

3,00
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 3503 62

Horoskop, krzyżówka,
z życia gwiazd - str. 14

nowiny

GAZETA • CODZIENNA

Środa 30 września 2020

**Dziś
specjalny
dodatek****Złota Setka - ranking
największych firm Podkarpacia****Rzeszów****Nie ma zgody radnych
na zabudowę podcieni galerii****Radni zmienili też kontrowersyjną
uchwałę w sprawie drogi
w sąsiedztwie SP nr 17** STRONA 3**Wizyta u psychologa to nie wstyd. Kiedy i jak
rozpocząć psychoterapię?** DZIŚ DODATEK ZDROWIE**Pijany udawał
klienta, zaatakował
sprzedawczynię
w sklepie w Dębicy.
Uderzył ją w głowę**

STRONA 3

**Objazdowe
głosowanie
na budżet
obywatelski
w Przemyślu**

STRONA 5

Rekord zakażeń w regionie. Najwięcej w Rzeszowie

Wzrosła liczba zakażonych w DPS w Rzeszowie

Beata Terczyńska
b.terczynska@nowiny24.pl**Rzeszów**

W Domu Pomocy Społecznej przy ul. Sucharskiego wczoraj potwierdzono kolejnych 9 przypadków wśród personelu placówki. Choruje połowa pensionariuszy. Dwie osoby trafiły do szpitala. - Placówka ma braki kadrowe i niewykluczone, że będzie potrzebna pomoc wojska - alarmuje nas Czytelniczka. Miasto zaprzecza: Nie ma takiej potrzeby.

Wczoraj pisaliśmy o dramatycznej sytuacji, jeśli chodzi o liczbę zakażonych w DPS przy ul. Sucharskiego w Rzeszowie. Mieliśmy dane o 57 zakażeniach, w tym 17 wśród personelu i 40 wśród pensionariuszy. Niestety, ta liczba się powiększyła. - We wtorek została przebadana reszta pracowników, czyli 31 osób - mówi Maciej Chłodnicki, rzecznik prasowy Urzędu Miasta w Rzeszowie. - Okazało się, że 9 ma wynik pozytywny. Liczba zakażonych wśród personelu wzrosła więc do 26.

Co z pensionariuszami? - Tu nie ma zmian, ponieważ w poniedziałek



W Domu Pomocy Społecznej przy ul. Sucharskiego w Rzeszowie potwierdzono 66 przypadków koronawirusa

wszyscy byli przebadani. Zakażonych jest 40 z 80 osób, z tego dwie trafiły do szpitala - tłumaczy.

Jak informuje rzecznik, 22 pracowników przebywa w kwarantannie w DPS, a 4 w domach. - Wszyscy chorzy pensionariusze zostali odizolowani i umieszczeni na pierwszym i drugim piętrze placówki - mówi Maciej Chłodnicki. - Zdrowe osoby przebywają na parterze.

Jak się czują zarażeni? - Wszyscy, z wyjątkiem dwójki zabranej do szpitala, są bezobjawowi - uspokaja.

Pytamy, co z kadrami, bo dostaliśmy w redakcji sygnały od Czytelników, że w DPS były zwolnienia opiekunów, że z kadrami jest teraz duży kłopot i niewykluczone, że do opieki nad ludźmi starszymi, schorowanymi będzie teraz potrzebna pomoc wojska. - W DPS przy Sucharskiego mamy 63 pracowników. W tej chwili nie mamy żadnych kłopotów z brakiem personelu. Kuchnia działa normalnie. Absolutnie nie ma potrzeby angażowania wojska do pomocy - zapewnia rzecznik. ©
STRONA 3

**Pogryziony przez psa 12-latek
z Przemysła został przewieziony
do szpitala w Katowicach w stanie
krytycznym. Postępowanie
wszczęła prokuratura** STRONA 4**Mieli szybko zarobić,
inwestując swoje
oszczędności w
kryptowaluty. Stracili
ponad 200 tys. zł**

STRONA 6

Pogoda w regionie

Dzisiaj

13°C
10°CBarometr
1007 hPa
Wiatr
18 km/h
Uwaga
chłodny wiatr

Czwartek

14°C 10°C



Piątek

17°C 12°C



Sobota

22°C 14°C



Uwaga: w sobotę więcej słońca i ciepłej

LICZBY TO NIE
WSZYSTKO

Moim zdaniem

Są słowa, na które przedstawiciele, liberalnego nurtu w ekonomii, reagują, jak diabeł na święconą wodę. Gdy je słyszą otrząsają się ze wstrętem, dodatkowo postulując, by zjawiska przez nie opisywane wypalać gorącym żelazem. Jednym z takich słów jest inflacja. Kolejnym deficyt.

Przez ponad dwie dekady polskiego kapitalizmu liberalnym ekonomistom udało się swoimi przekonaniami, a może raczej lękami, zarazić spore grono polityków. W związku z tym czas upływał nam na duszeniu inflacji i zaciskaniu pasa. Na ile Polacy mieli tego dość - naj-

piej dowodzą wyniki wyborów parlamentarnych. Mimo, że sytuacja gospodarcza jest gorsza niż była przed pandemią, projekt budżetu na kolejny rok nie przewiduje ani ograniczania deficytu, ani cięcia wydatków społecznych. Dziwne? Cóż, po dekadach innej polityki może się takie zdawać. Ale ani deficyt nie ma rogów i kopyt, ani likwidacja programów społecznych nie przynosi realnych korzyści. Bo wbrew temu czego chcieliby liberałowie, od zakręcenia kurka z pomocą problemy społeczne związane z niedostatkiem, bezradnością nie przestaną istnieć. Tak czy owak, jako społeczeństwo będziemy musieli dorzucić się do ich rozwiązania. Że od tego krajowa księgowość będzie wyglądała gorzej? W granicach rozsądku nie ma się czym przejmować. Na własnej skórze przekonaliśmy się że ani zero-wa inflacja, ani niski deficyt, choć dobrze wyglądają na papierze, nie tworzą dostatku. Bo także w ekonomii liczby to nie wszystko.

Pasywny dom dla osób
niepełnosprawnych

Besko

Sabina Tworek
s.tworek@nowiny24.pl

Przy ulicy Starowiejskiej powstaje Dzienny Dom Pomocy Osobom Niepełnosprawnym. Będzie się mieścił na terenie byłego kompleksu dworskiego, w sąsiedztwie Beskiego Centrum Dziedzictwa.

- Ośrodek będzie w budynku pasywnym, czyli samowystarczalnym energetycznie - mówi Mariusz Bałaban, wójt gminy Besko. - Docelowo będą tu przebywać podopieczni Stowarzyszenia Na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Haczowie, którzy korzystają obecnie z budynku tzw. organizacji. Nowy lokal z pewnością sprawi, że warunki osób niepełnosprawnych znacząco się poprawią.

Wykonawca deklaruje, że do grudnia przykryje budynek dachem, natomiast zakończenie prac budowlanych nastąpi w przyszłym roku. Ośrodek będzie kompleksowo wyposażony i przystosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych. Planowana kubatura obiektu to 1387 m. W budynku znajdują się m.in. gabinety terapeutyczne, sala rehabilitacyjna, pracownia kulinarna i jadalnia, sanitariaty oraz pomieszczenia techniczne. Na zewnątrz powstaną alejki spacerowe oraz obiekty małej architektury. Obiekt będzie wyposażony w instalację fotowoltaiczną. Koszt inwestycji - blisko 2,5 mln zł, z czego ponad 1 mln zł stanowi dofinansowanie z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego na lata 2014-2020.

85 lat temu powstało
muzeum w Rzeszowie

Rozmowa

z dyrektorem Muzeum Okręgowego w Rzeszowie Bogdanem Kaczmarem.

Jak zmieniło się muzeum w Rzeszowie przez 85 lat?
Placówka powstała w 1935 roku spontanicznie z ofiarności rzeszowian i okolicznych mieszkańców. Muzeum wzbogacało swoje zbiory i przekształciło się w profesjonalne, zarejestrowane muzeum. Należy do grupy muzeów w Polsce najbardziej reprezentatywnych i zasobnych w zbiory. Pierwotnie mieściło się przy ul. Rynek 6. Tam pozostało Muzeum Etnograficzne im. Franciszka Kotuli. Główna siedziba przeniosła się do budynku przy ul. 3 Maja. Mamy oddział - Muzeum Historii Miasta Rzeszowa, a wkrótce otwieramy oddział w Zgłobniu.

Jak rozrosły się zbiory muzeum w porównaniu z tym, co zebrali jego założyciel Franciszek Kotula?

Znacznie, bo nasze zbiory liczą ponad 200 tys. pozycji in-



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Bogdan Kaczmar: Nasze zbiory muzealne liczą ponad 200 tys. pozycji

wentarzowych. Rozbudowaliśmy galerię malarstwa polskiego, nasze zbiory archeologiczne, pozyskaliśmy spore zasoby związane z historią Rzeszowa. Posiadamy piękną kolekcję odznaczeń i orderów, a także akcesoriów wojskowych, które prezentujemy na wystawie stałej. Ostatnio naszym znakiem rozpoznawczym są zabytki związane z akcesoriami mody damskiej. Tworzą one nową markę naszego muzeum.

Jakie najcenniejsze zbiory udało się pozyskać?

Z punktu widzenia historyka to wszystkie eksponaty są cenne. Nie wszystkie, które mamy w zbiorach, są też w obrocie rynkowym, więc trudno je wycenić, nadając im wartość sprzedażową. Z pewnością jednym z najcenniejszych naszych eksponatów jest plan widoku Rzeszowa sporządzony przez Karola Henryka Wiedemanna w 1762 r. czy „złoty skarb” ze Świlczy (odzoby i monety wykopane podczas prac archeologicznych).

Jak uczcie jubileusz, zaplanowany na 2 października?

Z powodu obecnej sytuacji znacznie ograniczyliśmy uroczystości jubileuszowe. Odbędzie się skromne otwarcie nowego oddziału muzeum, czyli Regionalnej Składnicy Zabytków Archeologicznych w Zgłobniu, oraz krótkie spotkanie w naszej głównej siedzibie. Będzie ono połączone z 30-leciem utworzenia Muzeum Etnograficznego im. Franciszka Kotuli. Przypomnimy sylwetkę naszego patrona z okazji 120. rocznicy jego urodzin.
Kinga Dereniowska

Mieszkaniec Pawłosiowa
z 80 tys. zapalek stworzył
pomnik Chrystusa

Pow. jarosławski

Norbert Zietał
n.zietał@nowiny24.pl

Z 80 tys. zapalek powstał pomnik Jezusa Chrystusa. Wykonał go Marian Zbierak z Pawłosiowa.

- Jest na świecie wiele olbrzymich posągów Chrystusa. Najbardziej słynny jest chyba

Chrystusa Odkupiciela w Rio. Zrobiłem skromniutki taki, ze sklejonych 80-tysięcy zapalek o wysokości tylko 65 cm - Marian Zbierak z Pawłosiowa opisuje swoje kolejne, misternie wykonane dzieło.

