięki temu lokalne organizacje mogą działać stabilnie i długofalowo, budując trwałe relacje z uczestnikami projektu.

Silne zaplecze i długofalowa strategia

Oba programy objęte są honorowymi patronatami ministerialnymi. Sportowy ORLEN realizowany jest pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministra Edukacji, natomiast Kulturalny ORLEN uzyskał patronaty Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministra Edukacji.

ORLEN jako multienergetyczny koncern działa na szeroką skalę, ale jednocześnie konsekwentnie angażuje się w projekty społeczne. Jako mecenas sportu, kultury i nauki wspiera zarówno profesjonalnych sportowców, instytucje, jak i inicjatywy oddolne, które mają realny wpływ na codzienne życie lokalnych społeczności.

Strategia ORLEN 2035 zakłada rozwój niskoemisyjnych w rozumieniu Taksonomii UE źródeł energii. Kluczowe projekty z tego obszaru obejmują m.in. zwiększenie krajowego wydobycia gazu, budowę czterech morskich farm wiatrowych na Bałtyku, rozwój wielkoskalowych magazynów energii oraz uruchomienie co najmniej dwóch małych elektrowni jądrowych. Do 2035 roku koncern planuje przeznaczyć na realizację celów strategicznych 350–380 mld zł. Więcej o strategii ORLEN do 2035 roku dowiesz się na stronie orlen.pl.

Rekordowe upały pustoszą pola i wysuszają studnie. Potrzebny wielogodzinny deszcz

Wojciech Tataro
wojciech.tataro@polskapress.pl

Sytuacja jest bardzo poważna. Rolnicy alarmują o spalonych uprawach i ogromnych stratach, samorządy apelują o oszczędzanie wody.

Ekstremalna fala upałów, która przeszła nad Polską, dała się wszystkim we znaki. Na Podkarpaciu wysokie temperatury doprowadziły do gwałtownego przesuszenia gleby, a wiele upraw zostało dosłownie przypalonych przez słońce.

O dramatycznej sytuacji mówi prezes Podkarpackiej Izby Rolniczej Stanisław Bartman. Nie ukrywa, że skala strat jest ogromna.

Spaliło czarną porzeczkę

- Wysoka temperatura jest po prostu zabójcza dla części naszych upraw. To klęska w ogromnej skali. Najbardziej cierpią owoce miękkie, warzywa oraz zboża. Słońce spaliło plantacje czarnej porzeczki. Jeśli upały utrzymają się dłużej, zagrożone będzie kukurydza, rzepak i zboża. W obecnej sytuacji rośliny nie dojrzewają, tylko zasychają. System korzeniowy nie daje rady dostarczać odpowiedniej ilości wody i składników pokarmowych - mówi Stanisław Bartman.

Dodaje, że najbardziej jaskrawym przykładem skutków



Dyrektor PODR Zbigniew Micał: zboża mogą dojrzeć nawet dwa tygodnie szybciej niż zwykle, jednak będzie to efekt przesuszenia, a nie prawidłowego rozwoju roślin

upałów w jego gospodarstwie są ogórki.

- Z mojej plantacji, gdzie powinienem zebrać około jednej tony ogórków, zebraliśmy

kilka koszy może 20 kg. Niestety, w niedalekiej przyszłości nawadnianie takich plantacji będzie koniecznością. Tylko, żeby stworzyć odpow-

wiedni system nawadniania, potrzeba na 1 ha około 100 tys. zł. Skąd rolnik ma wziąć te pieniądze - zauważa Stanisław Bartman.

Wielu rolników dopiero odkrywa skalę zniszczeń na swoich plantacjach. W ciągu zaledwie 2-3 dni wysokie temperatury doprowadziły do uschnięcia wielu upraw.

Podobną ocenę sytuacji przedstawia dyrektor Podkarpackiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Boguchwale Zbigniew Micał. Temperatury zbliżające się do 40 stopni powodują bardzo intensywne parowanie wody z roślin.

- Jeżeli plantacje nie są nawadniane, liście praktycznie się suszą, a owoce w takich temperaturach zasychają. Tego plonu po prostu nie będzie. Również żniwa zostaną przyspieszone przynajmniej o dwa tygodnie. Przy takiej temperaturze, jeśli roślina nie ma silnego systemu korzeniowego, a dodatkowo jest wiatr, który ją bardziej osusza, na przykład jęczmień trzeba będzie zbierać nawet za tydzień. Pozostała zboża także wcześniej będą gotowe do zbiorów. Chyba, że spadnie deszcz. Nie chodzi nam o gwałtowne burze. Aby gleba mogła odbudować zapasy wilgoci, potrzebny byłby spokojny, wielogodzinny deszcz - wyjaśnia Zbigniew Micał dyrektor PODR w Boguchwale.

Oszczędzać wodę

Problemy dotyczą nie tylko rolników. Coraz większym wyzwaniem staje się również za-

pewnienie odpowiednich dostaw wody dla mieszkańców.

Wójt gminy Trzebownisko Sławomir Porada poinformował, że samorząd na bieżąco monitoruje poziom wody w studniach. Obecnie pozwala on jeszcze na zabezpieczenie potrzeb mieszkańców, jednak władze apelują o rozsądne korzystanie z wody. Mieszkańcy proszeni są o ograniczenie podlewania trawników, napełniania basenów oraz mycia samochodów.

Podobny apel wystosowało Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej Eko-Strug w Tyuczynie, które ostrzega, że nadmierny pobór wody może doprowadzić do spadku ciśnienia w sieci, a nawet przerw w dostawach. Jeszcze dalej poszła gmina Wiązownica, gdzie wprowadzono zakaz wykorzystywania wody wodociągowej do celów innych niż bytowe. Zakaz obejmuje m.in. podlewanie ogrodów, mycie samochodów oraz napełnianie basenów.

Synoptycy przewidują, że po krótkim ochłodzeniu, które potrwa około tygodnia, upały mogą ponownie wrócić. Obecne prognozy wskazują, że na przełomie pierwszej i drugiej dekady lipca temperatura ponownie mogą wzrosnąć do 30-35 stopni Celsjusza, dlatego eksperci apelują zarówno o przygotowanie się na kolejne dni skwaru, jak i odpowiedzialne gospodarowanie wodą. ©

0011547806

Panu dr. hab. Wojciechowi Wąskowi, prof. UR
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Matki

składają

Rektor, Senat, pracownicy i studenci
Uniwersytetu Rzeszowskiego

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 chłodzi
- Przygotowanie ciała do pochówku
- Organizacja ceremonii pogrzebowej
- Organizacja kremacji
- Załatwienie formalności ZUS, KRUS, inne

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

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

0011547814

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Bolesława Doparta

byłego wieloletniego Pracownika, Kierownika ZKiRUT
Rzeszowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej.

Rodzinie

wyraży głębokiego współczucia

składają

Zarząd, Koledzy i Koleżanki
Rzeszowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Rzeszowie

Sokiści z Przemyśla uratowali życie 60-latkowi

Łukasz Solski
l.solski@nowiny24.pl

Szybka reakcja funkcjonariuszy Straży Ochrony Kolei uratowała życie 60-letniemu mieszkańcowi Przemyśla. Mężczyzna stracił przytomność podczas kąpieli w Sanie.

Do zdarzenia doszło wczoraj o godz. 10.50 w rejonie tzw. Trzech Mostów na Sanie na granicy Przemyśla i Hureczka.

60-letni mężczyzna wędkował na rzece od strony Buszkowic. W pewnym momencie postanowił wejść do wody, aby popływać. Podczas kąpieli stracił przytomność. Z pomocą ruszył świadek zdarzenia, który jako pierwszy rozpoczął udzielanie pomocy i podjął czynności ratujące życie mężczyzny.

- Patrol Straży Ochrony Kolei zauważył tę sytuację. Funkcjonariusze zbiegli nad brzeg i rozpoczęli resuscytację krążeniowo-oddechową. Wezwano Zespół Ratownictwa Medycznego - relacjonuje Witold Flader, inspektor SOK ds. szkolenia i doskonalenia zawodowego w Komendzie Straży Ochrony Kolei w Przemyśle.

Akcja ratunkowa prowadzona przez funkcjonariuszy SOK trwała około 30 minut. Dzięki ich wyszkoleniu oraz umiejętności z zakresu Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy udało się przywrócić czynności życiowe 60-latkowi przed przyjazdem zespołu ratownictwa.

Ze względu na trudno dostępną i zakrzaczony teren uszkodzonego przetransportowano pontonem OSP Buszkowice na brzeg. Stamtąd został przewieziony do szpitala.

Akt oskarżenia wobec trzech osób – sieć szerokopasmowa przed sądem

Andrzej Płes
a.ples@nowiny24.pl

Ponad 2000 km sieci światłowodowej, ponad 200 węzłów dystrybucyjnych miało za zadanie zlikwidować na mapie Podkarpacia „białe plamy” internetowe.

Prokuratura chce udowodnić, że tę flagową dla urzędu marszałkowskiego inwestycję realizowano z naruszeniem prawa. Wśród oskarżonych - pracownik urzędu marszałkowskiego.

O niedopełnienie obowiązków w okresie od 2013 roku do 2015 roku oskarża Prokuratura Regionalna w Rzeszowie Sławomira C. - dyrektora Departamentu Społeczeństwa Informacyjnego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podkarpackiego, Jacka L. - pełniącego funkcję kierownika projektu „Sieć Szerokopasmowa Polski Wschodniej - województwo podkarpackie” i Przemysława M. - specjalisty ds. urządzeń telekomunikacyjnych. Wartość projektu - 322 mln zł, w tym dofinansowanie z fun-



Prokuratura chce udowodnić, że tę flagową dla urzędu marszałkowskiego inwestycję realizowano z naruszeniem prawa. Wśród oskarżonych jest pracownik tego urzędu

duśzy unijnych - 222 mln zł, termin zakończenia projektu - 31 grudnia 2015 roku, co ma znaczenie dla sprawy.

Prokurator zarzuca

Śledczy ustalili, że do tego terminu inwestor nie uzyskał wszystkich wymaganych zezwoleń uprawniających do ko-

rzystania z nieruchomości oraz wybudowanej sieci, nie przeprowadził wszystkich wymaganych badań kontrolno-odbiorczych, nie wykonał testów sieci koniecznych do stwierdzenia, czy dostarczone urządzenia są zgodne z zamówieniem oraz czy cała sieć została poprawnie skonfigurowana.

Mimo tak poważnych uchybień oskarżeni dokonali odbioru sieci bez zastrzeżeń, poświadczając nieprawdę w protokole odbioru końcowego, że zlecone roboty zostały wykonane do 30 września, choć w rzeczywistości prace prowadzono jeszcze z końcem grudnia 2015 r. Nie

testując sieci potwierdzili, że wykonana została zgodnie z projektem, że działa bez zastrzeżeń, nie ma wad i usterek.

Szkoda majątkowa w wielkich rozmiarach

Po tym akcie Sławomir C. przesłał zawierający potwierdzenie nieprawdy dokument odbioru do Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości, by uzyskać płatność za wykonane prace inwestycyjne.

- W związku z dokonaniem odbioru końcowego sieci bez zastrzeżeń, partnerowi prywatnemu, wykonawcy sieci, wypłacono umówione wynagrodzenie w całości, wyrządzając w ten sposób Urzędowi Marszałkowskiemu Województwa Podkarpackiego szkodę majątkową w wielkich rozmiarach, w łącznej kwocie co najmniej 11.180.856 zł netto, odpowiadającej obniżeniu wartości sieci, wynikającemu z wykorzystania w niej urządzeń nie odpowiadających wymaganiom określonym przy udzie-

laniu zamówienia publicznego - precyzuje rzeszowska Prokuratura Regionalna.

Na liście zarzutów wobec oskarżonych są wyrządzenie szkody w obrocie gospodarczym wielkich rozmiarów, nadużycie uprawnień przez funkcjonariusza publicznego, poświadczaniem nieprawdy w dokumencie i wyłudzeniem dotacji po przedłożeniu poświadczających nieprawdę dokumentów. W chwili przedstawienia im zarzutów nakazano im dozór policyjny i zakaz kontaktowania się. Każdemu z oskarżonych grozi do 10 lat pozbawienia wolności. Żaden nie przyznał się do popełnienia zarzucanych im czynów.

Przed pięcioma miesiącami, kiedy prokuratura stawiła zarzuty, urząd marszałkowski rozważał przystąpienie do procesu w charakterze oskarżyciela posiłkowego. Służby prasowe urzędu obiecują, że do tej kwestii i do przyszości zawodowej Sławomira C. odniosą się w osobnym komunikacie. ©

Resovia Residence Development: „Nie kupiliśmy tej działki od miasta”

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

- Wypracowane porozumienie zostało zablokowane mimo zakończonych rozmów. Pragniemy zauważyć, iż proces negocjacyjny wiązał się dla spółki z bardzo dużymi kosztami - podkreśla spółka

- Sama koncepcja architektoniczna wraz z analizami i materiałami wizualnymi kosztowała nas około 150 tys. zł, a łączne wydatki poniesione

w związku z przygotowaniem całego procesu sięgają kilkuset tysięcy złotych - wlicza deweloper.

Chronimy swój majątek

Spółka demuntuje także informacje sugerujące, że Resovia Residence kupiła teren przy Podkarpackim Centrum Lekkiej Atletyki.

- Teren został nabyty od podmiotu prywatnego Resovita, który to wcześniej stał się jego właścicielem w wyniku nabycia gruntów od CWKS Re-

sovia. Oznacza to, że nieruchomość nie była własnością miasta, a od około 15 lat pozostaje w rękach prywatnych. Resovia Residence Development nabyła teren około 5 lat temu w ramach transakcji prywatnej - informuje deweloper.

Resovia Residence zaznacza, że ogrodzenie terenu „nie jest działaniem wymierzonym przeciwko miastu”.

- Chronimy swój majątek. Planowane ogrodzenie terenu nie może być interpretowane jako jakakolwiek forma naci-

sku, konfliktu z miastem czy działania przeciwko mieszkańcom Rzeszowa.

Miasto: Zapewniliśmy legalny dojazd

Kilka godzin po oświadczeniu dewelopera swoje stanowisko przedstawił ratusz. Jak zapewnia Marzena Kłeczek-Krawiec, rzeczniczka prezydenta Rzeszowa, miasto przekazało generalnemu wykonawcy budowy PCLA wyłączanie te działki, do których posiada tytuł prawny.

- Zapewniliśmy wykonawcy również legalny wjazd na plac budowy bezpośrednio od strony ulicy Wypiańskiego, i to z tej drogi odbywa się bieżąca, podstawowa obsługa logistyczna tej inwestycji - wyjaśnia urzędniczka. Dodaje, że jeśli Mirbud korzystał z terenu dewelopera, to wykonawca ustalał to bezpośrednio z Resovia Residence.

Przypomnijmy, że projekt uchwały ws. zamiany działek wycofał w maju osobiście prezydent Rzeszowa. Jednak we-

dług ratusza decyzja o rezygnacji z zamiany działek to wina radnych.