Pan Marian od lat znany jest z wykonywania różnych rzeźb z zapalek. To m.in. modele znanych budowli z regionu, ale również słynnych

postaci. Np. Ojca Świętego Jana Pawła II oraz prymasa ks. kard. Stefana Wyszyńskiego.

Pan Marian zajmuje się wykonywaniem modeli z różnych materiałów. Wcześniej pracował jako elektryk. Jednak choroba zmusiła go do długiego leżenia w łóżku. Dla zabicia czasu, ale również dla ulgi w bólu, postanowił zająć się rzeźbieniem.

M.in. ze 150 tys. drewnianych zapalek dla modelarzy zbudował imponujących rozmiarów makietę Opactwa Benedyktynów w Jarosławiu. Z 80 tys. zapalek powstała makietka Cudu nad Wisłą. ©©

ZDJĘCIE DNIA



FOT. MARIAN ZBIEK

Niezwykła rzeźba Chrystusa wykonana aż z 80 tys. zapalek przez Mariana Zbieraka z Pawłosiowa.

DYŻUR REPORTERA

Na sygnały Czytelników i komentarze czekamy pod numerem
17 867 22 45

w godz. od 9 do 12

POCZTA ELEKTRONICZNA:

poczta@nowiny24.pl

KALENDARIUM

30 września 1089**„Gra o tron” po polsku**

Został otruty król Mieszko Bolesławowicz, syn Bolesława II Szczodrego. Wraz z jego śmiercią wygasła pierwotna, królewska linia Piastów. Mieszko był jedynym znanym dzieckiem króla Polski Bolesława II Szczodrego i jego nieznanej żony. O latach młodości Mieszka wiadomo tyle, że w 1079 roku znalazł się wraz z ojcem na przymusowej emigracji na Węgrzech. Po powrocie dopuszczony do współrządów przez Władysława I Hermana w latach 1086-1089, przypuszczalnie książę krakowski. Nie wiadomo, kto go otrął, jednak pewne poszlaki wskazują na palatyna Sieciecha, który, jak pisze Gall Anonim, „chciał wygubić cały ród Piastów”.

30 września 1794**Pokonaliśmy Prusaków**

Insurekcja kościuszkowska: wojska gen. Jana Henryka Dąbrowskiego pokonały Prusaków w bitwie pod Łabiszynem.

30 września 1905**Zastrzelili łódzkiego biznesmena**

W Łodzi członkowie PPS Adolf Szulc i Stefan Jędras zastrzelili przemysłowca branży włókienniczej Juliusza Kunitzera. Lider łódzkiego środowiska wielkiego kapitału w ostatnim ćwierćwieczu XIX w., działacz gospodarczy, „ojciec” łódzkiej komunikacji tramwajowej miejskiej i podmiejskiej, społecznik. Jednocześnie uważany przez środowiska lewicowe za symbol brutalnego kapitalisty, wyzyskiwacza robotników, traktującego ich w poniżający sposób.

30 września 1944**Odwołali gen. Sosnkowskiego**

Pod naciskiem władz brytyjskich ze stanowiska Naczelnego Wodza odwołany został gen. Kazimierz Sosnkowski, a w jego miejsce powołany gen. Tadeusz Komorowski ps. „Bór”.

30 września 1994**Bunt generałów**

Podczas tzw. obiadu drawskiego doszło do zainspirowanego przez prezydenta Lecha Wałęsę buntu generalicji przeciwko ministrowi obrony narodowej Piotrowi Kołodziejczykowi. Prezydent poprosił generałów o szczere wypowiedzi o sytuacji w wojsku. Generałowie obwiniali za złą sytuację w armii ministra Kołodziejczyka.

Przejazd obok szkoły powinien zniknąć. Jest pierwszy krok

Bartosz Gubernat
b.gubernat@nowiny24.pl



Rzeszów

Rzeszowscy radni zdecydowali wczoraj o uchyleniu uchwały, na mocy której na terenie Szkoły Podstawowej nr 17 wybudowano drogę dojazdową do bloków budowanych w jej sąsiedztwie. To jednak dopiero pierwszy krok do rozwiązania problemu, który sami stworzyli.

Wybrukowana droga wiedzie od ul. Bulwarowej przez teren SP 17 do budynków powstających na tyłach hali na Podpromiu. Aby ją wybudować, wycięto sprzed budynku drzewa, a ruch drogowy zbliżono na odległość kilkudziesięciu centymetrów od sal lekcyjnych. Droga powstała na mocy porozumienia dewelopera z poprzednią dyrekcją szkoły, a zgodę na to wyrazili radni, których uchwała skutkowałą obciążeniem działki służebnością przejazdu.

Kiedy protesty rozpoczęli mieszkańcy okolicznych bloków i rodzice uczniów, sprawą zainteresowały się media. Efektem był wczorajszy projekt uchwały przygotowany przez



Droga powstała na mocy porozumienia dewelopera z poprzednią dyrekcją szkoły, a zgodę na to wyrazili miejscy radni

Marcina Deręgowskiego z PO i podpisany przez radnych ze wszystkich klubów. - Decyzję podjęliśmy w 2017 roku błędnie, nie było w tej sprawie pytań ani dyskusji. Teraz rodzice dzieci przecierają oczy ze zdumienia, jak można było dopuścić do tego, że jezdnia prowadząca do budynku, w którym będzie ok. 300 aut, przebiega pod samymi oknami szkoły. I mają rację. Musimy ponad po-

działami wycofać się z tej zgody i naprawić ten błąd - mówił radny Deręgowski.

- Tym bardziej że jedna piąta dzieci, które się tutaj uczą, to osoby niepełnosprawne i one wymagają szczególnie komfortowych warunków - wtórował mu Mirosław Kwaśniak z Rozwoju Rzeszowa.

Przedstawiciele urzędu miasta tłumaczyli, że samo wycofanie się z uchwały nie rozwią-

zuje problemu. - Na mocy porozumienia dyrekcji szkoły z deweloperem podjęto uchwałę, a ta skutkowałą wpisaniem do księgi wieczystej służebności. Teraz, aby ją usunąć, trzeba zgody dewelopera. Jeśli ten się nie zgodzi na takie rozwiązanie, sprawa trafi do sądu i potrwa kilka lat - tłumaczył Grzegorz Tarnowski, dyrektor Biura Gospodarki Mieniem Miasta Rzeszowa.

- Jesteśmy tego świadomi, ale niech to będzie pierwszy krok na drodze do odwrócenia tej sprawy - odpowiedział Andrzej Dec z PO, szef Rady Miasta Rzeszowa. Ostatecznie radni uchylili uchwałę, a od głosu wstrzymał się tylko Bogusław Sak z Rozwoju Rzeszowa.

Mimo usilnych starań, przedstawicielom prezydenckiego klubu nie udało się namówić reszty radnych do zmiany decy-

zji w sprawie pomysłu zabudowy podcieni Galerii Rzeszów. Sprawa trafiła pod obrady już po raz trzeci. Mimo sprzeciwu radnych prawicy, którzy upór urzędników prezydenta nazwali brakiem szacunku dla rady. - Nasza debata na ten temat nie wyjaśniła w sposób wyraźny kluczowych elementów tego planu. Ma to być szklana zabudowa części podcieni, w obrysie budynku. Nic tu nie będzie wystawać i nie zabierze przestrzeni publicznej - argumentował zwolennik tego rozwiązania,

Decyzję podjęliśmy w 2017 roku błędnie, nie było w tej sprawie pytań ani dyskusji. Musimy naprawić ten błąd

radny Marcin Deręgowski

Konrad Fijołek z Rozwoju Rzeszowa. - To prawda, część radnych została wprowadzona w błąd. Zabudowa po zmianie nie wychodzi poza obręb budynku. Ciągi komunikacyjne nie zostają naruszone - referował Tomasz Kamiński, klubowy kolega Konrada Fijołka.

Przeciwko zabudowie zagłosowali wszyscy radni PO i PiS oraz Mirosław Kwaśniak z Rozwoju Rzeszowa. ©P

Takiego wzrostu zachorowań jeszcze u nas nie było. Najwięcej przypadków w Rzeszowie

Podkarpackie

Beata Terczyńska
b.terczyńska@nowiny24.pl

Wczorajszy dzień był najczarniejszym, patrząc na statystyki zachorowań w regionie. Przybyło aż 115 potwierdzonych przypadków, w tym aż 63 w Rzeszowie.

Dotychczas najwięcej zachorowań odnotowano w powiecie jarosławskim - 774, Rzeszowie - 338, przemyskim - 291, przeworskim - 258, mieleckim - 234, rzeszowskim - 224, debickim - 212. Najmniej w: bieszczadzkim - 9, leskim - 20, Krośnie - 29, brzozowskim - 33, kolbuszowskim - 37, niżańskim - 39.

W ognisku Kliniki Neurochirurgii WSK nr 2 w Rzeszowie do wczoraj potwierdzono 10 wyników dodatnich, w tym 4 wśród personelu medycznego



Wstrzymane są przyjęcia na oddział reumatologiczny szpitala w Krośnie. Koronawirusa potwierdzono u 5 osób

i 6 pacjentów. W Szpitalu MSWiA 4 wyniki dodatnie w tym: 2 u personelu, 1 pracownika administracji i 1 pacjenta z pow. strzyżowskiego. W Szpitalu Specjalistycznym w Mielcu (oddział neurochirurgii) - do wczoraj sanepid odnotował

zakażenie u 12 osób, w tym 3 pacjentów i 9 osób z personelu. W placówce wstrzymano przyjęcia i wypisy, pacjentów z wynikiem dodatnim przeniesiono na oddział zakaźny. Prowadzone są badania zarówno personelu, jak i pacjentów. Osoby

ze styczności objęte są kwarantanną.

W leżajskim szpitalu jest 7 przypadków, w tym u 3 pacjentów oraz u 4 osób z personelu medycznego. Oddział ortopedii został zamknięty, dodatkowo wyłączono z funkcjonowania blok operacyjny, oddział chirurgii i ginekologii.

Na Podkarpaciu w 16 żłobkach, przedszkolach i szkołach zajęcia są zawieszone albo prowadzone zdalnie.

- W DPS przy ul. Łabędziej w Rzeszowie także jest koronawirus wśród personelu, a placówka została zamknięta. Dlaczego nikt o tym nie mówi? - alarmowali nas wczoraj czytelnicy. - Wszyscy zostali tu przebadani i nie stwierdzono żadnego przypadku zakażenia - wyjaśnia Maciej Chłodziński, rzecznik prezydenta Rzeszowa. ©P

Udawał klienta, zaatakował sprzedawczynię

Debica

Andrzej Płes
a.ples@nowiny24.pl

Za próbę dokonania rozboju odpowie przed sądem 36-letni mieszkaniec powiatu ropczycko-sędziszowskiego.