- Miasto z ubolewaniem przyjmuje fakt, że wypracowane po wielu miesiącach rozmów, transparentne porozumienie zamiany działek zostało zablokowane decyzjami politycznymi w Radzie Miasta - przekazuje Marzena Kłeczek-Krawiec.

Zapewnia, że ratusz „dołoży wszelkich starań, aby budowa obiektu przebiegała zgodnie z harmonogramem”.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545013



To koniec tanich paczek z Chin? Od dziś nowe opłaty za przesyłki niskiej wartości

Norbert Ziętal
n.zietal@nowiny24.pl

1 lipca zmieniają się zasady odprawy zakupów internetowych spoza UE, w przesyłkach o wartości do 150 euro, które dotychczas były zwolnione z cła. Zostały objęte ryczałtowym cłem.

Pani Nikola hobbystycznie wykonuje różne ozdoby. Rzeczy potrzebne do ich zrobienia zamawia przez Internet, głównie na chińskim Temu lub podobnej platformie. - Kupuję za 100 - 150 złotych raz na miesiąc. W każdej paczce jest kilka albo nawet kilkanaście pozycji. Po 1 lipca moje dotychczasowe zakupy za 100 zł mogą mnie kosztować 300 - 400 zł - narzeka. Twierdzi, że zdaje sobie sprawę, że najtańsze towary z Chin są niskiej jakości. Jednak kupując nieco drożej, ale nadal o wiele taniej niż w Polsce, można trafić na dobre okazje.

Od 1 lipca 2026 r. zakupy internetowe spoza UE nie korzystają już ze zwolnienia z cła dla przesyłek do 150 euro. Zamiast



Przesyłki o wartości do 150 euro zostały objęte ryczałtowym cłem: 3 euro za każdą pozycję towarową w zgłoszeniu celnym

tego pojawia się ryczałtowe cło 3 euro za każdą pozycję towarową w zgłoszeniu celnym.

Przykładowo, jeśli kupimy dwie koszulki bawełniane, zapłacimy 3 euro, bo przepisy traktują je jako jedną pozycję. Jeśli do koszulek dorzucimy

czapkę i skarpetki to zapłacimy już 9 euro, bo kupiliśmy trzy pozycje towarowe.

Nowe przepisy obejmują przede wszystkim drobne przesyłki o wartości do 150 euro, które dotychczas były zwolnione z cła. Paczki z towarami

powyżej tej kwoty będą podlegały opłatom celnym według osobnych taryf.

Zmiany dotyczą osób kupujących towary przez Internet z państw spoza Unii. Dotyczy to głównie chińskich platform sprzedażowych, jednak także to-

warów z USA, Wielkiej Brytanii czy Turcji.

Celem zmian jest ograniczenie napływu bardzo tanich towarów spoza UE oraz wyrównanie warunków konkurencji między europejskimi i azjatyckimi sprzedawcami. - Cła nie płaci konsument. Dłużnikiem celnym będzie sprzedawca, platforma internetowa lub ich przedstawiciel zgłaszający towar do odprawy. Konsument może jednak zobaczyć wyższą cenę zakupu, jeśli sprzedawca uwzględni ten koszt w cenie lub kosztach dostawy - precyzuje Krajowa Administracja Skarbowa.

Choć formalnie obowiązek zapłaty cła spoczywa na sprzedawcy lub platformie internetowej dokonującej zgłoszenia celnego, eksperci nie mają wątpliwości, że koszty zostaną w dużej mierze przerzucone na klientów. Oznacza to wyższe ceny produktów lub droższą dostawę.

Komisja Europejska tłumaczy, że zmiany są odpowiedzią na lawinowy wzrost liczby małych przesyłek trafiających do Europy.

W 2024 r. do państw UE przesłano ok. 4,6 mld drobnych przesyłek z państw trzecich, z czego zdecydowana większość pochodziła z Chin. Do Polski w 2024 r. trafiło ok. 100 milionów takich paczek.

Według analiz rynku e-commerce oraz danych platform takich jak Temu, AliExpress i Shein dominują: ubrania i buty, akcesoria do telefonów, artykuły do domu, elektronika i drobne gadzety, kosmetyki i akcesoria kosmetyczne, zabawki i artykuły dziecięce, artykuły dla zwierząt, biżuteria i zegarki, artykuły hobbyistyczne i DIY (zrób to sam).

Czy faktycznie sprowadzane towary z Chin nagle staną się droższe? Niekoniecznie. Już teraz specjaliści rynku e-commerce twierdzą, że największe platformy handlowe w większym stopniu niż obecnie będą korzystać z centrów logistycznych w UE, do których będą trafiać większe partie towarów, a stąd będą dystrybuowane do indywidualnych klientów. ©

Zarząd województwa z absolutorium i wotum zaufania, opozycja była przeciw

Andrzej Płes
a.ples@nowiny24.pl

Radni podkarpackiego sejmiku podczas poniedziałkowej sesji - dopiero przed północą - udzielili absolutorium i wotum zaufania zarządowi województwa.

Wynik głosowania był do przewidzenia, przedstawiciele Prawa i Sprawiedliwości mają miażdżącą przewagę w tym gremium. Podstawowym kryterium oceny zarządu w kontekście absolutorium jest wykonanie budżetu. Marszałek Władysław Ortyl już przed poniedziałkową sesją przyznawał, że budżet został wykonany w 87 proc, co nie budzi jego entuzjazmu, ale zasugerował, że na takim wyniku zaciążyły niedokończone inwestycje budowlane. - To rzecz, która nas trochę martwi, ale muszą po-

dać kilka przyczyn, dlaczego tak się stało - zapowiedział marszałek.

Opóźnienia - zdaniem marszałka - wynikały z przeciągających się procedur przetargowych: coraz mniej inwestycji publicznych na rynku, więc ostrzegająca się rywalizacja firm budowlanych o zdobycie kontraktu, więc coraz więcej odwołań od decyzji o wynikach przetargu. W tej sytuacji już za dopełnienie formalności płaci się czasem. Jednak za główną przyczynę uznał udział służb, zajmujących się ochroną środowiska, w przypadku Podkarpacia - Regionalną Dyрекcyjną Ochrony Środowiska. Wskazał, że RDOŚ już po zatwierdzeniu projektu inwestycji zwraca się do inwestora i wykonawcy z kolejnymi oczekiwaniami, których realizacja czyni inwestycję i kosztowniejszą, i bardziej czasochłonną.

- Niektóre z inwestycji, które czekają na opinię środowiskową, mają opóźnienia 2 - 3 lata - alarmował. - A nie są to inwestycje nowe, dotyczą rozbudowy, przebudowy, modernizacji już istniejących dróg.

Przy okazji podkreślił, że mimo 87 proc. wykonania budżetu zarząd województwa pozytywnie ocenia jego wykonanie, dochody województwa w 2025 roku wzrosły z planowanych 2 mld 483 mln do ponad 2 mld 551 milionów zł, a Podkarpacie stało się jednym z krajowych liderów wzrostu PKB.

Odmiennej opinii byli radni Koalicji Obywatelskiej, którzy już wcześniej zapowiadali, że absolutorium i wotum zaufania dla zarządu nie poprą. Na liście argumentacji takiego stanowiska znalazły się: budżet podporządkowany polityce, a nie mieszkańcom; miliony na pro-

mocję, media i wydarzenia budzące kontrowersję. Tu wymieniali finansowanie światowego kongresu konserwatystów CPAC w Jasionce (1,2 mln zł). „przekazywanie znaczący

środków do Polskiego Komitetu Olimpijskiego w okresie, kiedy jego prezesem był Radosław Piesiewicz”, współpracę promocyjną z TV Republika, mocno związaną z PiS. Zarzą-

dowi zarzucono też politykę kadrową w urzędzie, opartą na kluczu politycznym, a nie kompetencjach oraz postępowania prokuratorskie, związane z z działalnością urzędu lub jego pracowników. - Trzeba przyznać, że marszałek Ortyl jest na szczęblu sejmiku jednym z głównych liderów w kraju, który konsekwentnie, ze środków publicznych wspiera PiS i promuje jego kampanie wyborczą, jak w przypadku Karola Nawrockiego - ocenił marszałek Krzysztof Kłak, przewodniczący koła radnych KO. - W tym rozumieniu jest to niezwykle cenna i wybitna postać PiS, która wnosi wielkie zasługi dla rozwoju partii Jarosława Kaczyńskiego.

Krytyczni wobec osiągnięć zarządu byli też radni Polskiego Stronnictwa Ludowego. ©



Podstawowym kryterium oceny zarządu w kontekście absolutorium jest wykonanie budżetu

AKCJA CHARYTATYWNA

0111545649



Polewaczki na ulicach miast w gorące dni. To dobre czy złe rozwiązanie?

Norbert Ziętal
n.zietal@nowiny24.pl

Ogromne zainteresowanie wzbudził nasz krótki filmik zamieszczony na Facebooku o polewaniu przemyskich ulic wodą. Zdania komentujących są podzielone, odnośnie do celowości tej akcji.

Niedzielny skwar (było 37 stopni) dokuczał się wielu mieszkańcom Przemysła i turystom, którzy przyjechali na XXI Święto Fajki, ale również innym, którzy po prostu chcieli zwiedzić miasto. Władze miejskie wczesnym popołudniem postanowiły wysłać na miasto, zwłaszcza centrum, polewaczki z zimną wodą. Widok niezwykle rzadki, niektórzy wspominali, że za komuny takie widzieli.

Na naszym profilu na Facebooku zamieściliśmy krótki film z tej akcji. Wzbudził ogromne zainteresowanie. Przeważały negatywne komentarze. „Nie wiem, czy to jest pomocne, bo przy takiej



Pocziwy Star z polewaczką przejechał ulicami Kazimierza Wielkiego i Franciszkańską w Przemysłu, tuż przed paradą fajkarzy

temperaturze wszystko w mig schnie. Szkoda wysiłku pracowników, aby w taką pogodę pracowali”, „Gdzie sens? Gdzie logika? Jaki jest cel polewania w południe rozgrzanego betonu... kiedy większość osób siedzi w domach, poziom wód

jest niski i zalecają oszczędzać wodę... pomyśl na prawdę chybiony”, „Ta polewaczka jest bez sensu to powinno mgła wodna lecieć pod ciśnieniem”.

Pocziwy Star z polewaczką przejechał ulicami Kazimierza Wielkiego i Franciszkańską, tuż

przed paradą fajkarzy. Trzeba przyznać, że szło się o wiele lepiej.

Sprawdziliśmy, czy takie rozwiązanie ma sens i czy jest stosowane w innych miastach. Okazało się, że jest popularne. Podczas fal upałów ulicami jeź-

dzą polewaczki m.in. w Warszawie, Krakowie, Poznaniu i Wrocławiu. Zabieg ten ma przede wszystkim poprawić komfort mieszkańców i obniżyć temperaturę nawierzchni, a nie schłodzić całe miasto. Choć podkreślane jest, że to czynność doraźna.

Rozwiązanie jest również szeroko stosowane na świecie. W Paryżu prowadzono wieloletnie eksperymenty z polewaniem ulic. Badania wykazały, że: temperatura nawierzchni może spaść nawet o 10 do 15 stopni, temperatura powietrza przy ulicy obniża się zwykle o 1 do 3 stopni. Największy efekt uzyskuje się wtedy, gdy ulice są zraszane zanim asfalt osiągnie najwyższą temperaturę, a nie dopiero po południu. Dlatego Paryż stosuje polewanie ulic tylko tam, gdzie daje ono największy efekt, i łączy je z sadzeniem drzew, tworzeniem „wysp chłodu” oraz rozbudową systemu chłodzenia miasta.

Praga w Czechach podczas upałów uruchamia miejski program zraszania ulic. Polewaczki

koncentrowały się na najbardziej nagrzewających się odcinkach dróg i placów.

Tokio w Japonii ma własną tradycję zwaną uchimizu. Nie polega ona wyłącznie na działaniach miasta. Mieszkańcy od pokoleń wylewają wodę przed domami i sklepami, aby schłodzić otoczenie. W XXI w. przekształcono to w akcję społeczną, zachęcając do używania deszczówki lub wody po kąpieli, a nie wody pitnej. Podczas wspólnych akcji notowano lokalny spadek temperatury o około 1 st. C.

Ekspertki Polskiej Akademii Nauk nie odnoszą się bezpośrednio do polewania ulic, ale wskazują, że miasta powinny przede wszystkim wdrażać działania adaptacyjne: zwiększać powierzchnię zieleni, sadzić drzewa, rozwijać błękitno-zieloną infrastrukturę, ograniczać nagrzewanie nawierzchni. To oznacza, że polewanie ulic może być stosowane, ale nie powinno zastępować trwałych inwestycji.

©©

FOT. DAREK DELMANOWICZ/PAP

Prezydent Tarnobrzega z wotum zaufania i absolutorium

Wioletta Wojtkowiak
wioletta.wojtkowiak@polskapress.pl

Przed głosowaniem nad wotum zaufania rada miasta przeprowadziła debatę nad „Raportem o stanie Miasta Tarnobrzega za 2025 rok”.

Po zakończeniu dyskusji większość radnych pozytywnie oceniła działalność prezydenta, udzielając mu wotum zaufania. Za głosowało 16 radnych, prze-

ciw było 5, nikt nie wstrzymał się od głosu. Następnie radni rozpatrzyli sprawozdanie z wykonania budżetu za 2025 rok, sprawozdanie finansowe, opinię Regionalnej Izby Obrachunkowej, informację o stanie miasta oraz wnioski Komisji Rewizyjnej o udzielenie absolutorium. RIO wydała pozytywną opinię o wykonaniu budżetu, wskazując jedną uwagę dotyczącą niepełnego wykorzystania w 2025 r. dochodów z opłat za zezwolenia na sprze-

daż napojów alkoholowych na realizację programów profilaktyki i przeciwdziałania uzależnieniom. RIO podkreśliła jednak, że przedstawione przez prezydenta sprawozdanie spełnia wymogi ustawy o finansach publicznych i zawiera wszystkie wymagane elementy. Z opinii Izby wynika, że dochody miasta zostały wykonane w wysokości 501,7 mln zł, co stanowi 98,85 proc. planu; wydatki osiągnęły 511,3 mln zł, czyli 97,88 proc. planowanych. Wydatki majątkowe zrealizowano na poziomie 73,7 mln zł, co stanowi 95,12 proc. planu. Budżet za 2025 r. zamknął się deficytem 9,56 mln zł, jednak jednocześnie miasto wypracowało nadwyżkę operacyjną 5,25 mln zł. RIO stwierdziła też, że wykonane wydatki bieżące nie przekroczyły dochodów bieżących, co oznacza zachowanie ustawowej równowagi finansowej.