Było ok. godz. 19.30, kiedy do sprzedającego także alkohol sklepu przy ulicy Rzeszowskiej w Dębicy wszedł kolejny tego dnia klient. Wybrał z półek kilka sztuk towaru, położył na ladzie przed ekspedientką, po czym poprosił ją o podanie kolejnego produktu. Kiedy odwróciła się do niego tyłem, by sięgnąć po zamówienie klienta, ten uderzył ją w głowę. Nie wiadomo, jak sytuacja dalej by się potoczyła, ale w tym momencie do lokalu wszedł kolejny klient, co spłoszyło na-
pastnika.

- Zostaliśmy zawiadomieni przez poszkodowaną i mężczyznę, który właśnie wszedł do sklepu, sprawca został zatrzymany kilkadziesiąt metrów od sklepu - relacjonuje asp. Jacek Bator, rzecznik dębickiej komendy powiatowej.

Miał ponad 2 promile

36-letni mieszkaniec pow. ropczycko-sędziszowskiego trafił najpierw do komendy policji, potem do izby wytrzeźwień, bo badanie trzeźwości wykazało, iż ma w organizmie ponad 2,5 prom. alkoholu. Jego przesłuchanie będzie możliwe, kiedy osiągnie stan pełnej trzeźwości. 21-letnią sprzedawczynię z obrażeniami odwieziono do szpitala.

- Postępowanie będzie prowadzone pod kątem usiłowania rozboju - precyzuje asp. Jacek Bator. ©P

12-latek pogryziony przez psa. Jest śledztwo

Przemyśl

Łukasz Solski
l.solski@nowiny24.pl

12-latek w stanie krytycznym został wczoraj karetką i w eskorcie policji przetransportowany do Śląskiego Centrum Zdrowia w Katowicach.

Do dramatu doszło w poniedziałek w Przemyślu. 11-latek wracając ze szkoły, spotkał o rok starszego kolegę. 12-latkowi chciało się pić, więc zaprosił go do domu. W mieszkaniu nie było rodziców 11-latka. W pewnej chwili jeden z dwóch mieszkających tam amstaffów zaatakował dzieci.

Najbardziej ucierpiał 12-latek, który ma głębokie rany kłosańskie szyi, twarzy, klatki piersiowej oraz złamaną rękę. W stanie zagrożającym życiu trafił do szpitala w Przemyślu, gdzie przeszedł operację. Wczoraj w stanie krytycznym został przewieziony do Śląskiego Centrum Zdrowia w Katowicach. Obrażenia niegroźne dla życia miał 11-latek, który także trafił do szpitala.

Okoliczności dramatycznych zdarzeń pod nadzorem Prokuratury Rejonowej

w Przemyślu ustalają policjanci. Trwa weryfikowanie poniedziałkowych ustaleń, m.in. czy chłopcy zostali zaatakowani przez dwa psy, czy jednego, ile czasu przebywali w mieszkaniu do momentu ataku. - Wszczęte zostanie postępowanie najprawdopodobniej w kierunku art. 160 paragraf 1 Kodeksu Karnego. Kto naraża człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3 - mówi Marta Pętkowska rzeczniczka prasowa Prokuratury Okręgowej w Przemyślu.

Z dotychczasowych ustaleń śledczych wiadomo, że psy nie są rodowodowe. Zostanie powołany biegły, który określi rasę czworonogów i czy konieczne było zezwolenie na ich posiadanie. Nieoficjalnie wiemy, że właściciele nie przedstawili żadnego zezwolenia.

11-letni chłopiec, na wniosek prokuratora, zostanie przesłuchany przez sąd w obecności psychologa. Psy trafiły do schroniska w Orzechowcach, gdzie spędzą 15 dni na obserwacji. ©

„Nie oddamy piłom Bieszczadów”. W Krośnie złożono petycję

Ewa Gorczyca

e.gorczyca@nowiny24.pl

Krosno

Ponad 20 osób przyszło wtorek przed siedzibę Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krośnie. Akcja miała zwrócić uwagę na konieczność ochrony karpaccich lasów. Złożono petycję skierowaną do dyrektora RDLP.

Nie była to pierwsza akcja Inicjatywy Dzikie Karpaty, której aktywiści protestują przeciwko temu, jak Lasy Państwowe traktują lasy Bieszczadów i Pogórza Przemyskiego. Uważają, że nie są one odpowiednio chronione i niszczone przez masowe wyręby. Jak twierdzą - leśnicy pozostają głusi na apele o ograniczenie wycinki. Antoni Kostka z Fundacji Dziedzictwo Przyrodnicze, organizacji popierającej działania Inicjatywy Dzikie Karpaty zaznaczył, że akcja w Krośnie nie ma charakteru protestu. - Jesteśmy tu po to, by wspólnie z naszymi kolegami złożyć pismo, przypominające o kilku naszych postulatach, dotyczących starodrzewi karpaccich.

Ekologom chodzi o wstrzymanie ich wycinki. - Przede wszystkim o wstrzymanie prac w kilku projektowanych rezerwach na terenie Nadleśnictwa Stuposiany, Lutowiska i Cisna - precyzuje Antoni Kostka.



Akcję zorganizowano przed siedzibami RDLP w 15 miastach w kraju. Także w Krośnie

Akcja pod hasłem „Nie oddamy piłom Bieszczadów” miała przypomnieć o konieczności ochrony Puszczy Karpackiej (tak ekolodzy określają górski las w tej części Polski)

Jego zdaniem konflikt między leśnikami a protestującymi w obronie Puszczy Karpackiej mogłoby rozwiązać utworzenie Tumickiego Parku Narodowego, ale to jest nierealne w obecnych warunkach prawnych. - Złożyliśmy jako fundacja wniosek o utworzenie kilku rezerwatów,

m.in. „Reliktowej Puszczy Karpackiej”. To na początek jest do zrobienia, nie wymaga zmian w prawie, taką decyzję Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska może podjąć w ciągu jednego dnia. Formalnie bez niczyjej zgody, ale wszyscy wiemy, że tu, na Podkarpaciu, ostatnie słowo mają leśnicy - uważa Antoni Kostka. Przed budynkiem RDLP równocześnie z uczestnikami akcji pojawili się policjanci. A w czasie, gdy delegacja z listem udała się do dyrekcji, spisali stojące na chodniku z transparentami osoby. Jak argumentowali mundurowi - zgromadzenie w Krośnie nie zostało zgłoszone, a obecnie obowiązujące prawo nie pozwala na organizowanie

zgromadzeń spontanicznych. Policjanci zwrócili się do obecnych o rozejście się. Prośba została wysłuchana bez sprzeciwu.

Edward Marszałek, rzecznik Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w nawiązaniu do akcji przesłał mediom bardzo obszerne stanowisko. „Dziś zagrożona nie jest ani Puszcza Karpacka, nieistniejąca od wieków jako konkretny byt, ani lasy bieszczadzkie, ani lasy na obszarze „projektowanego Tumickiego Parku Narodowego” - napisał. Zapewnił, że praca leśników opiera się na możliwie najlepszym godzeniu funkcji przyrodniczych, społecznych i gospodarczych w zarządzaniu lasami, a te są obecnie w bardzo dobrej kondycji. ©

Wspomnienia. Te najważniejsze...

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

Jak trudno żegnać na zawsze kogoś, kto jeszcze mógł być z nami.
Z ogromnym bólem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszej koleżanki

Bożeny Szwed

Rodzinie i Bliskim przekazujemy wyrazy współczucia.
Oddział Podkarpacki Polskiego Towarzystwa Reumatologicznego w Rzeszowie

Panu Markowi Bieszczad
wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
w tych trudnych chwilach po stracie

Taty

składają
Dyrekcja, nauczyciele, pracownicy administracji i uczniowie
Zespołu Szkół Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Rzeszowie

Beacie Rawskiej
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają Zarząd i koleżanki ReVISION – RZESZÓW
Józef Król sp. z o.o. Sp.k.

Pow. przeworski Pijany motocyklista wjechał do rowu

Ponad 2 promile alkoholu w organizmie miał 29-letni motocyklista, który wjechał do przydrożnego rowu w miejscowości Świętoniowa. Po sprawdzeniu okazało się, że mężczyzna na nie ma też uprawnień do kierowania pojazdami. Za prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości grozi mu do 2 lat więzienia.

Pow. jarosławski 30-latek uprawiał konopie indyjskie

Wspólne działania policjantów z komisariatu w Pruchniku i funkcjonariusza Straży Leśnej z Nadleśnictwa Kańczuga, doprowadziły do zlikwidowania nielegalnej plantacji marihuany. Mundurowi zabezpieczyli w kompleksie leśnym 54 krzaki konopie indyjskich. Czarnorynkowa wartość zabezpieczonych narkotyków to ponad 50 tys. zł. Uprawą zajmował się 30-letni mieszkaniec pow. jarosławskiego. Mężczyzna usłyszał już zarzuty. Grozi mu do 8 lat więzienia. (BAJ)

Podkarpackie Krakowski przed- siębiorca zatrzymany przez CBA z Rzeszowa

- Wszystko wskazuje na to, że zatrzymany uczestniczył w wystawieniu 53 nierzetelnych faktur VAT, które zostały użyte w składanych przez kolejne podmioty gospodarcze deklaracjach podatkowych, w następstwie czego dochodziło do wyłudzenia zwrotu nienależnego podatku VAT. Mężczyzna podejrzany jest o pomocnictwo w wyłudzeniu ponad 550 tys. zł - informuje Wydział Komunikacji Społecznej Centralnego Biura Antykorupcyjnego. Prokurator przedstawił zatrzymanemu zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej wyłudniającej podatek VAT. Kolejne dotyczą popełnienia przestępstw skarbowych polegających na wystawieniu i posłużeniu się nierzetelnymi fakturami VAT. Sąd aresztował go na 3 miesiące. Grozi mu do 8 lat więzienia. - Jest to kolejna osoba zatrzymana w ramach śledztwa dotyczącego działania zorganizowanej grupy przestępczej funkcjonującej na terenie Małopolski i Podkarpacia - twierdzi CBA. (NZ)



Pow. przemyski Samochód dachował w potoku

Do wypadku doszło wczoraj na drodze krajowej nr 28 w Leszczawie Dolnej w powiecie przemyskim. Kierujący mitsubishi zjechał z drogi i dachował w potoku. Pogotowie ratunkowe zabrano mężczyznę, mieszkańca gminy Bircza, do szpitala. Na miejscu działali strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej Bircza i PSP Przemyśl. (LUKS)

Przemyśl Zderzenie volkswagena z renault. Jedno z aut przewróciło się

Kierujący volkswagenem golfem wyjeżdżając wczoraj z ulicy Krakowskiej, nie ustąpił pierwszeństwa kierującemu renault, który jechał z Przemyśla w kierunku Żurawicy. Po zderzeniu renault przewróciło się na prawy bok. Na szczęście w groźnie wyglądającej kolizji nikt nie został ranny. (LUKS)

Sami decydują, jak podzielić prawie 2 mln zł

Norbert Zietał
n.zietal@nowiny24.pl



Przemysł

W tym roku w Przemysłu napłynęła rekordowa ilość, 102, propozycji do budżetu obywatelskiego.