Po zapoznaniu się z dokumentacją rada przychyliła się do wniosku komisji rewizyjnej i udzieliła prezydentowi absolutorium z tytułu wykonania budżetu za 2025 r. Za głosowało 15 radnych, przeciw było 6, nikt nie wstrzymał się od głosu. ©©



Większość radnych pozytywnie oceniła działalność prezydenta Tarnobrzega

FOT. WIOLETTA WOJTKOWIAK

Do niedawna sam angażował się w pomoc innym. Dziś to on potrzebuje wsparcia

Łukasz Solski
l.solski@nowiny24.pl

Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Dubieckiej prowadzi zbiórkę dla Piotra, żołnierza i sołtysa Sielnicy w gminie Dubiecko, który po udarze mózgu walczy o powrót do zdrowia.

Piotr od lat jest znany mieszkańcom gminy Dubiecko jako osoba zaangażowana w życie lokalnej społeczności. Pełni funkcję sołtysa Sielnicy, jest żołnierzem i aktywnie uczestniczy w wielu inicjatywach społecznych.

Jak podkreślają organizatorzy zbiórki, chętnie angażował się w działania na rzecz mieszkańców, troszczył się o lokalne dziedzictwo oraz integrował społeczność. Zawsze był gotów wesprzeć innych, nie oczekując niczego w zamian.

Wiadomość o jego nagłej chorobie była ogromnym ciosem dla rodziny, przyjaciół i osób, które go znają. Życie młodego mieszkańca Sielnicy zmieniło się w jednej chwili. Piotr doznał udaru mózgu i trafił na Oddział Intensywnej Opieki Medycznej szpitala w Rzeszowie.



zrzutka.pl/bp3535 - na to konto można wpłacać pieniądze, które pomogą Piotrowi w powrocie do zdrowia

Obecnie trwa walka o jego zdrowie i przyszłość. Najbliżsi mają nadzieję, że po zakończeniu leczenia będzie mógł rozpocząć intensywną rehabilitację i odzyskanie sprawności.

Organizatorzy chcą zebrać 180 tys. zł na leczenie oraz specjalistyczną rehabilitację, niezbędną po zakończeniu hospitalizacji.

Szczególnie trudny czas przeżywa jego mama, dla której Piotr od lat był ogromnym wsparciem. Teraz to ona, wspólnie z rodziną i przyjaciółmi, czuwa przy nim i liczy na poprawę jego stanu.

Pieniądze mają zostać przeznaczone na dalsze leczenie, specjalistyczną rehabilitację oraz powrót Piotra do możliwie największej sprawności. Organizatorzy podkreślają, że przed nim wiele miesięcy ciężkiej pracy i kosztownej terapii. ©©

FOT. ARCHIWUM

KRÓTKO

EDUKACJA

Dyplomy w mObywatelu

Od 30 czerwca uczelnie mogą wydawać cyfrowe dyplomy, które absolwenci dodadzą do aplikacji mObywatel. Dokumenty będą miały taką samą moc prawną jak ich papierowe odpowiedniki, a od 1 stycznia 2027 r. staną się domyślną formą wydawania dyplomów ukończenia studiów.

- Dziś rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela - bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu - mówi Dariusz Standerski, wiceminister cyfryzacji.

Cyfrowy dyplom to pełnoprawny dokument źródłowy, zabezpieczony podpisem i pieczęcią elektroniczną - nie jest skanem papierowego dyplomu. Dzięki niemu absolwenci będą mogli w każdej chwili potwierdzić swoje wykształcenie za pomocą telefonu, a uczelnie i pracodawcy zyskają wygodne oraz bezpieczne narzędzia do wydawania i weryfikacji dokumentów.

Prokurator Okręgowy w Warszawie, Piotr Antoni Skiba, poinformował, że śledztwo w sprawie tak zwanej afery dwóch wież zostało umorzone.

WARSZAWA

Nie żyje Irena Paśnik „Irka”



Warszawa żegna jedną ze swoich bohaterek. W wieku 100 lat zmarła Irena Paśnik „Irka”, która podczas Powstania Warszawskiego była sanitariuszką i łączniczką pułku „Baszta”. O jej śmierci poinformował prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. - Pani Ireno, stolica zawsze będzie pani wdzięczna” - napisał na X.

LEGNICA

13-latek ranił rówieśnika nożem

13-letni chłopak ranił nożem swojego rówieśnika. Do zdarzenia doszło w Legnicy na ul. Bielańskiej. Jak podała mł. asp. Anna Tersa z Komendy Miejskiej Policji w Legnicy, jeden z chłopców ranił nożem drugiego, po czym uciekł. - 13-latek z obrażeniami został zabrany do szpitala. Na szczęście jego życiu nie zagrażało niebezpieczeństwo - przekazała poli-

cjantka. Policjanci ustalili tożsamość drugiego 13-latkę i go zatrzymali. - Ze względu na jego stan psychofizyczny został on przekazany pod opiekę zespołu ratownictwa medycznego i przewieziony do szpitala na diagnostykę - poinformowała. Sprawą zajmuje się policja, a sąd rodzinny zdecyduje o dalszych krokach wobec uczestnika zajścia.

POLITYKA

Wiceprezes PiS Mateusz Morawiecki wezwał premiera Donalda Tuska do „odmrożenia” projektów ustaw autorstwa PiS oraz prezydenta Karola Nawrockiego, które przewidują zakaz propagowania banderyzmu. Polityk dodał, że nie wyraża zgody na gloryfikację Ukraińskiej Powstańczej Armii w Polsce. Dodał, że odda order otrzymany od prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego do Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej.

”

Jeśli ktoś oddał pieniądze po tym, jak je zabrał ze szpitala, to znaczy, że sam się przyznał, że jest złodziejem

Janusz Cieszyński, były wiceminister zdrowia

Śledztwo w sprawie tzw. afery dwóch wież zostało umorzone

Adam Kielar
Warszawa

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie, prok. Piotr Antoni Skiba, poinformował, że śledztwo w sprawie tak zwanej afery dwóch wież zostało umorzone.

Śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież zostało wszczęte przez Prokuraturę Okręgową w Warszawie 10 lutego 2025 roku. Sprawa związana była z niedoszłymi planami wybudowania dwóch wieżowców na należącej do powiązanej z PiS spółki Srebrna działce w Warszawie.

O tym, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie 25 czerwca br. umorzyła śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież, rzecznik prokuratury poinformował we wtorkowym komunikacie. Podkreślono w nim, że trzy opisane kwestie śledztwa umorzone zostały „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Prok. Skiba przypomniał, że śledztwo dotyczyło doprowadzenia austriackiego biznesmena Geralda Birgfellnera, w okresie od maja 2017 roku do lipca 2018 roku, do niekorzystnego rozporządzenia mieniem wielkiej wartości, w kwocie „nie mniejszej niż 1 300 000 euro”, przez osoby działające w imieniu spółki Srebrna.

Jak zaznaczył Skiba, chodziło o wprowadzenie pokrzywdzonego w błąd co do posiadania



Prokuratura Okręgowa w Warszawie umorzyła śledztwo w sprawie tak zwanych dwóch wież

uprawnień do podejmowania decyzji w imieniu tej spółki, zamiaru realizacji inwestycji w postaci budynku wysokościowego na nieruchomości usytuowanej w Warszawie przy ul. Srebrnej oraz zamiaru wywiązania się wobec pokrzywdzonego z zapłaty wynagrodzenia za wykonanie zlecenia w imieniu spółki, polegającego na podjęciu się działań związanych z przygotowaniem tej inwestycji. Jak czytamy, śledztwo umorzono „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Obejmowało ono również kwestię domniemanego przyję-

cia korzyści majątkowej w kwocie 50 tys. zł przez członka Rady Fundacji Instytut im. Lecha Kaczyńskiego. Dodatkowo badano przypadek nakłaniania Geralda Birgfellnera do udzielenia korzyści majątkowej w kwocie 100 tys. zł. Prokuratura uznała, że te działania nie miały znamion czynu zabronionego.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie nie podała szczegółowych podstaw umorzenia śledztwa. Jak zaznaczono, do czasu uzyskania tłumaczenia postanowienia na język niemiecki szczegóły te pozostaną nieujawnione.

Głos w sprawie zabrał mecenas i poseł KO Roman Giertych, który jest pełnomocnikiem Geralda Birgfellnera. Skrytykował on decyzję prokurator Małgorzaty Szeroczyńskiej, która umorzyła śledztwo, i zapowiedział złożenie zażalenia na tę decyzję.

„Sytuacja w prokuraturze dojrzała do rozstrzygnięć Trybunału Konstytucyjnego (po przywróceniu we wrześniu jego normalnego funkcjonowania). Piśowskie zabetonowanie istnieje tam układów musi się skończyć. Bez tego pisowcy złodzieje, oszuści i bandyci będą nam się śmiały w twarz” - napisał Giertych na X.

Jak ocenił, „znamiennie jest też to, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie odsunęła od prowadzenia tej sprawy prokurator Ewę Wrzosek tylko dlatego, że PiS wykorzystало śmierć Barbary Skrzypek do oskarżeń wobec prokuratora i pełnomocników pokrzywdzonego”.

Na początku czerwca br. w sprawie tzw. dwóch wież jako świadek przesłuchany został prezes Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński. Przesłuchanie trwało kilka godzin. Po jego zakończeniu prok. Skiba zaznaczył, że świadek udzielił odpowiedzi na wszystkie pytania.

Śledztwo ws. „dwóch wież” zostało wszczęte w lutym 2025 r. Było to podjęcie sprawy z 2019 r. w której wówczas, po zawiadomieniu Birgfellnera, odmówiono wszczęcia śledztwa. PAP

Zamach stanu? Umorzono kolejne wątki

Adam Kielar
Warszawa

Śledztwo dotyczące tzw. zamachu stanu zostało umorzone z powodu braku znamion przestępstwa.

Śledztwo w sprawie wygaszenia mandatów Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika zostało wszczęte po zawiadomieniu prezesa Trybunału Konstytucyjnego. Sąd Okręgowy w Warszawie skazał obu polityków na dwa lata pozbawienia wolności za przekroczenie uprawnień w afery gruntowej z 2007 roku. Prezy-

dent Andrzej Duda ułaskawił ich w 2015 roku, a ponownie w styczniu 2024 r. po prawomocnym wyroku z grudnia 2023 r.

Wówczas marszałek Sejmu Szymon Hołownia wydał postanowienie o wygaśnięciu mandatów poselskich Kamińskiego i Wąsika. Obaj złożyli odwołania, które zostały wniesione do Izby Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Najwyższego.

„Prokurator wskazała, że nie leżało w kompetencjach marszałka Sejmu ocenianie, czy Sąd Okręgowy w Warszawie miał prawo wydać 20 grudnia 2023 r. wyrok skazujący tych dwóch po-

słów, pomimo zastosowania wobec nich w 2015 roku - jeszcze przed prawomocnym zakończeniem postępowania karnego - prawa łaski przez prezydenta” - poinformowała prokuratura.

Podkreślono, że „marszałek Sejmu jako organ władzy wykonawczej nie posiada żadnych uprawnień do kontroli ani weryfikowania wyroków sądowych”. Drugi umorzony wątek dotyczył podżegania marszałka Sejmu do niezaprzyiężenia Karola Nawrockiego na prezydenta. Prokurator ustalił, że nikt nie składał Szymonowi Hołowni propozycji ani sugestii dotyczą-

cych zamachu stanu, a jego słowa z wywiadu telewizyjnego „odnosiły się wyłącznie do medialnych wypowiedzi innych osób, sugerujących różne scenariusze polityczne”.

„W szczególności Szymon Hołownia podkreślił w swoich zeznaniach, że takie sugestie nie były zgłaszane przez polityków koalicji 15 października. Wręcz przeciwnie, zeznał, że wszyscy, łącznie z premierem, byli przeciwni zastosowaniu propozycji, które funkcjonowały w mediach, uznając je za niekonstytucyjne” - poinformowała prokuratura. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zdrowie w wersji 2.0

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający

o naszym organizmie przeszedł rewolucję: przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności. Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni.

ZA TYDZIEŃ:

- Ta roślina właśnie zaczyna kwitnąć. Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, kiedy ją zobaczysz.
- Najlepsze polskie uzdrowiska według kuracjuszy.



FOT. PIXABAY.COM

Najlepsze owoce dla cukrzyka. Czego powinny unikać osoby z cukrzycą?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest całkiem pokaźna!

Panuje błędne przekonanie, że osoby chore na cukrzycę nie powinny jeść owoców. Nic bardziej mylnego - są one podstawą zrównoważonej i zdrowej diety.

Badania pokazują, że jedzenie dużych ilości świeżych owoców wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę, a także może zmniejszyć liczbę powikłań u osób, u których choroba się już rozwinęła. Ze względu na dużą zawartość błonnika wiele owoców pomaga w naturalny sposób w regulowaniu poziomu cukru we krwi.

Niski indeks glikemiczny produktu albo dania oznacza, że w niewielkim stopniu podnosi poziom glukozy we krwi, czyli glikemię. Jest to najbardziej korzystne dla prawidłowego metabolizmu i masy ciała.

Osoby chore na cukrzycę, wybierając owoce, muszą wziąć pod uwagę nie tylko zawartość węglowodanów w owocach, ale również ich indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny. Oto lista polskich sezonowych owoców o najniższym IG:

- agrest (15);
- wiśnie (22);
- śliwki (24);
- maliny i jeżyny (25);
- porzeczki (25);
- brzoskwinie (30);
- jabłka (34);
- truskawki (40).

Cukrzyki mogą sięgać także po importowane owoce, takie jak grejpfrut (25), mandarynki (30) czy pomarańcze (40) oraz coraz popularniejsze w Polsce awokado (40). Dobrym wyborem jest także kiwi, które mimo IG=50 ma niski ładunek glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.



FOT. LISA FOTOS/PEXELS

Czy cukrzyk może jeść owoce? Tak, ale nie wszystkie - najlepsze są świeże, sezonowe i nieprzetworzone, o niskim indeksie glikemicznym (IG)

Jak diabelek powinien spożywać owoce? Co wpływa na ich indeks glikemiczny?

Wybierając owoce dla siebie, cukrzyki powinni zwrócić szczególną uwagę na stan ich dojrzałości - im bardziej są dojrzałe, tym wyższy indeks glikemiczny mają. Także poddając owoce obróbce termicznej (przez gotowanie, pieczenie czy smażenie) oraz przez ich rozdrabnianie - np. w koktajlu - podnosimy ich IG.

Dlatego najlepszym wyborem dla cukrzyka jest sięganie po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Warto dodawać do owoców odrobinę cynamonu, który jest pomocny w regulowaniu poziomu cukru we krwi, oraz bogate w błonnik siemię lniane.

Ile owoców może zjeść dziennie chorey na cukrzycę?

Ogólne zalecenia dotyczące spożywania owoców mówią o dwóch do trzech porcji owoców dziennie. Obejmują one również osoby z cukrzycą. Zgodnie z zaleceniami WHO powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w porcjach ¼ warzyw do ¼ owoców.

Tych owoców powinny unikać osoby z cukrzycą

Osoby chorujące na cukrzycę powinny unikać owoców, które zawierają duże ilości

Niższy indeks glikemiczny ma jedzenie nie-rozdrobione i krótko ogrzewane lub surowe. Wszelka obróbka podwyższa IG produktów

naturalnych cukrów i mają wysoki indeks glikemiczny. Na liście owoców, których spożycie powinno zostać ograniczone przez cukrzyków, znajdują się przede wszystkim arbuzy (72) i melon (65).

Także banan (52) i mango (51) to owoce, które powinny być jedzone w rozsądnych ilościach. Co ważne, osoby z cukrzycą powinny unikać owoców z puszek oraz większości owoców suszonych, ponieważ mają one dużą zawartość cukrów prostych.

Inne produkty o niskim IG

Niski indeks glikemiczny to wartość IG do 55, natomiast średni to 56-69, a wysoki to wszystko ponad. Wskaźnik spełniający warunki diety niskoglikemicznej ma wiele produktów i dań, głównie tych naj-

zdrowszych i najmniej przetworzonych. Można z nich ułożyć smaczny, urozmaicony i zbilansowany jadłospis.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym są powoli trawione i wchłaniane, przez co wywołują mniejsze skoki poziomu glukozy we krwi.

To przede wszystkim żywność naturalna, czyli nieprzetworzona.

Szczególnie ostrożnie należy wybierać produkty zbożowe, które są głównym źródłem węglowodanów w diecie. Polecane opcje o niskim indeksie glikemicznym to:

- pieczywo pełnoziarniste, żytnie, na zakwasie;
- kasza bulgur;
- kasza gryczana biała;
- kasza jęczmienna pęczak;
- pęczak pszenny i orkiszowy;
- ryż brązowy;
- komosa ryżowa;

- makaron włoski z mąki durum;
- kasza owsiana lub płatki owsiane górskie.

Inne niskoglikemiczne pokarmy to:

- warzywa: wszystkie z ograniczeniem gotowanych buraków (IG 64 - lepiej pić sok tych kiszonych, które są surowe), dyni i marchewki, poza ziemniakami i batatami;
- nasiona roślin strączkowych: wszystkie, nawet z puszek, ale najlepiej gotowane w domu, a także makaron z nasion strączkowych;
- orzechy i nasiona: wszystkie;
- produkty mleczne: mleko, jogurty naturalne, napój sojowy bezcukrowy, domowe mleczko migdałowe;
- produkty mięsne: najlepiej głównie chude;
- ryby i owoce morza: wszystkie rodzaje, w tym bardzo tłuste (łosoś, makrela).

Detoks dopaminowy i sen pod kontrolą – tak wygląda zdrowie w wersji 2.0

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Teraz coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie.

Dzisiaj dbanie o swój dobrostan wiąże się z nieustającym korzystaniem z aplikacji, smartwatchy, smartfonów oraz AI. A wraz z tym zjawiskiem zmienił się język, którym opisujemy nasze zdrowie.

Smartfon zamiast stetoskopu

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję - przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności.

Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni. Wiedza medyczna i usługi zdrowotne są dostępne na wyciągnięcie ręki, a pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła proces cyfryzacji, w którym e-recepty i e-skierowania stały się już w Polsce standardem. W ciągu ostatnich 12 miesięcy wystawiono setki milionów e-recept, a teleporady i teletriaż (będące jednym z finałowych słów w plebiscybie na Medyczne Słowo Roku) stały się coraz popularniejsze. Wstępna ocena pacjenta na odległość pozwala szybko kierować osoby wymagające pilnej pomocy tam, gdzie rzeczywiście jest ona potrzebna, co pomaga ograniczyć przeciążenia systemu.

Do cyfryzacji dołącza dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w medycynie. Narzędzia oparte na AI wspierają lekarzy w analizie wyników badań, procesach diagnostycznych, optymalizacji leczenia czy zarządzaniu dokumentacją.

Z drugiej strony, wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, a zwłaszcza AI, pojawiają się też nowe wyzwania i ryzyka związane z tym, jak dbamy o zdrowie. Pokazało to kolejne finałowe słowo plebiscytu - diagnozAI. To słowo dobrze oddaje nową codzienność - coraz częściej zamiast od razu iść do lekarza, najpierw „konsultujemy się” z czatem. Dla wielu to kusząca droga na skróty, bo jest szybka, wygodna, dostępna od ręki, ale

która jednocześnie może prowadzić do błędnych wniosków, samodiagnozy czy odkładania wizyty u specjalisty. W efekcie technologia bywa źródłem złudnego poczucia kontroli nad własnym zdrowiem - komentuje Dariusz Kondas, członek Zarządu ubezpieczyciela INTER Polska, organizatora plebiscytu.

Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie. Smartwatche, opaski oraz aplikacje nie tylko liczą kroki czy mierzą tętno, ale też analizują sen i potrafią wychwycić pierwsze sygnały, że z organizmem dzieje się coś nie tak. To już nie tylko gadżety dla fanów technologii, ale codzienność coraz większej grupy osób. Za tym trendem stoi coś więcej niż wygodą. Coraz częściej chcemy mieć realny wpływ na własne zdrowie - sprawdzamy wyniki, szukamy informacji i aktywnie uczestniczymy w procesie leczenia. W efekcie zdrowie staje się projektem, którym zarządzamy na co dzień, łącząc profilaktykę, monitoring i terapię w jednym, spójnym podejściu. Cyfrowa medycyna nie jest już wizją przyszłości, lecz rzeczywistością, która zmienia relacje między pacjentem, personelem medycznym i technologią.

Wszystko, o czym mówiliśmy powyżej, prowadzi nas do kolejnego słowa pojawiającego się w Medycznym Słowie Roku, a jest nim metazdrowie, czyli model oparty na połączeniu telemedycyny, sztucznej inteligencji oraz danych zbieranych w czasie rzeczywistym. To kierunek, w którym zdrowie przestaje być jedynie reakcją na chorobę, a staje się ciągłym, wspieranym technologicznie procesem zarządzania swoim dobrostanem.

Longevity, sen i dopamine detox

Jeszcze doniedawna zdrowie kojarzyło się głównie z czymś, co posiadamy lub nie. Dziś coraz częściej mówimy o jego świadomym projektowaniu, a język, którym posługuje się młoda kadra medyczna, wyraźnie to odzwierciedla.

Zegarek nie tylko mierzy tętno czy inne parametry życiowe, ale także analizuje jakość snu i podpowiada, jak ją poprawić. Technologia wchodzi w najbardziej intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-



Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie

czyna się od poprawy jakości snu jako kluczowego elementu profilaktyki i leczenia.

Równolegle zmienia się nasze myślenie o zdrowiu. Rośnie popularność określeń, takich jak longevity, odzwierciedlających dążenie do długiego życia w dobrej kondycji. Na popularności zyskują także praktyki pokroju dopamine detox, polegające na ograniczeniu bodźców, np. poprzez odcięcie się od telefonu czy mediów społecznościowych, co pokazuje, że coraz świadomiej szukamy równowagi w przebodźcowanym świecie.

Trendy te wzmacniają popkultura - Ci, którzy widzieli dokument Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever (2025) wiedzą, czym jest biohacking - to nie tylko niszowy język, ale również coraz powszechniejszy sposób mówienia o zdrowiu i kontroli nad procesem starzenia.

- Dostrzegam problem nadmiernie rosnącej ilości zadań, które wymagają użycia technologii - zarówno w kontekście zawodowym, rodzicielskim, relacyjnym czy osobistym. To napędza błędne koło bycia stale w kontakcie, w gotowości, w oczekiwaniu, w ciągłym niedoczasie i pośpiechu. Bodźców jest bardzo dużo, a presja, żeby odpowiedzieć na każdą wiadomość, ogromna. I chodzi nie tylko o intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-

powalczą, a jestem przekonana, że warto pracować nad zdrowymi nawykami - komentuje dr hab. Maria Świątkiewicz-Mośny, prof. UJ.

W efekcie język nie tylko opisuje rzeczywistość, ale ją współtworzy. Pokazuje, że profilaktyka przestaje być dodatkiem, a staje się centralnym elementem dbania o siebie - rozumianym jako ciągły, świadomy proces zarządzania zdrowiem.

Pierwsza edycja plebiscytu pokazała, że język młodych medyków jest znakomitym zwierciadłem zmian zachodzących w ochronie zdrowia. W zgłoszonych hasłach wybrzmiewają technologia, dobrostan, cyfrowa codzienność oraz nowe spojrzenie na relację między lekarzem a pacjentem. To nie tylko ciekawostka językowa, ale ważna wskazówka, jak młode pokolenie rozumie współczesną medycynę. Dla nas jako organizatorów to również cenna perspektywa i dowód na to, że warto wsłuchiwać się w język młodego pokolenia medyków - mówi Justyna Kowalczyk, Dyrektorka Biura Marketingu i Sprzedaży Bezpośredniej ubezpieczyciela INTER Polska.

Ten nowy słownik, uchwycony w słowach zgłoszonych i wyróżnionych w plebiscybie na Medyczne Słowo Roku, pokazuje wyraźnie, że odpowiedzialność za zdrowie przenieśliśmy z gabinetu na „własne podwórko”. Zdrowie staje się projektem, który monitorujemy, analizujemy i optymalizujemy na co dzień. Stajemy się społeczeństwem, które nie tylko leczy, ale zarządza swoim dobrostanem.

Sam plebiscyt pozwala zajrzeć w język młodych adeptów nauk medycznych i pacjentów, a to właśnie w nim najlepiej widać, co naprawdę się zmienia. Bo te słowa nie tylko opisują rzeczywistość, ale też pokazują kierunek: jak dziś myślimy o zdrowiu, profilaktyce i roli technologii w codziennym życiu. To barometr zmian, który wychwytuje trendy, zanim na dobre zdomowią się w systemie.

O Plebiscybie na Medyczne Słowo Roku 2026

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że język medycyny się zmienia - jest on bardziej młodziem i viralowy. Nie słyszymy już tylko w gabinetach i salach wykładowych, ale też w mediach społecznościowych.

W głosowaniu na Medyczne Słowo Roku 2026 wzięło udział prawie 500 osób. Zgłoszenia napłynęły z ponad 11 uczelni medycznych w Polsce. Wśród uczestników byli studenci kierunku lekarskiego, ale także osoby związane z innymi kierunkami medycznymi, takich jak pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne czy kierunek lekarsko-dentystyczny.

Słowa, które znalazły się w topowej 20. najczęściej wskazywanych haseł można podzielić na kilka wyraźnych grup tematycznych. Pierwsza to technologia i przyszłość medycyny: diagnozAI, teletriaż, metazdrowie. Druga to zdrowie jako styl życia: Ozempic face, jedzenie skincare, dopamine detox, longevity. W trzeciej kategorii są słowa związane z systemem opieki zdrowotnej: medstudent, katakumby, sorodówka, nursygirl czy scrubsy.

● Bihacking - oddaje trend brania zdrowia we „własne ręce”. To już nie tylko medycyna naprawcza, ale optymalizacja organizmu (dieta, światło, sen) przy użyciu danych, co zmienia pacjenta w świadomego partnera lekarza. ● Snomedycyna - neologizm - oznacza rosnące znaczenie snu w procesie leczenia. Sen przestał być „luksusem” - dziś uznawany jest za fundament odporności, metabolizmu i zdrowia psychicznego, a coraz więcej terapii zaczyna się właśnie od jego poprawy.

● Teletriage - odnosi się do wstępnej oceny pacjenta na odległość. Dzięki temu osoby z pilnymi problemami szybciej trafiają do odpowiednich specjalistów, a system ochrony zdrowia działa sprawniej i bardziej efektywnie.

● Zdrowie cyfrowe - podkreśla, że medycyna coraz częściej „dzieje się” w smartfonie: od re-

jestracji, przez dostęp do wyników, po przypomnienia o lekach i konsultacje. To zmienia zarówno zachowania pacjentów, jak i funkcjonowanie całego systemu ochrony zdrowia.

● Ozempic face - popularność terapii GLP-1 zmienia nie tylko podejście do leczenia otyłości, ale też język mediów i pacjentów. „Ozempic face” stało się symbolem ubocznych efektów szybkiej utraty masy ciała i rosnącego wpływu trendów na medycynę.

● Longevity - wyraża rosnące przekonanie, że celem medycyny nie jest już tylko leczenie chorób, ale wydłużanie życia w zdrowiu i dobrej jakości. To podejście łączy styl życia, profilaktykę, suplementację i nowoczesne terapie, zmieniając zarówno rolę lekarza, jak i pacjenta - z reaktywnej na długofalową i świadomą.

● SORodówka - neologizm powstały z połączenia słów „SOR” i „porodówka”, który w ironiczny sposób komentuje zmiany organizacyjne w ochronie zdrowia. ● Nursygirl - określenie, które podkreśla rosnącą widoczność i znaczenie pielęgniarstwa w systemie ochrony zdrowia. To już nie tylko wsparcie dla lekarzy, ale często kluczowa rola w procesie leczenia - łącząca kompetencje medyczne z empatią i codziennym kontaktem z pacjentem.

● DiagnozAI - pojęcie łączące diagnozę i sztuczną inteligencję, które odzwierciedla kierunek rozwoju nowoczesnej medycyny. Algorytmy wspierają analizę badań, przyspieszają wykrywanie chorób i pomagają w podejmowaniu decyzji klinicznych, zmieniając sposób pracy lekarzy i zwiększając precyzję leczenia.

● Mikrobiom - zyskujące na popularności pojęcie współczesnej medycyny i profilaktyki zdrowotnej. Coraz częściej postrzegany jest jako fundament odporności, metabolizmu i samopoczucia, a jego równowaga - szczególnie w kontekście „gut health” - wpływa na podejście do diety, suplementacji i stylu życia.

W plebiscybie wygrało słowo „medstudent” określające społeczność studentów kierunków medycznych. Na podium znalazły się również takie słowa, jak SORodówka i farmakogenetyka.

Wśród zgłoszonych haseł widać coś więcej niż tylko ranking popularnych słów. Uczestnicy plebiscytu wybierali słowa, które pomagają im nazwać emocje oraz doświadczenia: dumę, stres, ambicję, zmęczenie, humor, dystans i potrzebę wspólnoty. Widać w tym język pokolenia, które chce mówić o medycynie po swojemu - mniej oficjalnie, bardziej bezpośrednio i często z przymrużeniem oka.

Tabletki z rogów, totemy i oszukiwanie chorych na raka. Historie pacjentów szokują



„Cudowne” terapie i ogromne pieniądze – tak wygląda biznes na chorych. Jak wynika z relacji naszych rozmówców, pseudomedycyna wciąż ma się dobrze. Teraz jej działalność ma ukrócić tzw. Lex szarlatan, nad którym pracują posłowie

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

Obietnice wyleczenia, „naturalne” preparaty i pseudoterapie za ogromne pieniądze – tak wygląda rzeczywistość, z którą mierzą się pacjenci onkologiczni.

Oferują terapię przedstawiane jako przełomowe, ukrywane przez tzw. big pharmę, budując wokół nich narrację spisku i wyjątkowości.