Formalną weryfikację przeszły 82 projekty, w trzech kategoriach: kat. I - budowa i modernizacja infrastruktury miejskiej, kat. II - budowa i modernizacja infrastruktury osiedlowej, kat. III - działania o charakterze społecznym, kulturalnym, oświatowym lub sportowym.

Głosowanie trwa do 11 października, do podziału jest 1 960 000 złotych. Wyniki mają być znane 14 października.

Objazdowe punkty głosowania

Głosować można w tradycyjnej formie, poprzez papierowe formularze, które należy wrzucać do urn umieszczonych w budynkach Urzędu Miejskiego lub elektronicznie, poprzez miejską stronę internetową albo korzystać z infokiosku, który znajduje się w holu głównego budynku Urzędu Miejskiego.

Jednak przemyski urząd, aby jeszcze bardziej ułatwić oddanie głosu, organizuje mobilne punkty na osiedlach.

Chcąc ułatwić przemysłom możliwość oddania głosu na wybrane pomysły, pracownicy Biura Prezesa Miasta, zaproponowali zarządom osiedli zorganizowanie punktów głosowania w tradycyjnej formie w wybranych miejscach na przemysłowych osiedlach. Pomoże to szczególnie osobom starszym, niemają-

cym dostępu do komputera na udział w tym ważnym dla mieszkańców głosowaniu - twierdzi Witold Wołczyński, rzecznik Urzędu Miejskiego w Przemyslu.

Pierwszy „objazdowy” punkt głosowania w ub. tygodniu trafił na osiedle nr 12 „Łukasieńskiego”, gdzie w siedzibie Państwowej Wyższej Szkoły Wschodnioeuropejskiej mieszkańcy mogli zapoznać się z listą projektów Budżetu Obywatelskiego 2021 i oddać swoje głosy na wybrane przez siebie zadania. Kolejne takie spotkanie odbyło się na osiedlach nr 7 „Winna Góra” i nr 19 „Krakowskie”.

W planach są następne, objazdowe punkty z urnami, na kolejnych przemysłowych osiedlach.

Każde miasto na zadania realizowane w ramach budżetu obywatelskiego musi przeznaczyć minimum 0,5 proc. wydatków gminy za poprzedni rok

Zgłoszono wiele projektów

Najwięcej jest typowych pomysłów, jak remonty chodników, ulic, modernizacje lub budowy placów zabaw i stref rekreacji, przebudowy przejść dla pieszych. Są również oryginalne pomysły. Wśród nich „Zielone podwórko Starego Miasta”. Celem tego projektu jest stworzenie przyjaznej przestrzeni wypełnionej zielenią, elementami małej architektury oraz placu zabaw dla mieszkańców Starej Góry. Inny pomysł, również dotyczący ścisłego centrum Przemysła, zakłada wykonanie w Rynku trójwymiarowego napisu „I LOVE PRZEMYSŁ”. ©



Budżet obywatelski 2021 w Przemyslu. Objazdowy punkt głosowania na osiedlu nr 12 „Łukasieńskiego”

KRÓTKO

Pow. jarosławski Pracował w ogródku, znalazł amunicję

Do dyżurnego jarosławskiej komendy zadzwonił mieszkaniec Świętego i poinformował, że podczas prac ziemnych w ogrodzie odnalazł metalowe przedmioty. Na miejscu policyjny pirotechnik przeprowadził rozpoznawanie minersko-pirotechniczne. Z jego ustaleń wynikało, że jest to 21 sztuk skorodowanej amunicji strzeleckiej. Dyżurny powiadomił o znalezisku saperów z 21 Batalionu Dowodzenia w Rzeszowie. Do czasu ich przyjazdu miejsce odnalezienia niewybuchu zabezpieczali policjanci. (BAJ)

Tarnobrzeg

Pożar w hali na terenie strefy ekonomicznej

Pożar wybuchł wczoraj, ok. godz. 10 w zakładzie w Chmielowie, na terenie Tarnobrzkiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej Euro-Park Wisłosan. Czarny słup dymu widać było z odległości kilkunastu kilometrów. Na miejsce zadysponowano kilka zastępów straży pożarnej. Jak ustalono, pożar wybuchł w hali magazynowej o wymiarach 40 na 15 m, w której składowano bloki styropianowe. Styropian bardzo szybko stanął w ogniu, ale na szczęście udało się go szybko opanować. Spaleniu uległo około 15 procent hali. (RAM)

Rzeszów

Teatr Przedmieście zaprasza na „Fausta”

Spektakl odbędzie się 2 października o godz. 19 w siedzibie Teatru Przedmieście. W naszym spektaklu mieszają się elementy ludyczne i misteryjne, a widz staje się świadkiem wewnętrznej przemiany bohaterów. W warstwie tekstowej scenariusza oprócz tekstu Goethego znajdują się fragmenty dramatu „Tragiczne dzieje doktora Fausta” Christophera Marlowe’a. To opowieść o wewnętrznym konflikcie, jakie toczy się w duszy każdego człowieka - twórcy zachęcają do obejrzenia. Reżyseria i adaptacja tekstu: Aneta Adamska - Szukała. (BETA)

Podkarpackie

Możesz pomóc zaprojektować trasy

Można dołączyć do zespołu, który pracuje nad nowymi trasami turystycznymi w 9 gminach Pogórza Dynowskiego. Fundacja Tradycyjna Zagroda z Pogórza Dynowskiego oraz ogólnopolska Fundacja Questingu w tworzenie kwestów angażuje i młodzież, i seniorów. Jak dołączyć do projektu? Wystarczy być mieszkańcem gm.: Dubiecko, Dynów, Chmielnik, Hyżne, Jawornik Polski, Zarzecze, Gać, Kańczuga lub Markowa oraz mieć ukończone 12 lat. Zgłoszenia telefoniczne 508 930 105 lub mailowo questing@tradycynazagroda.pl (BETA)

REKLAMA

009873045

PGE Obrót przestrzega przed oszustami

Podejrzane faktury, fałszywe SMS-y i maile wzywające do zapłaty - to sposoby, którymi w ostatnim czasie posługują się oszuści podszywający się pod PGE Polską Grupę Energetyczną. Spółka prosi o ostrożność i informuje jak nie dać się oszukać.

Do niedawna nieuczciwi sprzedawcy energii elektrycznej chodzili głównie po domach, przedstawiali się jako pracownicy zakładu energetycznego i zachęcali do podpisania pozornie korzystniejszej umowy. Obecnie, gdy coraz popularniejsze stały się elektroniczne rozwiązania, oszuści przenieśli się również do sieci i wyludniają pieniądze poprzez wysyłanie np. fałszywych wezwań do uregulowania należności.

Podejrzane maile i SMS-y

Fałszywe wiadomości pochodzą od różnych nadawców i są różnej treści, choć najczęściej informują o rzekomych zaległych należnościach. Zawierają link przekierowujący do podejrzanych stron mających w nazwie najczęściej różne kombinacje adresowe ze słowem „pge”. Takie wiadomości są też zwykle pisane z błędami i często dotyczą niewielkich kwot.

Wszystkie przypadki fałszywych wiadomości są na bieżąco monitorowane, a strony blokowane. Każda próba oszustwa jest również zgłaszana do organów ścigania. Jeśli mamy podejrzenie, że wiadomość, którą otrzymaliśmy nie jest prawdziwa, powinniśmy się skontaktować z Infolinią PGE - mówi Mariusz Majewski, rzecznik prasowy PGE Obrót.

Zdarza się również, że w SMS-ach znajduje się link prowadzący do strony łudząco przypominającej stronę logowania do elektronicznego Biura Obsługi Klienta PGE eBOK, a stamtąd do strony z listą banków i systemu płatności elektronicznej.

Najważniejsze, aby nie otwierać stron podanych w podejrzanej wiadomości. Ich uruchomienie może skutkować zainstalowaniem złośliwego oprogramowania na urządzeniu lub przekierowaniem do stron mobilnych płatności.

Uwaga na domokrażców

Nieuczciwi sprzedawcy energii elektrycznej odwiedzają również klientów w domach. Zdarza się, że podszywają się pod pracowników

„elektrowni” lub „Polskiej Grupy Energetycznej”. Oferują nową umowę gwarantującą pozornie korzystniejsze warunki. Zwykle okazuje się, że mimo że cena energii elektrycznej może być niższa, to dochodzą do niej dodatkowe koszty np. ubezpieczenia. Po zsumowaniu wszystkich dodatków często okazuje się, że klient musi zapłacić więcej. Zdarza się również, że nie zostawiają drugiego egzemplarza podpisanego dokumentu, przez co klient nie jest do końca świadomy z jaką firmą i na

jakich warunkach podpisał umowę. Przedstawiciele PGE Obrót nie odwiedzają klientów w domach. Jeżeli odbiorcy prądu kończą się umowa i chciałby skorzystać z nowej oferty, to może to zrobić w stacjonarnym lub elektronicznym Biurze Obsługi Klienta, a także dzwoniąc pod numer Infolinii PGE - mówi Mariusz Majewski.

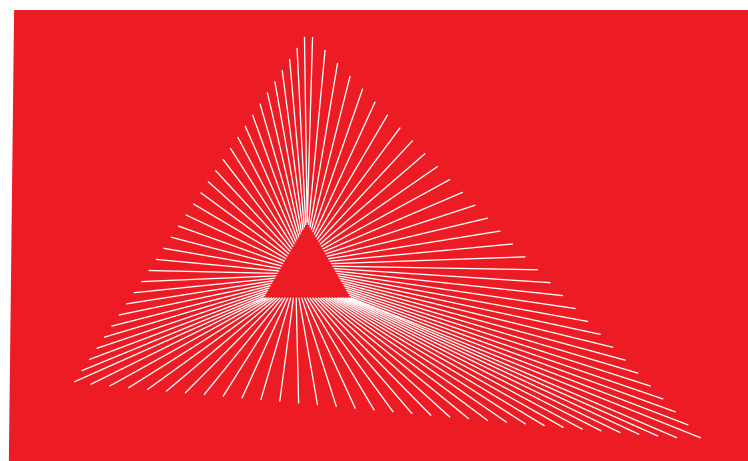
Jak nie dać się oszukać?

• Zapytaj, jaką firmę reprezentuje handlowiec i sprawdź jego tożsamość.

- Sprawdź, co zostało Ci zaproponowane w pakiecie poza energią elektryczną.
- Dokładnie skontroluj wysokość opłaty handlowej, kary za nieterminowe wpłaty oraz wszelkie dodatkowe koszty.
- Uważnie i na spokojnie przeczytaj umowę przed jej podpisaniem.
- Sprawdź, jakie są warunki rozwiązania umowy.
- Zadzwoń na Infolinię PGE: 422 222 222.
- Powiedz o tym sąsiadom i znajomym.