Przekonują, że mają dostęp do wiedzy, której „system” nie chce ujawnić, a pacjentom sprzedają iluzję ostatniej szansy – często za ogromne pieniądze i kosztem rezygnacji ze sprawdzonych metod leczenia.

Za tymi narracjami bardzo często idą konkretne usługi i produkty np. „cudowne” tabletki, seanse energetyczne, mieszanki ziół czy egzotyczne preparaty o rzekomym działaniu przeciwnowotworowym. Sprzedawcy odwołują się do „naturalnego pochodzenia”, by wzbudzić zaufanie i uwiarygodnić swoją ofertę.

– W czasie mojego leczenia onkologiczno-hematologicznego kontaktowałam się z mną wielu szarlatanów. Nie wiem, skąd mieli mój numer telefonu, ale regularnie przez 3 lata otrzymywałam telefony z propozycjami seansu energetycznego na odległość, nawet bezpłatnie. Pojawiały się też oferty zakupu

wątpliwego pochodzenia suplementów z grzybów czy totemów wstrzymujących żyły wodne w pokoju szpitalnym. Nieśmiertelna lewoskrętna witamina C w kroplówkach także pojawiała się w rozmowach. Grzecznie odmawiałem i na tym się kończyło, bo wówczas koncentrowałem się na pokonaniu choroby i wyczajnie nie miałem siły z tym walczyć. Uważam jednak za obrzydliwy fakt, że żeruje się w ten sposób na ludziach, którzy chwycą się każdej możliwości, by poprawić swój stan zdrowia. Jedyny plus zastosowania czegoś takiego widzę w tym, że umysłowe nastawienie pacjenta wierzącego w te metody się poprawi. Głęboko wierzę, że pozytywne nastawienie psychiczne jest niesamowicie potrzebne do pokonania choroby nowotworowej, ale można to osiągnąć inaczej niż przez metody i produkty od szarlatanów – ujawnia w rozmowie ze Stroną Zdrowia Kacper Derwisz, który w przeszłości leczył się z powodu chłoniaka Hodgkina.

Przypominamy, że posłowie pracują nad tak zwanym Lex szarlatan, czyli rozwiązaniami, które mają skuteczniej przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom i wzmocnić kompetencje rzecznika praw pacjenta.

Projekt nowelizacji ustawy o prawach pacjenta oraz RPP był przedmiotem obrad podko-

misji nadzwyczajnej 17 czerwca, po tym jak 9 czerwca sejmowa Komisja Zdrowia przeprowadziła jego pierwsze czytanie.

Anna Małek, koordynatorka Klubu Pacjenta Fundacji OnkoCafe, opowiedziała nam o pacjentce, która podczas dużego wydarzenia, przypominającego konferencję lub targi, natknęła się na ofertę rzekomo

WARTO WIEDZIEĆ

„Lex szarlatan”

Określeniem tym nazywana jest ustawa o prawach pacjenta i rzecznika praw pacjenta. Ma przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom. Obecnie trwają prace nad jej nowelizacją. Sejmowa podkomisja specjalna pozytywnie zaopiniowała projekt zmian w ustawie, w trakcie posiedzenia zgłoszono jednak liczne poprawki. Wśród tych ważniejszych znalazły się propozycje doprecyzowania, czym właściwie jest praktyka pseudomedycyńska, a także wskazania, kogo szczególnie mają chronić nowe regulacje. Chodzi m.in. o osoby niepełnoletnie, pacjentów onkologicznych, osoby ciężko i nieuleczalnie chore oraz osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi.

„lecniczych” preparatów. Wśród proponowanych środków znalazły się m.in. tabletki wytwarzane z rogów zwierząt kopytnych. Potencjalnych klientów przekonywano, że produkt leczy raka.

Jak podkreśla Małek, skuteczność szarlatanów często nie wynika z wiedzy, lecz z czegoś znacznie prostszego – z tego, ile czasu poświęcają pacjentowi.

Podczas gdy lekarze działają w realiach przeciążonego systemu, alternatywni „terapeuci” oferują wielogodzinne spotkania i pełne skupienie na chorym. To właśnie te rozmowy, poczucie bycia wysłuchanym i zauważonym budują zaufanie.

– Pacjent idzie, płaci kilkaset złotych, ale dostaje czas, którego często brakuje w systemowej opiece zdrowotnej – przyznaje nasza rozmówczyni.

Jej zdaniem o podatności pacjentów decydują przede wszystkim strach, potrzeba nadziei i presja otoczenia.

W takich warunkach chorzy są gotowi sięgać po niemal każde rozwiązanie, które daje choćby cień szansy na poprawę.

– Zdrowie i życie to wartości najcenniejsze, dlatego tak łatwo skierować kogoś na określoną ścieżkę leczenia, nawet jeśli nie ma ona żadnego potwierdzenia naukowego – dodaje Anna Małek.

Fala upałów zagraża życiu seniorów. Lekarz radzi, jak rozpoznać objawy przegrzania

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Bardzo wysokie temperatury nie wpływają korzystnie na zdrowie zwłaszcza osób starszych. Upał może być groźny dla seniorów, ich zdrowia, a nawet życia.

Gdy nadchodzą upały, większość z nas automatycznie szuka ochłody. Jednak dla osób starszych to nie tylko dyskomfort, ale też zagrożenie życia. Rosnące temperatury, przekraczające 30 stopni Celsjusza, prowadzą do znaczącego wzrostu liczby pacjentów z objawami odwodnienia, trafiających na Szpitalny Oddział Ratunkowy.

– Upały sprzyjają różnorodnym zaburzeniom, które pojawiają się głównie u starszych ludzi. Nasze zaniepokojenie powinny wzbudzić zaburzenia świadomości i równowagi czy omdlenia – powiedziała PAP dr Izabela Chanek, lekarka kierująca SOR-em Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu.

Dr Chanek zwraca uwagę, że choć najczęstszą przyczyną tych groźnych objawów jest po prostu niedobór płynów, to dla osób starszych wypicie zalecanych 1,5-2 litrów wody dziennie może być prawdziwym wyzwaniem.

– Proponuję proste metody, które mogą pomóc w regularnym nawadnianiu organizmu, np. ustawianie kilku szklanek wody w widocznych miejscach w domu, co przypomina o konieczności picia – radzi lekarka.

Przestrzega również, że kawa czy herbata, mimo że są płynne, nie zastąpią wody i nie zniwelują ryzyka odwodnienia. – To woda jest kluczowa – dodaje.

Ekspertka apeluje o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas upałów, zwłaszcza dla osób starszych i przewlekle chorych: ● przebywaj w chłodnych pomieszczeniach, korzystaj z wentylatorów lub klimatyzacji;

● unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach; ● zrezygnuj z wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia.

Upały zagrażają szczególnie seniorom chorującym na demencję, w tym chorobę Alzheimera. Jak alarmuje dr Jane Pritchard, pielęgniarka w The Good Care Group, blisko milion osób w Wielkiej Brytanii (czyli co jedenasta osoba powyżej 65. roku życia) żyjących z demencją może nie odczuwać gorąca w typowy sposób. To sprawia, że są szczególnie narażeni na udar cieplny i odwodnienie.

– Osoba chorująca na demencję może nie zdawać sobie sprawy, że się przegrzewa lub odczuwa pragnienie. Może nadal nosić grube ubrania, opierać się picia wody lub przebywać w bezpośrednim świetle słonecznym, wszystko to bez zrozumienia zagrożenia – powiedziała specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Demencja to postępujące schorzenie mózgu, które stopniowo upośledza jego funkcje. Chociaż medycyna nie znalazła jeszcze na nią lekarstwa, istnieją terapie łagodzące objawy. Niestety, w czasie upałów te objawy mogą się nasilać, a zdolność do regulacji temperatury ciała i odczuwania pragnienia jest często zaburzona.

– Osoby z demencją mogą nie powiedzieć „Jest mi gorąco”, ale ich mowa ciała często zdradzi ten dyskomfort. To kluczowa informacja dla opiekunów i bliskich, którzy muszą być szczególnie czujni – podkreśla dr Pritchard.

Rozpoznanie przegrzania u osoby z demencją wymaga uwagi na subtelne sygnały. Dr Pritchard wymienia następujące objawy, na które należy zwrócić uwagę: ● zaczerwieniona skóra; ● pobudzenie lub nadmierna senność; ● niechęć do jedzenia; ● wilgotna skóra (potliwość).

Nawet jeśli osoba zapewnia, że wszystko jest w porządku, działaj prewencyjnie. Włącz wentylatory lub klimatyzację, zmniejsz bezpośrednie światło słoneczne za pomocą zasłon lub rolet. Pamiętaj, aby kontrolować termostaty – osoby z demencją mogą przypadkowo wyłączyć urządzenia chłodzące.

Osoby z demencją często zapominają o picia wody, co w upały jest niezwykle niebezpieczne. – Nie czekaj, aż zgłosisz pragnienie, bo często tego nie zrobią – radzi dr Pritchard.

Zachęcaj do picia regularnie, podawaj głównie chłodną wodę, rozcieńczone soki, napoje z elektrolitami, lody i owoce.

Działaj z wyprzedzeniem i używaj łagodnego języka. Zamiast pytać: „Czy jesteś spragniony?”, spróbuj: „Wypijmy coś chłodnego” lub „Czas trochę odpocząć w chłodnym pomieszczeniu”.

Stosuj też proste sposoby na schłodzenie organizmu, takie jak zimne kompresy na szyję lub nadgarstki czy prze-mywanie chłodną, lekko zwilżoną gąbką. Mogą one przynieść ulgę, nawet gdy osoba nie jest w stanie poprosić o pomoc.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ALERGIA NA CZEREŚNIE

Czy można nagle dostać alergii na owoce?

O swoich doświadczeniach w tej kwestii opowiada dziennikarka Anna Rokicka-Żuk: - Jestem alergikiem, ale zawsze reagowałam nadwrażliwie tylko na truskawki - rozumiem, to w końcu najbardziej uczulający owoc sezonowy. Nie miałam pojęcia o marszu alergicznym, ani tym bardziej o powiązaniu między niektórymi pokarmami i pyłkami. W ciągu następnych lat przekonałam się, że jeśli nie mija z wiekiem, zmienia postać i się rozszerza. To właśnie marsz alergiczny, gdy po alergii pokarmowej może ujawnić się ta wżewna, na pyłki roślin. Tak właśnie było u mnie. Choć „wyrosłam” ze skazy białkowej, w moim przypadku uczulenia na mleko i jaja, z biegiem czasu zaczęłam mieć dziwne reakcje

na owoce. Dopiero później dowiedziałam się, że mam uczulenie na pyłki, a reakcję wywołuje podobna budowa chemiczna alergenów, a dokładniej - ich związków białkowych. Ten rodzaj uczulenia jest znany jako alergia krzyżowa. W przypadku czereśni występowanie objawów alergii najczęściej wiąże się z nadwrażliwością na pyłki brzozy, traw oraz ambrozji. Gdy układ odpornościowy nie odróżnia alergenów, uznaje je za równie niebezpieczne i zwalcza za pomocą reakcji zapalnej. To wywołuje szereg objawów, najczęściej tzw. zespół miejscowej anafilaksji jamy ustnej (ang. oral allergy syndrome, OAS), zwany także zespołem Amlot-Lessofa. Objawy tego zespołu nie tworzą zwykle szczególnie dramatycznej listy, ale słowa nie są w stanie oddać tego, co można czuć przy napadzie. Ja się dowiedziałam. Od tej pory

wystrzegam się czereśni i sytuacja nigdy więcej się nie powtórzyła. Jeżeli też masz niepokojące objawy po zjedzeniu jednej do kilku czereśni, odstaw je na dobre.

Jakie są objawy uczulenia?

Objawy uczulenia na czereśnie są zwykle łagodne i dotyczą jamy ustnej i twarzy. Pojawiają się po zjedzeniu surowego produktu, ale nie w przypadku owoców podanych obróbce termicznej, a często nawet tylko obranych. W Północnej i Środkowej Europie nadwrażliwość na czereśnie dotyczy 3 procent osób. Wśród dolegliwości odczuwanych przy zespole alergii jamy ustnej, wymienia się następujące objawy:

- swędzenie i mrowienie języka i podniebienia,
- opuchlizna i odrętwienie ust,
- drapanie w gardle i przełyku,

- kichanie i zatłkany nos, obrzęk krtani. A jak to było w moim przypadku? Niestety, nie zatrzymałam się po pierwszej ani po trzeciej czereśni, gdy czu-

łam już lekko mrowienie ust i języka. Zjadłam garść albo dwie, gdy oprócz obrzęku w ustach i gardle pojawił się potworny ból przełyku. Miał takie nasilenie, że wręcz mnie zatkało. Nie byłam w stanie napić się nawet łyka wody. Tak siedziałam przez pół godziny, dopóki ból nie zaczął przechodzić. Miałam też usta jak balony i swędzące, podrażnione



dziąsła, a na języku powstały czerwone, jakby wyżarte plamy. Miałam szczęście, że nie wystąpiły inne dolegliwości, jak np. utrudniające oddychanie obrzęk krtani. Jak wynika ze statystyk, u ok. 9 proc. osób z zespołem alergii jamy ustnej może dojść do rozwoju dotkliwych objawów, które wymagają pomocy medycznej. Jest ona konieczna w sytuacji, gdy reakcja alergiczna rozszerza się poza rejon ust i gardła. W rzadkich przypadkach po zjedzeniu czereśni może wystąpić reakcja anafilaktyczna, gdy konieczna jest szybka reakcja w celu ratowania życia alergika. Wiem też, że nie był to inny, niekrzyżowy rodzaj alergii na czereśnie, bo nie miałam objawów gastrycznych. W przeciwnym razie pojawiłyby się ból żołądka, skurcze i wymioty.

Jakie owoce są alergenami przy uczuleniu na czereśnie?

Czereśnie nie są jedynymi owocami, które mogą wchodzić w reakcje krzyżowe z pyłkami. Co więcej, alergia na czereśnie wywołana nadwrażliwością na dany rodzaj pyłków może wiązać się z uczuleniem na inne owoce i produkty spożywcze. Najczęściej występują uczulenie na czereśnie oraz na:

- jabłka, ● gruszki, ● morele i inne owoce pestkowe, ● migdały, ● orzechy laskowe, ● orzechy włoskie, ● marchew, ● seler, ● kiwi.

Należy pamiętać, że można być też uczulonym bezpośrednio na związki zawarte w czereśniach, a także reagować nadwrażliwością na pestycydy i inne środki stosowane w uprawie owoców.