Nie daj się oszukać.
Uważaj na nieuczciwą konkurencję.



Bądź świadomym konsumentem i nie daj się namówić na nieuczciwą umowę na prąd.

Jasło, Międzyzdroje Policjant uratował nieprzytomną kobietę

Kilka dni temu mieszkanka województwa dolnośląskiego skierowała do Komendanta Wojewódzkiego Policji w Rzeszowie podziękowania dla policjanta z Jasła. Funkcjonariusz 10 sierpnia w Międzyzdrojach udzielił pomocy nieprzytomnej kobiecie. Jak podkreśliła autorka listu „Natychmiastowa pomoc funkcjonariusza uratowała zdrowie, a być może i życie mojej mamy. Wykazał się postawą godną naśladowania”. Jasielski policjant, który wypoczął nad morzem z rodziną, zauważył na korytarzu domu wczasowego roztrzęsioną młodą kobietę. Nie mogła dostać się do swojego pokoju. Była zrozpaczona, uderzała w drzwi do pokoju. Okazało się, że kobieta straciła kontakt ze swoją matką, która pozostała w pokoju ze względu na złe samopoczucie. Wielokrotne próby nawiązania z nią kontaktu telefonicznego oraz pukanie do drzwi były bezskuteczne. Policjant wspiął się do pokoju przez drzwi balkonowe. Na podłodze leżała nieprzytomna kobieta. Ułożył ją w bezpiecznej pozycji i przez kilkadziesiąt minut do czasu przybycia służb ratunkowych, kontrolował jej stan. Policjant chce pozostać anonimowy. „Cieszy się, że cała sytuacja zakończyła się pomyślnie” - powiedział.

(JER)

Będą nowe przepisy. W sklepie kupisz mięso... z biało-czerwona flagą!

Jadwiga Jenczelewska
nowiny@nowiny24.pl

Podkarpackie

Choć tytuł tego artykułu może wydawać się komuś dość oryginalny, niedługo tak będzie - przy sprzedawanym mięsie pojawi się flaga kraju, z którego ono pochodzi.

Dzisiaj wejdą w życie nowe przepisy. Nakazują one umieszczanie na mięsie sprzedawanym na wagę (świeże, schłodzone i zamrożone) - poza słowną informacją o kraju pochodzenia, na przykład Francji, Hiszpanii, Chin - także wizerunku flagi danego kraju.

Przepis dotyczy mięsa świń, drobiu, kóz i owiec, natomiast nie dotyczy wołowiny. Nie dotyczy też mięsa sprzedawanego w opakowaniach, a także wędlin. To drugi - po ziemniakach - produkt objęty obowiązkiem oflagowania. Ma to pomóc konsumentowi szybko rozpoznać, skąd pochodzi produkt i wy-



Zmiany mają ułatwić wybór polskich produktów oraz wesprzeć krajowych producentów żywności

brać ten z Polski, jeśli dla niego jest to ważne.

Życie pokazuje, że coraz więcej klientów decyduje się na wybór polskich towarów, bo uważają oni, że na przykład krajowe ziemniaki lub mięso są smaczniejsze niż zagraniczne. Wielu z nas ma też świadomość, że w ten sposób wspieramy krajowe rolnictwo i po prostu dajemy zarobić naszym producentom żywności.

Jak wyjaśnia resort rolnictwa, nie każde świeże mięso sprzedawane na wagę, musi być oznakowane flagą. Nowe przepisy nie dotyczą produktów, które już zostały oznakowane graficznie jako „Produkt polski”, czyli mięso pochodzące od zwierząt urodzonych, wychodowanych i ubitych w Polsce.

- Do tej pory sposób podawania informacji o pochodzeniu mięsa był uzależniony od ga-

tunku zwierzęcia - mówi Iwona Zapart z Federacji Konsumentów. - Jednak 30 czerwca 2020 roku zostało opublikowane rozporządzenie ministra rolnictwa, zmieniające rozporządzenie w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych.

Obowiązek prezentowania grafiki przedstawiającej flagę państwa pochodzenia jest uzupełnieniem informacji, która już

w aktualnym stanie prawnym musi być udostępniana konsumentom w obiektach handlowych na wywieszce umieszczonej w widocznym miejscu, towarzyszącej bezpośrednio prezentacji mięsa.

- Biorąc pod uwagę potrzebny czas na dostosowanie się przedsiębiorców do nowych wymagań, uwzględniono 90-dniowy okres przejściowy, co oznacza, że przepisy rozporządzenia wchodzi w życie 30 września - dodaje Iwona Zapart.

A jakie flagi powinny pojawić się na mięsie, gdy zwierzę urodziło się Belgii, było hodowane w Niemczech, a ubój był w Polsce? Według ministerstwa, w takim przypadku chodzi o oznaczenie miejsca chowu, zatem powinna być flaga Niemiec, i miejsca uboju, czyli też flaga Polski.

Komisja Europejska zapowiada zmiany dotyczące innych produktów spożywczych. Ma być wprowadzony obowiązek umieszczania z przodu opakowania informacji o wartości odżywczej danego produktu oraz o jego wpływie na klimat i środowisko. ©

Uwaga oszuści - namawiają do inwestowania w kryptowaluty

Podkarpackie
red.

Policjanci z Sanoka prowadzą kilka postępowań, w których osoby pokrzywdzone utraciły ponad 200 tysięcy zł. „Zainwestowały” swoje oszczędności w kryptowaluty. Oprócz utraty pieniędzy, na rzecz pokrzywdzonych zostały zaciągnięte różnego rodzaju pożyczki i kredyty, wykorzystano również debet na ich kartach kredytowych.

Schemat postępowania oszustów jest taki sam. Dzwoni osoba, która ma akcent

wschodni, przedstawia się nazwiskiem polsko lub angielsko brzmiącym. Proponuje szybki zarobek nawet 50 euro dziennie, przy niewielkiej inwestycji. Potrzeba zazwyczaj ok. 200 euro lub 250 dolarów. Warunkiem rozpoczęcia inwestycji jest wpłacenie podanej kwoty na przesłany rachunek bankowy.

Jak informuje podkarpacka policja, dodatkowo rozmówca prosi o zainstalowanie jednego z programów, dzięki którym będzie miał większe zyski. W rzeczywistości, te oprogramowania umożliwiają oszustom dostęp do naszego komputera i możliwość jego przejęcia.

Po zainstalowaniu, jesteśmy proszeni, aby zalogować się na swoje konto bankowe i w tym momencie osoby tracą możliwość sterowania swoim urządzeniem. Następnie proszeni jesteśmy o zainstalowanie tego oprogramowania na telefonie komórkowym. Wówczas przestępcy mają dostęp do kodów SMS przesyłanych z banku w celu weryfikacji operacji bankowych.

Z rachunku przelewane są wszystkie pieniądze, za które oszust kupuje kryptowaluty. W przypadku braku pieniędzy za pośrednictwem bankowości elektronicznej składane są wnioski na kredyty i pożyczki. Osoby wielokrotnie przekazują oszustom skan lub zdjęcie dokumentu tożsamości w celu weryfikacji danych.

Oszuści, aby uwiarygodnić swoją działalność proponują nam dostęp do „konta handlowego”, gdzie możemy obserwować swoje pozorne „zyski”. Należy tu zaznaczyć, że w przypadku rezygnacji z usługi jest obowiązek wykonania min. 6 operacji na koncie handlowym. Wymóg ten jest określony w regulaminie, który każdy przy zainstalowaniu oprogramowania musi zatwierdzić.



Policja ostrzega przed udostępnianiem internetowym oszustom swoich kont bankowych

W tym roku ma ruszyć budowa nowego basenu w Rzeszowie

Rzeszów
Arkadiusz Iskierka
a.iskierka@nowiny24.pl

Ruszyły prace rozbiórkowe pozostałości po basenie przy ul. Matuszczaka w Rzeszowie. W tym miejsce ma powstać nowoczesny basen, w którym będzie trenowała kadra olimpijska.

Pływalnia będzie w miejscu obiektu, który przez wiele lat funkcjonował przy ul. Matuszczaka w Rzeszowie. W ubiegłym roku częściowo został zburzony, a poprzedni wykonawca prac przystąpił do budowy nowego obiektu na fundamentach dawnej pływalni. Miasto nie było jednak zadowolone z postępów prac. Urzędnicy narzekali też, że budowlancy nie wykonują ich poleceń. Pojawił się spór związany z konstrukcją i wymiarami obiektu. Umowę rozwiązano. Plac został uporządkowany i ogłoszono nowy przetarg.

Prace rozbiórkowe rozpoczęły się w tym tygodniu. Inwestycję od maja realizuje firma Texom. Zakres inwestycji obejmuje opracowanie dokumentacji projektowej, wy-



Z dawnego basenu przy ul. Matuszczaka pozostały już tylko resztki konstrukcji

konanie wszelkich robót budowlanych i budowę nowoczesnej krytej pływalni, pełniącej rolę profesjonalnego zaplecza treningowego. Obiekt ma spełniać wymogi dla potrzeb skoków do wody, a także organizacji imprez na szczeblu krajowym i międzynarodowym - informuje Agnieszka Siwak-Krzywonos z biura prasowego Urzędu Miasta Rzeszowa.

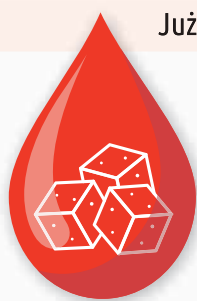
Projekt nowego obiektu został już złożony i jest w tej chwili analizowany przez pracowników UM Rzeszowa. Kiedy zacznie się budowa nowego basenu?

- Prawdopodobnie jeszcze w tym roku rozpoczyna się prace budowlane - dodaje Agnieszka Siwak-Krzywonos.

Pływalnia będzie dostępna dla wszystkich mieszkańców Rzeszowa. Jej głównymi użytkownikami mają być jednak skoczkowie do wody Stali Rzeszów. Obiekt zostanie wyposażony w sprzęt, który pozwoli trenować tutaj kadrze olimpijskiej w tej dyscyplinie sportu.

Wykonawca na realizację inwestycji dostał dwa lata. Termin zakończenia prac planowany jest na maj 2022 roku. Koszt inwestycji wynosi ponad 25 milionów złotych.

Już ponad 15 000 Polaków skorzystało z refundacji i otrzymało **HIPERREGULATOR CUKRU GRATIS**. Teraz Twoja kolej!



„Było ze mną już kiepsko... Ta metoda dała mi szansę na uregulowaniu cukru i zrzucenie 9 kg”

Pan Jarosław (61 l.) jeszcze niedawno mierzył się z szalejącym cukrem, problemami z trzustką i dużą nadwagą. Dziś jego wyniki są lepsze niż kiedy miał 35 lat! Innowacyjny preparat pomógł mu ustabilizować poziom glukozy we krwi, 3-krotnie zwiększyć wydzielanie insuliny, zmniejszyć nadmierny apetyt i zgubić nadprogramowe kilogramy.