Czy izotoniki są zdrowe? Te tak

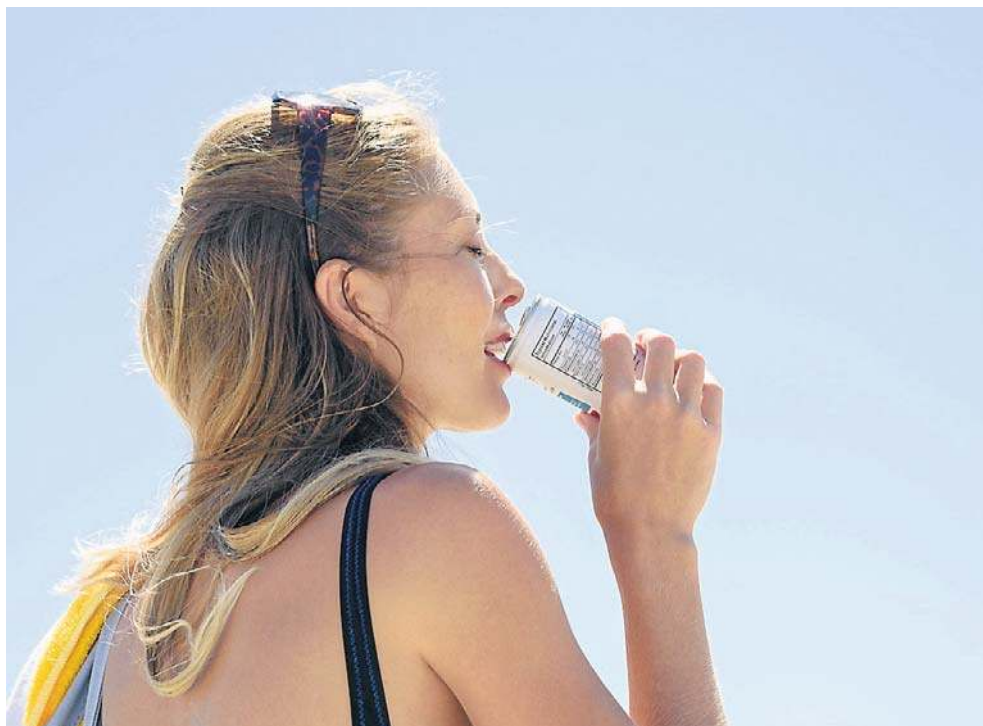
Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Gdy żar leje się z nieba, a z ciebie płyną siódme poty, nie dopuść do odwodnienia. Pomogą w tym napoje izotoniczne, lecz niekoniecznie kolorowe mieszanki dla sportowców.

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. W badaniu wzięto udział prawie 90 dorosłych zdrowych i odpowiednio nawodnionych osób.

Napój izotoniczny ma z założenia wspierać zdrowie, uzupełniając stracone płyny i sole mineralne zaliczane do elektrolitów. Działa tak dzięki ich odpowiedniemu stężeniu oraz poziomowi cukrów, które przyspieszają wchłanianie pozostałych elementów w jelicie. W sklepach nie brak takich gotowych produktów. Wiele osób odstrasza jednak ich nienaturalne kolory i długa lista składników - a tych nie można zaliczyć do zdrowych.

Aby uniknąć sztucznych barwników, słodzików, aromatów, substancji zagęszczających i dodanych cukrów, warto postawić na opcje naturalne. Tych jednak jest na lekarstwo. Można też przygotować napój izotoniczny w domu - co jednak, gdy nie mamy na to czasu i warunków? Wtedy można sięgnąć po zdrowe napoje owocowe, które naturalnie mają odpowiednie związki.



W czasie upałów czy intensywnych ćwiczeń warto sięgnąć po izotoniki, ale niekoniecznie gotowe produkty dla sportowców. Izotoniki znajdziesz wśród naturalnych napojów bez sztucznych dodatków. Izotonik możesz też zrobić samodzielnie w domu

Izotonik powinien mieć taki skład, który pod względem właściwości (tzw. osmolalności) ma być podobny do tego we krwi. Wtedy nawadnia najszybciej i najlepiej, a przecież o to chodzi nam podczas i po aktywności fizycznej czy przebywania w upale.

Podstawowy skład izotoniku jest zdefiniowany następująco:

- cukry proste - zawartość powinna wynosić 4-6 g na 100 ml napoju, a maksymalnym pułapem jest 8 g,

- sód - pierwiastka pochodzącego głównie z soli powinno być powyżej 45 mg, a najlepiej 100-120 mg na 100 ml, choć w napojach komercyjnych to nawet 200 mg.

Właściwe proporcje są niezwykle ważne, bo nadmierny poziom sodu utrudnia nawodnienie organizmu - powoduje bowiem zatrzymywanie wody w organizmie, zmniejsza ilość płynów filtrowanych przez nerki, podnosi ciśnienie krwi, może zaburzać pracę mózgu. Z kolei zbyt duża zawartość cukrów spowalnia przyswajanie wody i elektro-

litów, może powodować dyskomfort jelitowy i spadki energii, bardziej sprzyja też przybieraniu na wadze.

Najzdrowszy izotonik to ten złożony z naturalnych składników, czyli pochodzących z produktów roślinnych. Powinny być jak najmniej przetworzone, bo wtedy oprócz cukrów zapewniają całą gamę nie tylko związków mineralnych, ale też witamin i przeciwutleniaczy.

Wymagane ilości składników mają dość szeroki zakres, dzięki czemu odpowiednie opcje

można znaleźć wśród wielu napojów. Wiele z nich zapewnia też potas, który po sodzie i chlorze (składniki soli) jest kolejnym najważniejszym elektrolitem.

Należą do nich między innymi:

- woda kokosowa - zawiera zwykle 2,5-6,5 g cukrów, 105 mg sodu i 250 mg potasu w 100 ml,
- napój aloesowy - warto wybrać rodzaj zawierający ok. 4,5 g cukrów, jednak poziom 20 mg sodu może być nieco za niski;
- mleko chude i tłuste - w mleku 0,5-2 proc. tłuszczu jest ok. 5 g cukrów i 100 mg sodu;

- sok pomidorowy - tu sprawdzi się tylko ten bez soli, zawierający naturalnie ok. 10 mg sodu, ale przy tym ok. 200 g potasu i 3,6 g cukrów. Choć to nie idealne proporcje, na wchłanianie wody wpływają też inne składniki z pomidora;
- gotowa lemoniada - napój zawierający ok. 8 g cukrów w 100 ml wciąż mieści się w normie, jednak zawartość sodu na poziomie 2 g to nieco za mało. Aby uzyskać lepszy izotonik, warto dodać jak najmniejszą szczyptę soli (zapewnia ok. 40 mg sodu);

- sok pomarańczowy - 8 g cukrów, aleytko 1 mg sodu i 200 mg potasu, tu też warto dodać szczyptę soli.

Choć szczypta soli definiowana jest jako 1/8 łyżeczki, chodzi tak naprawdę o minimalną ilość, którą można nabrać zwykłym trzema palcami. Na rynku jest także wiele innych soków i napojów z naturalnych składników, a zawartość cukrów i sodu jest obowiązkowo podawana na etykietach. Warto przy-

rzeć się w sklepie różnym produktom i znaleźć więcej rodzajów.

Naturalny izotonik można przyrządzić też samodzielnie z niskosodowej wody mineralnej, źródlanej albo filtrowanej, dodając do niej sok z cytryny do smaku. Na 100 ml wody potrzebujesz szczypty soli (40 mg sodu) i ok. 1 łyżeczki cukru (5 g cukrów) albo miodu (4 g cukrów).

Natomiast na 1 litr wody dodaj 1/2 łyżeczki soli i 2-3 łyżki cukru lub miodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mleko lepsze od wody

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. Wykazało ono, że elektrolity - takie jak sód i potas - przyczyniają się do lepszego nawodnienia. Wynik badania wskazuje, ponieważ okazało się, że bardziej niż woda organizm nawadnia mleko. Dotyczyło to zarówno mleka odtłuszczonego, jak i pełnego. Jest to spowodowane tym, że zawiera cukier (laktoza), białko i tłuszcz, co pomaga spowolnić usuwanie płynów z żołądka i utrzymać nawodnienie przez dłuższy czas. Dodatkowo zawarty w nim sód zatrzymuje wodę w organizmie.

Ratownicy i wolontariusze nie ustają w poszukiwaniach

Anna Nagel
Caracas

W Wenezueli trwa przeczesywanie gruzów po trzęsieniach ziemi. Oficjalny bilans zabitych przekroczył w poniedziałek 1,7 tysiąca, ale nie sprawdzono jeszcze wielu zawalonych budynków.

Naukowcy z NASA ocenili w poniedziałek, na podstawie obrazów satelitarnych, że w wyniku trzęsień ziemi z 24 czerwca zniszczonych lub całkowicie zawalonych jest prawie 59 tys. budynków, głównie w nadmorskim stanie La Guaira. Władze w Caracas informowały natomiast tylko o 855 uszkodzonych budynkach, z których 189 zawaliło się.

Choć od kataklizmu minęło już pięć dni, ekipy wenezuelskich i zagranicznych ratowników oraz rzesze lokalnych ochotników wciąż pracują na obszarach dotkniętych kataklizmem w poszukiwaniu ocalałych. W poniedziałek pełniąc obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez poinformowała o uratowaniu spod gruzów 21-latkę.

Prezydent Salwadoru Nayib Bukele ogłosił w nocy z poniedziałku na wtorek, że ratownicy z jego kraju zlokalizowali uwięzionego w zawalonym budynku 44-latkę, nawiązali z nim kontakt i podali mu wodę. Dodał, że ratownicy starają się wy dostać go na powierzchnię.



Krajowe i międzynarodowe zespoły ratownicze kontynuują swoje działania wśród ruin budynków w nadmorskim stanie La Guaira, na północ od Caracas

Eksperti przyznają jednak, że szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych prawdopodobnie znacznie wzrośnie. Koordynator ONZ w Wenezueli Gianluca Rampolla powiedział dziennikarzom, że organizacja uzgodniła z władzami kraju dostawę 10 tysięcy worków na zwłoki.

Takie jest założenie. To bardzo smutne - przyznał Rampolla. Dodał, że nie określono dokładnie liczby zaginionych. Wcześniej ONZ informowała, że liczba ta szacowana jest na ponad 50 tysięcy.

Niezależny wenezuelski portal Efecto Cocuyo podał, powołując się na świadków, że setki ciał ofiar kataklizmu składowane są w chłodniach w porcie w mieście La Guaira, ponieważ kostnica miejscowego szpitala jest „całkowicie przepelniona”. Według portalu sytuacja w por-

Szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych znacznie wzrośnie

cie również jest krytyczna i ponad 100 ciał leżało w poniedziałek na ziemi.

W Wenezueli narasta niezadowolone z odpowiedzi władz na kataklizm i opieszałości państwowych służb. Mieszkańcy dotkniętych trzęsieniami obszarów skarżyli się na brak pomocy ze strony państwa i brak ciężkiego sprzętu. Media opisywały przypadki osób odgarniających gruzy gołymi rękami. Pojawiły się doniesienia o utrudnianiu przez władze akcji pomocowych i pracy dziennikarzy.

PAP

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?
Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: nowiny.ogloszenia@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń NOWIN, Rzeszów, ul. Unii Lubelskiej 3,
tel. 17 86 72 330, fax 17, 86-72-343,
e-mail: nowiny.ogloszenia@polskapress.pl,
biuro czynne pon.-pt. 8.00 -16.00

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwieranie kominów
montaż wkładów i nasad - 17 8623831

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

AUTOPROMOCJA

nowiny
nowiny24.pl

Czwartek
z dreszczykiem

nowiny24.pl

REKLAMA

0011547769

Dębowiec, 1 lipca 2026 r.

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY DĘBOWIEC

o rozpoczęciu konsultacji społecznych
dotyczących projektu planu ogólnego gminy Dębowiec

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U.2026.538 t.j.) oraz art. 39 ust. 1 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 ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112, z późn. zm.) oraz uchwały nr LXIX/544/2024 Rady Gminy Dębowiec z dnia 26 marca 2024 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Dębowiec informuję, że

konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie **od 1 lipca 2026 r. do 30 lipca 2026 r.** w następujących formach:

- **zbieranie uwag** do projektu planu ogólnego w terminie od **1.07.2026 r. do 30.07.2026 r.**,
- **dyżur projektanta**, który odbędzie się w dniach 13.07.2026 r. - 14.07.2026 r. o godzinie 16:00 w Urzędzie Gminy Dębowiec, Dębowiec 101, 38-220 Dębowiec,
- **spotkanie otwarte**, które odbędzie się 10.07.2026 r. o godzinie 14:30 w Urzędzie Gminy Dębowiec, Dębowiec 101, 38-220 Dębowiec.

Z projektem planu ogólnego i uzasadnieniem wraz z prognozą oddziaływania na środowisko można zapoznać się w Urzędzie Gminy Dębowiec, Dębowiec 101, 38-220 Dębowiec oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Dębowiec pod adresem <https://bip.ires.pl/debowiec/>.

Uwagi należy składać na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, który jest dostępny w siedzibie urzędu oraz pod adresem: https://bip.ires.pl/gfx/debowiec/files/IZABELA/Wzor_formularza_wniosku_dot_aktu_planowania_przestrzennego_PDF.pdf

Uwagi mogą być wniesione:

- w formie papierowej do Wójta Dębowca, na adres: Dębowiec 101, 38-220 Dębowiec

- w formie elektronicznej na adres: gmina@debowiec.pl

• za pomocą doręczeń elektronicznych - na adres: **AE:PL-10388-31430-DUJU-12** Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, przedmiot uwagi oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Opcjonalnie wnoszący może podać dodatkowe dane do kontaktu: adres poczty elektronicznej lub numer telefonu.

Organem właściwym do ich rozpatrzenia jest Wójt Dębowca. Uwagi złożone po upływie określonego terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

Wójt
Marcin Bolek

REKLAMA

0011547312

WÓJT GMINY GRODZISKO DOLNE

informuje, że na tablicach ogłoszeń w Urzędzie Gminy Grodzisko Dolne oraz na stronach internetowych Gminy bip.grodziskodolne.pl i www.grodziskodolne.pl został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy i najmu zatwierdzony Zarządzeniem Nr 34/26 Wójta Gminy Grodzisko Dolne z dnia 29.06.2026 roku.

REKLAMA

0011547197

Gospodarstwo Lokalne w Lubaczowie

informuje

o wywieszeniu w dniu **30.06.2026 r.** na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Lubaczowie przy **ul. Jasnej 1**, oraz na stronie internetowej: **www.powiatlubaczowski.pl**, **www.bip.powiatlubaczowski.pl** wykazu nieruchomości przeznaczonych pod najem, dzierżawę i użyczenie w 2026 r., stanowiących własność Powiatu Lubaczowskiego.

REKLAMA

0011547755

WÓJT GMINY CHORKÓWKA

działając na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026. poz. 399.)
- informuje -

Został sporządzony i podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia, w trybie bezprzetargowym na okres powyżej 3 lat, na rzecz dotychczasowego Dzierżawcy w celu prowadzenia działalności rolniczej. Wykaz obejmuje działkę nr 426/2 o powierzchni 0,11 ha położoną w miejscowości Draganowa. Wykaz stanowiący załącznik do Zarządzenia Wójta Gminy Chorkówka nr 0050.1.77.2026 obejmujący ww. działki podlega publikacji w BIP, na stronie internetowej Urzędu Gminy Chorkówka oraz wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie urzędu przez okres 21 dni, tj. od dnia 1 lipca 2026 do 21 lipca 2026. Blizszych informacji udziela się w Urzędzie Gminy Chorkówka, pokój nr 006, tel. 13 43 869 49.