Problemy ze zdrowiem u Pana Jarosława zaczęły się tuż po 30-stce. To wtedy otworzył swój pierwszy pub we Wrocławiu, a jego życie nabrało zawrotnego tempa. „Rozkręcanie własnego biznesu wiąże się niestety z dużym poświęceniem i natłokiem pracy. Tak było też w moim przypadku – stałem za barem do późnej nocy, a rano musiałem jechać po towar. Mało spałem, wieczorami jadłem tłuste jedzenie w pubie i nie żałowałem sobie alkoholu. Nim się zorientowałem miałem już 10 kg nadwagi. W kolejnej dekadzie otworzyłem jeszcze 3 puby w regionie, więc pracy miałem coraz więcej. **Z czasem zacząłem zauważać u siebie dziwne objawy, takie jak: drżenie rąk, zawroty głowy, zadyszki po przejściu kilkunastu metrów i ogromne, chroniczne zmęczenie.** Kiedy skończyłem 60 lat, żona wysłała mnie „na siłę” do lekarza. Zrobiono mi badania i okazało się, że mam tragicznie podwyższony cukier, a moja trzustka jest w ruinie. Lekarz wprost powiedział mi, że jeżeli nadal będę prowadził taki tryb życia, będzie ze mną coraz gorzej. Wiedziałem, że to nie przelewki i muszę dokonać wyboru. Postanowiłem przejść na wcześniejszą emeryturę, przekazać interes synom i zacząć walkę o swoje zdrowie”.

„Już 5. dnia nie czułem się ciągle zmęczony i nie miewałem zadyszek”

O nowatorskim środku żona pana Jarosława dowiedziała się z gazety, zamówiła preparat i po kilku dniach jej mąż przyjął 1. dawkę specyfiku.

„2. dnia zauważyłem, że nie mam już napadów głodu, które powodowały, że potrafiłem błyskawicznie opróżnić całą lodówkę. Nie miałem ochoty podjadać i zacząłem jeść o regularnych porach. Z każdym kolejnym dniem lepiej spałem i miałem więcej energii. Moje nogi przestały puchnąć, ustąpiły też: drżenie rąk, kołatanie serca i ta potworna kołowacizna w głowie. W dodatku moja waga zaczęła spadać – w pierwszym tygodniu schudłem 3,4 kg! Czułem się zdecydowanie lepiej i widziałem ulgę w oczach mojej żony oraz dzieci”.

„Teraz odkrywam kuchnie różnych regionów, jem i nie tyję!”

„Przez kolejne dni dbałem o to, aby trochę więcej się ruszać, jeść zdrowiej, ale nie prowadziłem żadnej restrykcyjnej diety. Nadal regularnie chudłem, a efekty było widać gołym okiem. **Kiedy po miesiącu stosowania ponownie zrobiłem wszystkie wyniki, okazało się, że pierwszy raz od ponad 25 lat mój cukier i cholesterol są w normie, a trzustka zaczęła się regenerować.** Moja córka, która odziedziczyła po mnie problemy z niestabilnym cukrem i insulinoopornością, również zaczęła przyjmować ten specyfik. **U niej efekty działania**



były nawet szybsze, bo już w 2 tygodnie schudła 6 kg i ustabilizowała poziom glukozy. Po tym, jak moje zdrowie się poprawiło, postanowiłem nie wracać do prowadzenia firmy. Stwierdziłszy z żoną, że teraz, kiedy zdrowie dopisuje, a dzieci są odchowane, zaczniemy realizować wspólną pasję, jaką jest gotowanie i poznawanie różnych kuchni. Dużo podróżujemy po Polsce i odkrywamy nowe smaki. Ja teraz już jem mądrze i co jakiś czas profilaktycznie biorę genialny preparat, więc figura nadal świetna! A w podróży, zawsze w walizce mamy ten preparat. Życie znowu nabrało smaku!”.

**Wyrzuty insuliny?
To już przeszłość**

Przypadek pana Jarosława to dowód na to, że nigdy nie jest za późno, aby zadbać o zdrowie i zmniejszyć tendencje cukrzycowe, nawet jeżeli dotychczasowa dieta i tryb życia pozostawiały wiele do życzenia. Pionierski preparat dostosowany



Regulamin - rglinmnpmcjpk.com



**Zapomnisz o wahaniach cukru na dobre!
Nowatorski stabilizator glukozy pomoże Ci:**

- Zahamować wilczy głód i chudnąć nawet po 3 kg tygodniowo
- Wspomóc i poprawić pracę trzustki
- Wesprzeć regulację i utrzymanie prawidłowego poziomu cukru
- Wyeliminować apatię, senność i zawroty głowy



Prof. Michelle Black
Preparat wzbudza uznanie u ekspertów z całej Europy

„Nowy stabilizator cukru już w pierwszym tygodniu może pomóc uregulować poziom glukozy we krwi, zahamować gwałtowne skoki cukru i stymulować komórki trzustki do nawet 4 x wydajniejszej pracy. W efekcie pomaga pozbyć się nadprogramowych kilogramów oraz wykluczyć objawy, takie jak: chroniczne zmęczenie, senność, zawroty głowy, suchość w ustach i opuchnięte kończyny. Specyfik jest polecany wszystkim osobom mierzącym się z niestabilnym cukrem, otyłością i insulinoopornością”.

Cukier jest w normie, a waga spada



Od kiedy stosuję ten środek, zauważyłam, że zmniejszył się mój apetyt i przestałam mieć ochotę na słodycze. Dzięki temu zrzuciłam już 4 kg i wciąż chudnę! W dodatku w końcu się wysypiam, a w ciągu dnia jestem wulkanem energii. No i najważniejsze, że mój cukier się ustabilizował – wystarczyło 18 dni! Polecam.

Mariola, 52 l., Poznań

Przeçois niestabilny cukier ze swojego życia

Powikłania związane z szalejącym cukrem mogą być bardzo groźne dla Twojego zdrowia. Dołącz do pana Jarosława i tysięcy Polaków, którzy pozbyli się problemów związanych z niestabilnym cukrem i odzyskali doskonałe zdrowie. Tak jak oni skorzystaj ze specjalnej refundacji

SKOKI CUKRU I TYCIE? MOŻESZ SIĘ ICH POZBYĆ NAWET W 30 DNI!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 10.10.2020 r.
otrzyma **100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA**

pon.-pt. 08:00-20:00, sob.-nd. 09:00-20:00.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

+ SZYBKA PRZESYŁKA!

*Tytuł przyznany RevitaPharm w programie Konsumentki Lider Jakości – Debiut Roku 2020

ZADZWOŃ:

25 751 40 51

Uczennica zaatakowała nożami w szkole w Zielonej Górze

Zielona Góra

Maciej Dobrowolski
maciej.dobrowolski@polskapress.pl

We wtorek w V LO przy ul. Zachodniej w Zielonej Górze uczennica zaatakowała nożami kuchennymi inne uczennice. Ranne zostały cztery osoby, w tym napastniczka. Ich życiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

17-letnia uczennica przyszła do V Liceum Ogólnokształcącego w Zielonej Górze z dwoma nożami kuchennymi. Około godziny dziewiątej zaczęła biegać po szkole i atakować przypadkowe ofiary. W szkole wybuchła panika. Napastniczkę zatrzymali nauczyciele. Na miejsce przyjechali policjanci. Poza trzema rannymi dziewczętami do szpitala trafiła też 17-latką, która dokonała ataku.

Jak tłumaczą uczniowie z V LO, napastniczka umieściła wcześniej na swoim koncie na Snapchacie niepokojące wpisy, że coś się wkrótce wydarzy, coś się zakończy, mówiące o krwi na podłodze. Zaniepokojeni koledzy przekazali te wiadomości nauczycielom w szkole, a ci we wtorek podjęli z uczennicą rozmowę. Niestety, w ich trakcie miała ona uciec i zaatakować innych uczniów. Tak twierdzą świadkowie, z którymi rozmawiał reporter „Gazety Lubuskiej”.

Relacje uczniów

- Na początku usłyszeliśmy hałas w szkole. Myśleliśmy, że to ktoś ucieka z lekcji. Potem było słychać okrzyki, że ktoś atakuje kogoś nożem. Wtedy zamknęliśmy się w klasie. Ta dziewczyna wbiegła do środka. Zaczęły się krzyki. Mój kolega rzucił w nią krzesłem, wtedy wbiegła - mówi Kacper, uczeń V LO.

Tego dnia w szkole był również Miłosz. - Akurat w czasie lekcji wyszedłem do toalety.

Wtedy usłyszałem krzyki. Gdy wyszedłem na korytarz, zauważyłem biegnących ludzi. Nigdy nie widziałem takiej paniki, to były ze trzy klasy. Wtedy usłyszałem, że ktoś atakuje nożem. Wmieszałem się w tłum i rozbiegliśmy się po szkole. Gdy dotarłem do swojej klasy, zauważyłem tylko, że jedna z koleżanek ma na głowie ślad po nożu - mówi Miłosz. Uczniowie dodają, że 17-latką działała, jakby była w amoku, a ofiary wybierała przypadkowo.

Kim jest napastniczka?

Uczęszczający do V LO, z którymi rozmawiał reporter „Gazety Lubuskiej”, niewiele potrafią powiedzieć o 17-latce i o jej motywach. Podkreślają, że znają ją tylko z widzenia, ale mówią również, że osoby, które

Uczniowie twierdzą, że 17-latką umieściła przed atakiem agresywne wpisy w mediach społecznościowych

obserwowały ją w mediach społecznościowych, przekazywały, że może zrobić coś niebezpiecznego. Co mogło skłonić ją do tak drastycznych kroków? - Nie wiemy, być może było to wykluczenie społeczne, być może źle się czuła w naszym społeczeństwie - odpowiadają uczniowie. Jednocześnie zaznaczają, że nie wierzą w jakieś motywy związane z narkotykami.

Uczniowie twierdzą, że policja szybko pojawiła się na miejscu. Są też wdzięczni nauczycielom za prawidłową reakcję. - Prosimy, aby zamknąć się w klasach, a kto mógł, to miał uciekać z budynku - mówi nam uczniowie. ©



Policja wyjaśnia, dlaczego 17-latką przyszła do swojego liceum z nożami i zaatakowała inne uczennice

Będą nowe obostrzenia i metody leczenia zakażonych



Maciej Badowski
maciej.badowski@polskapress.pl

Warszawa

Minister zdrowia Adam Niedzielski zapowiedział zaostrzenie ograniczeń związanych z epidemią COVID-19, głównie w strefach żółtych i czerwonych. Zmienione zostaną również metody postępowania z zakażonymi. Szef resortu zapewnił, że łóżek w szpitalach dla chorych nie zabraknie.

- Mammy do czynienia z dynamicznym wzrostem zachorowań. Teraz ta liczba wyraźnie przekroczyła tysiąc dziennie - przyznał Andrzej Niedzielski.

Jak tłumaczył, w najbliższym czasie należy spodziewać się utrzymania tego trendu. - To konsekwencja przywracania normalności, czyli naszego powrotu do standardowego modelu pracy, powrotu dzieci do szkół i do zwykłych czynności, które wykonywaliśmy przed pandemią - mówił.

We wtorek poinformowano o 1326 kolejnych osobach, u których wykryto koronawirusa. To mniej niż 25 września, gdy zanotowano rekordowe 1587 przypadków. Rośnie jednak liczba chorych, którzy wymagają hospitalizacji. Zgodnie z ostatnimi danymi, w całej Pol-



Minister zdrowia Adam Niedzielski zalecał na konferencji stosowanie reguły DDM - dezynfekcja, dystans, maseczki

sce pacjenci chorzy na Covid-19 zajmują obecnie 2399 łóżek w szpitalach. W użyciu jest też 141 respiratorów.

- Liczba łóżek na razie jest wystarczająca i nie spodziewamy się, żeby ich zabrakło - uspokajał minister zdrowia. Andrzej Niedzielski dodał jednak, że mogą się pojawić sytuacje, „w których łóżka w jednym ze szpitali brakuje, wtedy rolę koordynatora ratownictwa medycznego jest wskazanie, gdzie to łóżko się znajduje”.

Było zapewne nawiązanie do bulwersujących doniesień medialnych. „Fakty” TVN pokazały historię 77-letniego pacjenta z Włocławka, który z podejrzeniem koronawirusa przez dwa dni krążył w karetce pogotowia między kilkoma miastami województwa kujaw-

sko-pomorskiego, odsyłany od szpitala do szpitala.

Nowe procedury postępowania z zakażonymi

Minister zdrowia przyznał, że szpitale zakażne zaczynają mieć bardzo poważne problemy. Jak tłumaczył, poprzedni model, w którym po dodatnim wyniku pacjent był kierowany do szpitala zakażnego, sprawdził się w granicach dziennego przyrostu zachorowań 500-1000. Resort postanowił zmodyfikować strategię walki z koronawirusem.

- Kiedy po badaniu PCR pacjent otrzyma informację o pozytywnym wyniku, wróci do lekarza POZ bądź do lekarza na poziomie pierwszym szpitalnictwa covidowego. Lekarz na tym poziomie dokonuje

oceny, na ile przebieg zachorowania na covid ma charakter ciężki, analizując objawy - mówił. - Jeśli przebieg jest bezobjawowy lub skąpoobjawowy, to prawem lekarza jest podjęcie decyzji o izolacji domowej, gdzie znajduje się dalej pod opieką lekarza rodzinnego i może w ramach teleporady otrzymać wsparcie. Jeśli pacjent ma objawy wyraźne, to ocena lekarska będzie podstawą do decyzji, czy skierować pacjenta do szpitala zakażnego - wyjaśnił szef resortu zdrowia.

Nowe obostrzenia

Podczas wtorkowej konferencji prasowej minister zdrowia zapowiedział wprowadzenie dodatkowych obostrzeń. Większość dotyczy stref żółtych i czerwonych. Wyjątek stanowią wesela i inne zgromadzenia - także w strefie zielonej liczba uczestników wydarzenia ma zostać zmniejszona ze 150 do 100. W żółtej strefie limit ten wyniesie nie 100, jak było do tej pory, a 75. Z kolei w strefie czerwonej - bez zmian, maksymalna liczba gości wyniesie 50.

W strefie żółtej, podobnie jak w czerwonej, wprowadzony zostanie nakaz zasłaniania ust i nosa również na świeżym powietrzu. Do tej pory takie ograniczenie obowiązywało tylko w strefach czerwonych.

Dodatkowo w strefach czerwonych lokale gastronomiczne będą mogły być otwarte do godziny 22. ©

Hołownia zakłada partię polityczną

Warszawa

Leszek Rudziński
leszek.rudziński@polskapress.pl

- Serce naszego ruchu to stowarzyszenie Polska 2050. Za chwilę przystępujemy do procesu rejestracji partii politycznej - oświadczył we wtorek Szymon Hołownia. Nazwa ugrupowania na razie nie jest znana.

Jak podkreślił Szymon Hołownia na konferencji prasowej, już podczas kampanii prezydenckiej zapowiadał przekształcenie się stowarzyszenia Polska 2050 w partię polityczną.

- Teraz to staje się ciałem. Rozpoczynamy tę procedurę. W związku z powyższym nie będziemy też dzisiaj w stanie podać państwu nazwy tej partii politycznej - mówił.

Hołownia wyjaśnił, że od dziś Polska 2050 rozpoczyna zbieranie tysięcy podpisów poparcia, które są wymagane do rejestracji partii politycznej.

- To będzie partia, jakiej jeszcze w Polsce nie było, która nie działa w ten sposób, że sobie założy ruch obywatelski po to, by sobie podnieść notowania czy poprawić PR. To jest partia, którą ruch obywatelski zakłada, by mieć sprawczość w tym obszarze polityki, w którym potrzebujemy dziś sprawczości - stwierdził.

W pierwszej turze wyborów prezydenckich w czerwcu Szymon Hołownia zajął trzecie miejsce, zdobył 13,87 procent głosów.

We wrześniowym sondażu Instytutu Badań Pollster, przeprowadzonym na zlecenie „Super Expressu”, partia Hołowni zyskała 9,91 proc. poparcia. ©

W KRAJU



Warszawa Adam Bodnar ma koronawirusa

- Niestety również mnie wirus dośięgnął. Czuję się bardzo dobrze - napisał na Twitterze rzecznik praw obywatelskich Adam Bodnar. Biuro RPO poinformowało, że Bodnar miał kontakt z osobą zarażoną. - Natychmiast po otrzymaniu tej wiadomości samoizolował się i zrobił test. Wynik był pozytywny. Rzecznik czuje się dobrze, przebywa na kwarantannie - czytamy w komunikacie. W dalszej części napisano, że Biuro RPO cały czas pracuje i postępuje zgodnie z procedurami na czas pandemii. (AIP)

Warszawa

Konfederacja może stracić pieniądze z budżetu

Państwowa Komisja Wyborcza odrzuciła sprawozdania finansowe Konfederacji i Zielonych za ubiegły rok. Jak podaje PKW, przewidywana wysokość subwencji przysługującej partiom politycznym w latach 2020-2023 wynosi dla Konfederacji 6,86 mln zł, a dla Zielonych ponad 303 tys. zł. Dyrektor Zespołu Kontroli Finansowania Partii Politycznych i Kampanii Wyborczych Krzysztof Lorentz, w rozmowie z Polskim Radiem, przekazał, że w przypadku Konfederacji odrzucenie sprawozdania finansowego partii za 2019 r. jest „bezpośrednią konsekwencją naruszenia, które miało miejsce w czasie kampanii wyborczej do Sejmu i do Senatu”. Partia, której sprawozdanie zostało odrzucone, może, w terminie 7 dni od dnia doręczenia uchwały PKW, zaskarżyć uchwałę do Sądu Najwyższego. W przypadku oddalenia skargi partia straci przez rok prawo do budżetowej dotacji. (AIP)

Koronawirus zabił milion ludzi. Liczba ofiar może się podwoić

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl



Nowy Jork

Nikt nie podejrzewał, że koronawirus, który pojawił się w chińskim Wuhan dziesięć miesięcy temu, tak boleśnie uderzy w cały świat. Ponad milion ofiar, zniszczone gospodarki, a szczepionki wciąż brak.

Liczba ludzi na całym świecie, którzy zmarli na skutek koronawirusa, właśnie przekroczyła milion, a wiele regionów wciąż zgłasza rosnącą liczbę nowych zakażeń.

Badania prowadzone przez amerykański Johns Hopkins University pokazują, że zgony w USA, Brazylii i Indiach stanowią prawie połowę tej liczby.

Eksperti ostrzegają, że prawdziwa liczba chorych jest prawdopodobnie znacznie wyższa.

Sekretarz generalny ONZ António Guterres określił obecną sytuację „bolesnym kamieniem milowym”. - Jednak nigdy nie wolno nam tracić z oczu każdego z osobna - powiedział w wiadomości wideo.

Pandemia narodziła się prawie dziesięć miesięcy temu



Prezydent USA Donald Trump zapowiadał, że szczepionka na COVID-19 będzie gotowa już w październiku, chociaż eksperci twierdzą, że nie będzie ona dostępna przed połową 2021 r.

w chińskim mieście Wuhan i nikt nie podejrzewał, że przybierze ona tak duże rozmiary i doprowadzi do kryzysu, jakiego świat nie widział od dekad.

Blokady i inne środki mające na celu powstrzymanie rozprzestrzeniania się wirusa wpę-

dziły wiele gospodarek w recesję. I teraz grozi nam powtórka blokad i ograniczeń, co byłoby zabójstwem dla wielu krajów.

Kiedy szczepionka?

Wysiłki zmierzające do opracowania skutecznej szczepionki na koronawirusa są nadal kon-

tynuowane - choć Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ostrzegła, że liczba ofiar śmiertelnych może sięgnąć dwóch milionów, nim będzie ona powszechnie dostępna.

Największe nadzieje są związane ze szczepionką opracowaną przez specjalistów Uni-

PANDEMIA NA ŚWIECIE

MILION OFIAR KORONAWIRUSA

Od grudnia 2019 r. pandemia koronawirusa rozprzestrzeniła się na 188 krajów świata z ponad 32 milionami potwierdzonych przypadków zakażeń. Niechlubnym liderem na tym polu są Stany Zjednoczone, które odnotowują najwyższą na świecie liczbę ofiar śmiertelnych, około 205 tysięcy.

Za nimi plasuje się Brazylia, 142 tys., i następnie Indie z 95 tys. śmiertelnych ofiar koronawirusa.

Najszybciej COVID-19 rozprzestrzeniła się w Stanach Zjednoczonych, odnotowały one ponad siedem milionów przypadków - to ponad jedna piąta wszystkich zakażeń na świecie.

wersytetu Oksfordzkiego. Jest ona już na zaawansowanym etapie testów i wykazuje, że może wywołać reakcję immunologiczną na wirusa.

Jest już podpisana umowa z firmą AstraZeneca na dostawę 100 milionów dawek w samej Wielkiej Brytanii.

W Chinach naukowcy wykazali, że potencjalna szczepionka wytwarza ochronne przeciwciała. Jest ona udostępniana chińskiej armii. Jednak pojawiły się obawy dotyczące szybkości, z jaką produkowana jest szczepionka.

Szczepionka w Rosji

Tymczasem w Rosji naukowcy twierdzą, że wczesne testy szczepionki o nazwie Sputnik-V wykazują oznaki reakcji immunologicznej.