REKLAMA

0011547764

WÓJT GMINY CHORKÓWKA

działając na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026. poz. 399.)
- informuje -

Został sporządzony i podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia, w trybie bezprzetargowym na okres powyżej 3 lat, na rzecz dotychczasowego Dzierżawcy w celu prowadzenia działalności rolniczej. Wykaz obejmuje działkę nr 147/4 o powierzchni 0,15 ha położoną w miejscowości Bóbrka. Wykaz stanowiący załącznik do Zarządzenia Wójta Gminy Chorkówka nr 0050.1.79.2026 obejmujący ww. działki podlega publikacji w BIP, na stronie internetowej Urzędu Gminy Chorkówka oraz wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie urzędu przez okres 21 dni, tj. od dnia 1 lipca 2026 do 21 lipca 2026. Blizszych informacji udziela się w Urzędzie Gminy Chorkówka, pokój nr 006, tel. 13 43 869 49.

REKLAMA

0011547763

WÓJT GMINY CHORKÓWKA

działając na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026. poz. 399.)
- informuje -

Został sporządzony i podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia, w trybie bezprzetargowym na okres powyżej 3 lat, na rzecz dotychczasowego Dzierżawcy w celu prowadzenia działalności rolniczej. Wykaz obejmuje działkę nr 358 o powierzchni 0,52 ha położoną w miejscowości Chorkówka. Wykaz stanowiący załącznik do Zarządzenia Wójta Gminy Chorkówka nr 0050.1.78.2026 obejmujący ww. działki podlega publikacji w BIP, na stronie internetowej Urzędu Gminy Chorkówka oraz wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie urzędu przez okres 21 dni, tj. od dnia 1 lipca 2026 do 21 lipca 2026. Blizszych informacji udziela się w Urzędzie Gminy Chorkówka, pokój nr 006, tel. 13 43 869 49.

REKLAMA

0011547103

BURMISTRZ MIASTA i GMINY NAROL

INFORMUJE,

że odpowiednio do zapisu art. 35 ust. 1 Ustawy o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r., poz. 399) została podana do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy:

- części działki o nr 68/20 - położonej w Lipiu o powierzchni 1,00 ha;
- działka o nr 68/18 - położona w Lipiu o pow. 0,9727 ha;
- działka o nr 68/5 - położona w Lipiu o pow. 0,8236 ha;
- część działki o nr 188/18 - położona w Jędrzejówce o pow. 0,0250 ha

Szczegółowe informacje o ww. nieruchomościach można uzyskać w Urzędzie Miasta i Gminy Narol, ul. Rynek 1, 37-610 Narol, tel. (0-16) 631 70 86 wew. 27 oraz na stronie UMiG Narol www.narol.pl oraz na stronie BIP - www.bip.narol.pl (nieruchomości - sprzedaż).

Przez ostatnie lata tyle przeszłam, że starczyłoby do siedemdziesiątki

Magda Mołek w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 99

Monika Brodka ma zaokrąglony brzusek
Piosenkarka pochwaliła się na Instagramie efektami nowej sesji zdjęciowej dla serwisu Newonce. Na kadrach widać, że ma zaokrąglony brzusek. Sama zainteresowana nie zdecydowała się wprost odnieść do sprawy w opisie. „Drugie dziecko w drodze. Gratulacje i dużo zdrowia” – fani popieszyli jednak z życzeniami.



Małgorzata Rozenek-Majdan imprezuje z milionerami
Celebrytka spakowała matki, zabrała najmłodszego syna i wyjechała na wakacje. Od razu pochwaliła się imprezową fotką, na której udookumentowała, że wybrała się na miasto z wizażystką Magdaleną Pieczonką i jej wybrankiem serca, a także z milionerem Pawłem Marchewką i jego żoną Aleksandrą.

Anna Lewandowska odpoczywa w luksusach
W najnowszych wpisach w mediach społecznościowych celebrytka obwieściła, że wybrała się wraz z mężem i dziećmi na turecką rivię. Rodzina Lewandowskich zatrzymała się w pięciogwiazdkowym centrum wypoczynkowym Regnum Carya. Goście hotelowi mogą tam korzystać z dostępnego na terenie obiektu pola golfowego. W ofercie dostępnych jest też osiem basenów, korty tenisowe i boiska. Koszt pobytu czteroosobowej rodziny to 12 tys. zł za jeden nocleg. (GZL) Fot. Adam Jankowski



Pole rażenia

TV Puls, 20:00
Pittsburgh, 1991 r. Mieszkańców miasta paraliżuje strach przed mordercą atakującym młode kobiety. Tom Hardy jest jednym z policjantów zajmujących się tą sprawą. Razem z ojcem Vincentem, kuzynem Detillo i wujem pracującym w wydziale zabójstw. Vincent ginie.

Święty

Stopklatka, 20:00
Simon Templar (Val Kilmer), błyskotliwy włamywacz, podejmuje się zlecenia od rosyjskiego miliardera Iwana Tretiaka, który marzy o zdobyciu władzy w Rosji. Zadaniem Simona jest kradzież wyników badań.

Grawitacja

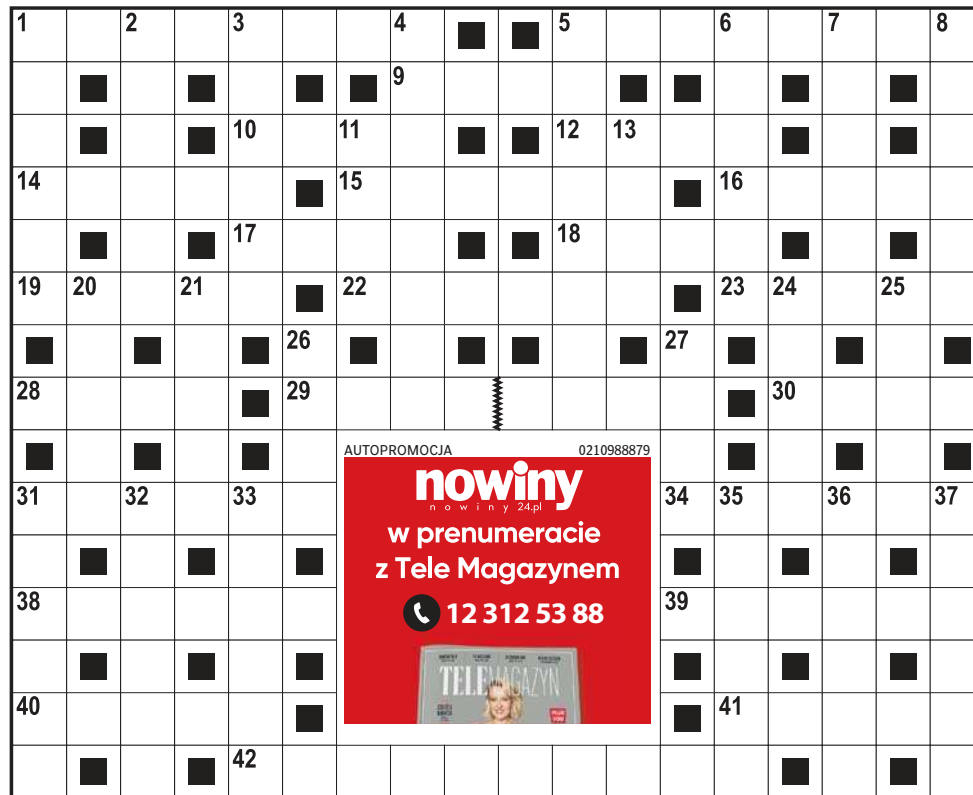
TVN Fabuła, 20:00
Ryan Stone (Sandra Bullock) i Matt Kowalski (George Clooney) wyruszają z misją naprawy teleskopu Hubble'a. Gdy prom kosmiczny zostaje zniszczony przez szczątki starego rosyjskiego satelity, prawie wszyscy członkowie załogi giną.

Seks chrześzczący chityną Planete+ HD, 23:10

Seks grupowy, kanibalizm po stosunku i zbliżenia trwające kilkadziesiąt godzin. Z ludzkiego punktu widzenia zachowania seksualne owadów są sprzeczne z logiką. A jednak są efektem ewolucji i przystosowania tych zwierząt do życia na Ziemi.

Poziomo:

- 1) pieśń pochwalna, rodzaj ody,
 - 5) budynek zgromadzenia zakonnego,
 - 9) rosyjska zupa rybna,
 - 10) Max, jeden z bohaterów „Ziemi obiecanej”,
 - 12) odkryty wagon kolejowy,
 - 14) głośne odgłosy, zamęt lub poruszenie,
 - 15) obsługuje gości w restauracji,
 - 16) złośliwe szyderstwa, drwiny,
 - 17) kształt podobny do elipsy,
 - 18) rudy nalot na blasze,
 - 19) skrzynia służąca do prowadzenia prac pod wodą,
 - 22) czterech pancerni w „Rudym”,
 - 23) węgierska potrawa, rodzaj raguût warzywnego,
 - 28) opowiadka z dowcipną puentą,
 - 29) serial telewizyjny emitowany w TVN,
 - 30) wyspa-więzienie Napoleona,
 - 31) z milionami na koncie,
 - 34) czwarta część całości,
 - 38) marynarz od mycia pokładu,
 - 39) Piechniczek lub Słonimski,
 - 40) ptak średniej wielkości z rodziny krukowatych,
 - 41) ... przedni, zys,
 - 42) książkowe określenie sklepienia nieba.
- Pionowo:**
- 1) pałacyk polskiego szlachcica,
 - 2) naczynie przydatne w podróżach,
 - 3) balowa suknia dworska,
 - 4) nie przykłada się do pracy, obibok,
 - 5) Maria, XIX-wieczna pianistka i mecenaska sztuki,
 - 6) film sensacyjny z rolą Bruce'a Willisa,
 - 7) popularna gra w karty,
 - 8) podejmowane przez śmiałką,
 - 11) akt prawny w carskiej Rosji,
 - 13) wojskowy obóz tatarski,
 - 20) grecka muza poezji miłosnej,
 - 21) pszenica o kłującym kłosie,
 - 24) wykonuje piosenkę „Miłość jak wino”,
 - 25) zagarnięcie części ościenego państwa,
 - 26) gęste zarośla w Afryce,
 - 27) barwa sierści konia,
 - 31) ozdoba świątecznego drzewka,
 - 32) pracownik nadleśnictwa,
 - 33) laska w ekwipunku taternika,
 - 35) rodzaj sieci rybackiej,
 - 36) przeciwieństwo altruizmu,
 - 37) ostry dodatek do mięsa.



AUTOPROMOCJA 0210988879

nowiny
nowiny24.pl

w prenumeracie
z Tele Magazynem

☎ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 98

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważny krok przyniesie korzyść. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji i nie odkładać ważnych decyzji na później.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i cierpliwość pozwolą rozwiązać trudną sprawę. Horoskop na dziś mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi i rozmowom.

Baran (21.03 - 19.04)
Nowe wiadomości otworzą ciekawe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwarty umysł i działać z rozwagą.

Byk (20.04 - 20.05)

Bliska osoba okaże wsparcie, którego potrzebujesz. Horoskop dzienny sugeruje również zadbać o własny komfort oraz równowagę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać okazję i pokazać swoje mocne strony.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja ułatwi wykonanie obowiązków. Horoskop dzienny na środę wróży, że mały sukces poprawi Ci humor na cały dzień.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach przyniesie spokój. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na szczere rozmowy i porozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie ignorować drobnych sygnałów i zachować cierpliwość.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto spróbować czegoś nowego i wyjść poza rutynę dnia.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zniechęcać się chwilowymi przeszkodami po drodze.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność pomoże znaleźć nietypowe rozwiązanie. Horoskop na dziś podpowiada, by podzielić się pomysłami z zaufaną osobą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje staną się Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć chwilę na refleksję – dzięki temu łatwiej podejmiesz dobrą decyzję.

Męczarnie Igi Świątek na początek rywalizacji na kortach Wimbledonu

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Rozstawiona z numerem trzecim Iga Świątek awansowała do drugiej rundy wielkoszlemowego Wimbledonu.**

Aktualna mistrzyni Wimbledonu Iga Świątek płakała po tym, jak przeżyła ogromny strach w meczu pierwszej rundy. Polska gwiazda nie straciła nawet seta w meczu otwarcia turnieju wielkoszlemowego od sześciu lat, a teraz znalazła się na skraju porażki w starciu z Taylor Townsend.

Początek nie wskazywał, że będą jakieś kłopoty - Świątek wygrała sześć gemów z rzędu, wygrywając pierwszego seta 6:1 w około pół godziny, popełniając zaledwie cztery niewymuszone błędy, a Townsend 11.



Poniedziałkowy pojedynek dużo kosztował Igę Świątek

Jednak w drugim secie sytuacja się odwróciła, gdy Amerykanka objęła prowadzenie 4:0, a obrończyni tytułu nagle poczuła się zagubiona.

Trzecia w rankingu zawodniczka poczwornie zwiększyła liczbę niewymuszonych błędów z pierwszego seta, popełniając ich aż 16 w drugim, podczas gdy Townsend popełniła ich tylko 7.

Iga tradycyjnie po przegranym secie opuściła kort na chwilę wytchnienia przed rozpoczęciem decydującego seta i jako pierwsza przełamała akcję.

Przy stanie 4:2 30-30 Świątek popełniła podwójny błąd serwisowy, a następnie kolejny, dając się przełamać. Sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema walczyła jednak z całych sił i wygrała kolejnego gema, natychmiast przełamując Amerykankę i zamknęła mecz swoim serwisem.

Trudny, trzysetowy test dał się we znaki obrończyni tytułu, która natychmiast schowała głowę w ręczniku, siadając na ławce, pozwalając emocjom płynąć. Po odsunięciu ręcznika było jasne, że Świątek płakała, bo łzy pozostały na jej twarzy.

Kolejną rywalką Igi Świątek będzie w czwartek Karolina Pliskova. Czeska tenisistka wygrała z rodaczką Terezą Valentovą 6:3, 6:4. 34-letnia Pliskova jest finalistką Wimbledonu z 2021 roku. Przegrała w nim z Australijką Ashleigh Barty. ©

Sensacje na mundialu, Niemcy i Holendrzy wracają do domu

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Reprezentacje Niemiec i Holandii w nocy z poniedziałku na wtorek przegrały swoje mecze - odpowiednio z Paragwajem i Marokiem - po karnych.**

To była iście sensacyjna noc. O mały włos również Brazylijczycy zakończyli swój udział w mistrzostwach świata. Po pierwszej połowie przegrywali z Japonią 0:1, a prowadzenie dzielnym Samurajom dał w 29. minucie Kaishu Sano. Na drugą połowę Canarinhos wyszli jednak odmieleni.

Pomogły w tym znakomite korekty doświadczonych szkoleniowca Carlo Ancelotiego, który trafił ze zmianami i dały one potrzebny impuls drużynie. Hegemon z Ameryki Południowej skruszył japoński mur w 56. minucie za sprawą Casemiro. Gdy wydawało się, że podstawowy czas gry nie wyłoni zwycięzcy, kosztowne błędy popełniła japońska defensywa. Wykorzystali je Brazylijczycy, a akcję pięciokrotnych mistrzów świata na 2:1 sfinalizował pomocnik tegorocznego finalisty Ligi Mistrzów - Arsenalu FC Gabriel Martinelli.

Równie sensacyjnie zaczęło się też kolejne spotkanie widniejące w mundialowym kalendarzu, faworyzowani



Niemiecka drużyna niespodziewanie pożegnała się z turniejem już na etapie 1/16 finału

Niemcy dali się zaskoczyć tuż przed przerwą, gdy jedną z nielicznych kontr sfinalizował 22-letni pomocnik francuskiego Strasbourga Julio Enciso. Po zmianie stron wyrównał co prawda Kai Havertz, ale tylko na tyle stać było zespół Juliana Nagelsmanna; dogrywka także nie przyniosła rozstrzygnięcia, po 120 minutach było 1:1. A w serii rzutów karnych (zakończonych 3:4) Niemcy pomylili się aż trzy razy - dwukrotnie bronił golkeeper Paragwaju Orlando Gill, a raz przestrzelił Jonathan Tah.

W niemieckich mediach pojawiła się lawina krytyki wobec podopiecznych zaledwie 38-letniego selekcjonera Juliana Nagelsmanna. Zdecydowana większość domaga się jego natychmiastowego zwolnienia po ostatniej kompromitacji.

Zupełnie inne nastroje - co zrozumiałe - panują w Paragwaju. „Dziś świętuje cały kraj” - napisał prezydent tego kraju, ogłaszając wtorek świętem narodowym.

We wtorek nad ranem odpadł kolejny faworyt. Holandia, choć zaczęła od prowa-

żenia po голу w drugiej połowie Cody'ego Gakpo, który kilka dni wcześniej przeżył rodzinną tragedię, nie utrzymała przewagi - na początku doliczonego czasu Maroko wyrównało na 1:1. W rzutach karnych aż trzykrotnie pomylili się piłkarze Ronalda Koemana (ostatecznie wynik serii jedenastek to 2:3) i jego posada także zawisła na włosku.

Maroko chce powtórzyć swój historyczny sukces sprzed czterech lat, kiedy dotarło aż do półfinału. W 1/8 finału zagra ze współgospodarzem - Kanadą. ©

DMPJ: Stal Rzeszów u siebie. Wilki w Poznaniu

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

ŻUŻEL. **Dziś na rzeszowskim torze rozegrana zostanie 3. runda ćwierćfinałowa Drużynowych Mistrzostw Polski Juniorów w grupie drużyn im. Stefana Kwoczały.**

Rywalami ZKS Stali Rzeszów będą drużyny: Maszewski GKM Grudziądz, Krono-Plast Włókniarz Częstochowa oraz Ostrowia Ostrów Wielkopolski. Stalowcy nieoczekiwanie wygrali pierwszą rundę w Grudziądzu, a w drugiej - w Ostrowie - zajęli czwarte miejsce i aby zachować szansę na jedną z dwóch pierwszych lokat, premiowanych awansem do półfinału, muszą dziś na swoim owalu powalczyć z rywalami z PGE Ekstraligi o wygranie zawodów. Franciszek Majewski, Adrian Przybyło, Patryk Surowieci i Maksym Borowiak staną przed bar-



Adrian Przybyło świetnie spisał się w derbach. Dobrze wypadł w poniedziałek w Pile. Dziś pojedzie u siebie

dzo trudnym zadaniem, ale na pewno podejmą wyzwanie.

Przybyło w poniedziałek zajął siódme, a Surowieci dziewiąte miejsce na Asta Arenie w Pile, w drugiej rundzie Indywidualnego Pucharu 2. Ekstraligi U19. Początek dzisiejszych zawodów

ogodzinie 17.30. Wejście na podstawie programu zawodów za 10 zł. Posiadacze karnetów mają wstęp darmowy. Sponsorem głównym naszych młodzieżowców Stali jest Podkarpackie, Podkarpackie - serwis samorządu województwa.

FOT. H69 SPEEDWAY/FACEBOOK

Nowy trener w Strzyżowie

Michał Czajka
miejsceowość

PIŁKA NOŻNA. **Wszystkie ligi mają w tej chwili letnią przerwę, ale to nie znaczy, że nic się nie dzieje.**

Sporo dzieje się w Strzyżowie - W minionym sezonie Wisłok spadł do klasy B. - Po wielu latach gry na poziomach od IV ligi do klasy A, nastąpił spadek do klasy B. Dla wielu osób, przede wszystkim kibiców, jest to sytuacja zaskakująca i trudna do zaakceptowania - przekazał klub w oświadczeniu po zakończonych rozgrywkach.

Po nieudanym sezonie nastąpiła zmiana na ławce trenerskiej - Krzysztofa Sierzęgę zastąpił Marcin Łukaczyński - były trener m. in. Orła Lubla czy Przełęczy Dukla.

10 lipca Wisłok zaprasza zawodników na otwarty tre-

ning. Zbiórka o godz. 18.45 na stadionie miejskim w Strzyżowie.

Dużą zmianą w Czarnych Trześń - w nowym sezonie Mateusz Dopart nie poprowadzi już tamtejszego LKS-u. Można śmiało powiedzieć, że to koniec pewnej epoki, bo Dopart był bardzo oddany temu klubowi - znają go tam jako trenera, zawodnika czy kapitana zespołu.

Dziękujemy za 20 lat pracy, zaangażowania, emocji, zwycięstw i chwil, które na zawsze pozostaną częścią historii naszego Klubu - przekazali za pośrednictwem mediów społecznościowych Czarni.

W nowym sezonie drużynę poprowadzi Martin Radoń natomiast wspomniany wcześniej Mateusz Dopart będzie nadal w Czarnych jako... zawodnik. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Superliga jednak nie dla Jarosławia. Nagły zwrot w sprawie dzikiej karty!

Tomasz Strzębala
sport@nowiny24.pl

PIŁKA RĘCZNA. Nie SPR JKS San Jarosław a Szczypiorno Kalisz zagra w nadchodzącym sezonie w Orle Superlidze Kobiet. Spadkowiec z superligi wygrał aukcję.

Jeszcze kilka dni temu wszystko wydawało się pewne. Chociaż oficjalnych komunikatów nie było, to z informacji jakie docierały do mediów wynikało, że piłkarki ręczne z Jarosławia wrócą na superligowe parkiety.

Ponieważ z ligi wycofał się zespół Piłki Ręcznej Koszalin, który w trakcie minionego sezonu borykał się ze sporymi problemami finansowymi, władze superligi na udział w rozgrywkach postanowiły przyznać tzw. dziką kartę.

Propozycję wykupienia miejsca w najwyższej klasie w Polsce otrzymał Jarosław. Odbiło się kilka spotkań w tej sprawie. Miasto wyraziło swoje zainteresowanie, przeznaczając na ten cel 700 tys. zł. Resztę mieli zapewnić sponsorzy, na czele z firmą Eurobud.

Trener Valentina Kozimur zaczęła nawet kompletować kadrę, a kibice już ostrzyli sobie zęby na starcia z Zagłębiem Lubin czy też MKS-em Lublin. Włodarze jarosław-

skiego klubu byli niemalże przekonani, że ta kwestia jest przesądzona.

Tymczasem Superliga sp. z o.o. poinformowała o rozpisaniu przetargu na dziką kartę. Termin składania ofert został wyznaczony na 26 czerwca a aukcję na 29 czerwca. Klub z Jarosławia do niego przystąpił, ale samą aukcję przegrał ze Szczypiornem Kalisz czyli zespołem, który w minionym sezonie zajął ostatnie miejsce w superlidze.

- Dzika Karta została przyznana w wyniku otwartej procedury konkursowej i aukcji, w której poza Szczypiornem Kalisz wzięła udział drużyna JKS SAN Jarosław. Klub z Kalisza przedstawił najwyższą ofertę finansową. Po pozytywnym przejściu procesu licencyjnego i spełnieniu wszystkich wymaganych procedur formalnych, drużyna zostanie dopuszczona do rywalizacji o mistrzostwo Polski w nadchodzącym sezonie - potwierdziła na swojej oficjalnej stronie Superliga sp. z o.o.

SPR JKS San musi więc marzenia o grze w elicie odłożyć na później. Jeśli chce zrobić to w sposób sportowy, to przynajmniej na dwa lata, bo aktualnie drużyna rywalizuje na pierwszoligowym froncie, czyli na trzecim stopniu rozgrywkowym w Polsce. ©©



Szczypiornistki z Jarosławia plany na grę w superlidze muszą odłożyć na jakiś czas - nie będzie dzikiej karty

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA

Kapitan zostaje ze Stalą Mielec

Maciej Domański (nz. obok) nadal będzie bronił barw Stali Mielec. 35-letni pomocnik podpisał nowy kontrakt, który obowiązywać będzie do 30 czerwca 2027 roku. W minionych rozgrywkach „Doman” rozegrał w mieleckim zespole 25 spotkań i strzelił trzy bramki. Maciej Domański gra w mieleckich barwach nieprzerwanie od rundy wiosennej sezonu 2019/2020.



FOT. ANNA JAJKIEWICZ

PIŁKA NOŻNA | 2 LIGA

Nowy gracz w Resovii

Rafał Bajek to pierwszy gracz, który oficjalnie dołączył do kadry Resovii przed sezonem 2026/2027. 18-letni pomocnik ostatni sezon spędził w 4-ligowej Białowiance.

Od jutra znakomity turniej w Rzeszowie. Powalczy 56 par

Marcin Jastrzębski
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA PLAŻOWA. Już w czwartek, na boiskach przy ulicy Towarnickiego w Rzeszowie rozpocznie się rywalizacja siatkarzy plażowych. Wysoki poziom i emocje - gwarantowane.

Turniej nazywa się VW Beach Pro Tour Futures. Umownie jest nazywany Pucharem Świata. Impreza tej rangi pierwszy raz odbędzie się w Rzeszowie. Od czwartku do niedzieli na boiskach przygotowanych przy Zespole Szkół nr 1 toczyć się będzie międzynarodowa rywalizacja kobiet i mężczyzn. Fani siatkówki plażowej z pewnością będą zadowoleni.

W sumie w ciągu czterech dni rozegrane zostanie aż 128 spotkań. Rywalizacja będzie toczyć się na dwóch boiskach od rana do wieczora. Wystartuje 56 par - 28 żeńskich i 28 męskich. Organizatorzy (Plażowa Strefa) wraz z lokalnymi firmami przygotowali wiele dodatkowych aktywności i ciekawych ofert. Na terenie wydarzenia stworzona będzie strefa gastronomiczna z pysznymi propozycjami. O sportowy aspekt turnieju zadbają także reprezentanci i reprezentantki Polski. Polskie pary wybiegną już od czwartku. Wśród rezerwowych na liście jest podkarpacka para: Jakub Magier-



Mikołaj Kaczmarek (z lewej) będzie jedną z polskich nadziei na dobry wynik w rzeszowskim turnieju. Tym razem jego partnerem będzie Szymon Pietraszek

ski/Mateusz Pyrak. - Jak na razie to się nie udało w tym sezonie i marzy nam się, by stało się to właśnie przy okazji historycznego, pierwszego Beach Pro Tour Futures w Rzeszowie. Chodzi mi o odegranie Marzuszki Dąbrowskiego. Cudownie byłoby go usłyszeć na koniec długich dni walki uczestników i ciężkiej pracy organizatorów. zaznacza Piotr Groszek, dyrektor turnieju, prezes Plażowej Strefy. To właśnie dzięki jego determinacji w Rze-

szowie powstało to wyjątkowe miejsce, które będzie „żyło” przez całe wakacje. - Stworzymy system rezerwacji i będziemy chcieli zachęcić do spędzania wolnego czasu na tych boiskach wszystkich mieszkańców Rzeszowa i okolic. Ludzie będą grać bezpłatnie - zaznacza Groszek. Jego stowarzyszenie umie organizować takie imprezy. Rok temu Plażowa Strefa przygotowania w Karpaczu mistrzostwa Europy do 20 lat.

W czwartek od 9 do 19 rozgrywane będą mecze kwalifikacyjne. W piątek od 9 do 19.30 spotkania turnieju głównego. W sobotę od 9 kolejne mecze turnieju głównego, a już od 15 planowane są ćwierćfinały. Niedziela to czas decydujących meczów. O 8.45 rozpoczną się półfinały. Finałowe mecze odbędą się o 16 i o 17. W międzyczasie planowany jest mecz gwiazd (godz. 15). Partnerem wydarzenia jest Województwo Podkarpackie. ©©

Siarka trenuje i testuje. Kto zastąpi Mroza?

Tomasz Ryzner
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 3. LIGA. - Najpilniejsze potrzeby to nowy bramkarz i stoper - mówi Sławomir Majak, trener Siarki Tarnobrzeg, która w poniedziałek rozpoczęła przygotowania do nowego sezonu.

Na pierwszym treningu Siarki zameldowało się ponad 20 piłkarzy, w tym Paweł Mróz. Król strzelców IV grupy 3. ligi poprzednich rozgrywek był kojarzony z Avią Świdnik, ale

wszystko wskazuje, wyląduje w Wiczyście II Kraków. Ligi nie zmienia, ale wejdzie na inny poziom, jeśli chodzi o uposażenie. - Paweł miał kontrakt do końca miesiąca, przyszedł więc normalnie na zajęcia, ale dostał też zgodę, aby już we wtorek pojechać do Krakowa, gdzie czekają go testy medyczne w Wiczyście - powiedział nam wczoraj coach tarnobrzeżan.

Za nowymi klubami rozglądają się też Michael Wyparło i Kacper Marszałik, którzy otrzymali zgodę na testy w innych klubach. - Michael jest ko-

jarzony ze Stalą Mielec, a Kacper szuka klubu w drugiej lidze - stwierdził Sławomir Majak, który rozgląda się za nowymi graczami. - Najpilniejsze potrzeby to bramkarz i stoper, ale szukamy też napastnika. W tej ostatniej kwestii są dwie-trzy opcje, ale musimy poczekać, bo piłkarze szukają zatrudnienia w jak najwyższych ligach - dodał coach Siarki, który w tym tygodniu przetestuje m.in. dwóch golkiperów.

W sobotę Siarka zagra sparing z AKS-em Busko Zdrój (g. 11), beniaminkiem 3. ligi. ©©



Paweł Mróz przenosi się do rezerwy Wiczyście Kraków