W raporcie przedstawionym na początku września medycy powiedzieli, że każdy uczestnik badań wytworzył przeciwciała do walki z wirusem i nie doznał żadnych poważnych skutków ubocznych.

Rosja wydała licencję na szczepionkę do użytku lokalnego w sierpniu - jako pierwszy kraj na świecie, który to zrobił.

Ponownie pojawiły się obawy co do możliwości szybkiej produkcji szczepionki, a zachodni eksperci mają wątpliwości co do jej bezpieczeństwa, gdyż nie przeprowadzono pod tym względem wszystkich koniecznych badań.

Światowa Organizacja Zdrowia twierdzi, że nie spodziewa się powszechnych szczepień przeciwko COVID-19 do połowy 2021 roku. ©

Pierwsze starcie Donald Trump - Joe Biden. Debaty mogą zdecydować o wynikach wyborów prezydenckich w Stanach Zjednoczonych

Cleveland

Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@polskapress.pl

W Cleveland w Ohio odbyła się pierwsza z trzech debat, które zdecydują o tym, czy ponownie w Białym Domu zamieszka Donald Trump, czy wprowadzi się tam Joe Biden.

Sondaże mówią, że kandydat Demokratów Joe Biden ma 10 proc. przewagi nad Trumpem. Ten ostatni liczy na potknięcie

77-letniego rywala i będzie chciał zmienić niekorzystny dla siebie trend. Bo jeszcze w lutym wydawało się, że Trump ma drugą kadencję w kieszeni, podpowiadały sondaże.

Sytuacja zmieniła się, pojawiła się pandemia koronawirusa i buńczuczne zapewnienia Trumpa o zniszczeniu szybkim zarazy okazały się płonne. Dziś Ameryka jest niechlubnym liderem, jeśli chodzi o statystyki koronawirusowe, przybywa zakażeń i śmiertelnych ofiar.

Potem doszedł Trumpowi kolejny problem, zamieszki na tle rasowych po brutalnej interwencji policji wobec George'a Floyd'a w Minnesocie, która zakończyła się śmiercią Afroamerykanina. Ostre słowa pod adresem tych, którzy burlizowali się przeciwko brutalności policji (choć w tłumach byli też zwykli bandyci) na pewno sprawiło, że wielu czarnoskórych odwróciło się od Trumpa.

Amerykanie dostrzegli, że ich kraj się zmienił i to na gorsze. Pan-

demia naciera w dalszym ciągu, protesty nie ustają, wielu ludzi potraciło pracę, oszczędności i za to obwiniają urzędującego prezydenta. Jakby tego było mało tuż przed debatą pojawił się podatkowy problem Trumpa. Unikanie przez miliardera płacenia podatków, na pewno nie przysporzy mu zwolenników. Według „New York Timesa”, Trump w latach 2016 i 2017 zapłacił tylko po 750 dolarów podatku federalnego, a przez kilkanaście lat nie wykazał żadnych dochodów.

Trump mówił, że do debaty nie musiał się przygotowywać, wyjaśniał, że dziennikarze odpytują go na każdej konferencji, ma więc trening. Nie wiadomo, czy podobnie postępuje Biden. W kampanii wyborczej w 2008, w której kandydował jako wiceprezydent u boku Baraka Obamy, zorganizowano dla niego specjalne przygotowania do debaty, podczas których miał ćwiczyć swoje wystąpienia. Były to treningi, sztabowcy wcielali się w role rywali. Każ-

dej nocy odbywała się pozorowana debata, a następnie sztabowcy analizowali reakcje Bidena. Tym razem stawka jest wyższa, Biden walczy o najwyższe stanowisko i ma przed sobą nie jedną debatę, ale trzy.

Historia pokazuje kilka debat, które zasadniczo zmieniły przebieg kampanii. Jak choćby Ronald Reagan, który pokonał Jimmy'ego Cartera, który okazał się za grzecznego podczas debaty prezydenckiej. ©

REKLAMA

#GoDigital
1-10.10.2020



Festiwal Cyfryzacji

Wejdź z nami do cyfrowego świata i zobacz, jakie to proste!

festiwalcyfryzacji.pl

Szpiegowska piątka z Portland. Jak MI5 popełniło wielki błąd

Andrzej Dworak
redakcja@polskatimes.pl



MI5

Sprawa z pewnością nie należy do chwalebnych kart brytyjskiego kontrwywiadu, którego głównym zadaniem w czasie zimnej wojny było wykrywanie i łapanie szpiegów z Bloku Wschodniego – m.in. tych należących do kręgu agentów zwanego Portland Spy Ring. Ujawnione rok temu dokumenty z archiwum MI5 dowodzą, że przynajmniej jeden szpieg pracujący dla polskiego i radzieckiego wywiadu mógł być namierzony kilka lat przed generalną wpadką siatki, która nastąpiła w 1961 roku. Jednak brytyjski kontrwywiad zlekceważył informacje żony niejakiego Harry'ego Houghtona, biorąc je za wymysły i zemstę zdradzanego kobiety.

Historia szpiegowskiej siatki z Portland zaczyna się w 1952 roku w Polsce. W brytyjskiej ambasadzie w Warszawie pracował wówczas urzędnik marynarki wojennej Jej Królewskiej Mości Harry Houghton – alkoholik i kobieciarz, człowiek, który nie dorastał do wysokich standardów stawianych dyplomatom z państw wolnego świata, ale za to osobnik chciwy i przedsiębiorczy. Houghton szybko się zorientował, jak zbijać dodatkowy kapitał na przejawiającej wielorakie braki sytuacji mieszkańców PRL i rozpoczął przemysł kawy do Warszawy w workach poczty dyplomatycznej. Towar sprzedawał na czarnym rynku, a uzyskanymi z tego handlu pieniędzmi opłacał zachcianki polskiej kochanki. Nie trzeba być wielce przewidującym, żeby się domyślić, że jako dyplomata z Zachodu był na celowniku polskich służb i że wpadka oraz związany z tym szantaż były jedynie kwestią czasu. W 1952 roku Harry Houghton został zwerbowany przez Polaków i nakłoniony do przenosin na bardziej przydatną komunistycznemu wywiadowi pozycję – Houghton zatrudnił się w ściśle tajnych zakładach produkujących łodzie podwodne w Portland w Wielkiej Brytanii. Tutaj trafił



Morris i Lona Cohen, znani w Anglii jako Peter i Helen Kroger, opuszczają Londyn i lecą do Warszawy. Krogerów wymieniono na trzech Brytyjczyków, którzy byli więźniami w ZSRR

pod opiekę radzieckiego wywiadu KGB.

Piątka z Portland

Z ujawnionych dokumentów można wywnioskować, że krąg szpiegów penetrujących fabrykę łodzi podwodnych był większy niż tylko pięcioro agentów – wspierali go różni pracownicy polskich i radzieckich placówek dyplomatycznych – ale trzon grupy stanowiło pięć osób.

Harry Houghton otrzymał opiekę prawdziwego „nielegala” – mieszkanka Wielkiej Brytanii o całkowicie fałszywej tożsamości. Był nim Gordon Lonsdale, który naprawdę nazywał się Konon Trofimowicz Mołodyj (Mołody). Był to urodzony w Moskwie oficer radzieckiego wywiadu, który przejął postać zmarłego kanadyjskiego biznesmena. Lonsdale był moźgiem – kontrolerem – całej grupy.

Należało do niej także małżeństwo z przedmieść Londynu Helen i Peter Krogerowie, czyli tak naprawdę Morris i Lona Cohenowie, amerykańscy komuniści, którzy zbiegli z USA przed wykryciem ich przez FBI. W Ruislip prowadzili księgarnię będącą przykrywką dla prawdziwej działalności.

I tu znowu polski ślad – Lona Cohen była córką polskiego emigranta i jej panieńskie nazwisko to Petka, Leontyna Teresa. Została komunistką i wyszła za mąż za Morrisa, syna żydowskiej pary z okolic Kijowa i z Wilna, radzieckiego szpiega.

Kolejną osobą z kręgu była Ethel Gee, urzędniczka archiwum tajnej fabryki, postać bezcenna, gdyż posiadająca wysokie poświadczenie bezpieczeństwa i działająca w biurze kreślarskim podwodnego wykrywania – Underwater Detection Establishment. Była kobietą dobiegającą wieku średniego i dość desperacko poszukującą męskiego ramienia, więc zarzucała sieci na łatwo ulegającego damskiemu urokowi Houghtona, a ten stał się jej zdobyczą, po czym... złowił ją dla szpiegowania na rzecz ZSRR.

Zdrady męża nie uszły uwadze żony Houghtona. Tym bardziej że regularnie – w pierwszą sobotę miesiąca – zaczął wyjeżdżać do Londynu. W jego ubraniu żona znajdowała pliki banknotów, a po domu walały się jakieś papiery z nadrukiem „Ściśle tajne”. Któregoś dnia znalazła niezwykle małą kamerę, ale jeszcze nie to zdecydowało, żeby o swoich podejrzeniach poinformować Admi-

ralicję, czyli przełożonych męża. Dopiero kiedy ten próbował zepchnąć ją z klifu na brzegu Portland Hill i nieco pijany wymamrotał, że musi się jej pozbyć, bo ona za dużo wie, zgłosiła się do szefostwa fabryki łodzi podwodnych. Tu wysłuchano ją z należytą uwagą, a uzyskane informacje przekazano do kontrwywiadu – do MI5 – gdzie... odłożono je na półkę jako niewiarygodne, gdyż wyglądające na próbę zemsty porzuconej żony. W MI5 wiedziano, że Harry Houghton zamieszkał z koleżanką z pracy Ethel Gee... Gdyby kontrwywiadowcy posłuchali, do ZSRR trafiłoby o wiele mniej tajnych dokumentów o rozwoju brytyjskich okrętów podwodnych.

Przez komin za Żelazną Kurtynę

W niedużym, nierzucającym się w oczy domku państwa Kroger położonym w spokojnej okolicy przy 45 Cranley Drive w Ruislip był niewielki składzik szpiegowskiego sprzętu. Jego podstawowym narzędziem była radiostacja, której pokaźną antenę wysuwano w czasie nadawania w przewodzie kominowym kominka. Dokumenty kopiowano także za pomocą przemysłowego, składanego

urządzenia fotograficznego do sporządzania mikrokropek. Houghton i Ethel spotykali się też z Lonsdałem w umówionych restauracjach, gdzie wręczali mu koperty z dokumentami. Lonsdale przekazywał je dalej. Wiele podróżował – również za granicę – gdyż rzekomo handlował szafami grającymi i automatami do gumy balonowej.

Działalność piątki szpiegowskiej przynosiła ZSRR wiele informacji o brytyjskich i amerykańskich technologiach. Pod koniec lat 50. powstał pierwszy brytyjski okręt podwodny z napędem atomowym HMS „Dreadnought”. Miał on brytyjską przednią część kadłuba i amerykańską rufę zaczerpniętą z okrętów typu Skipjack z kompletną siłownią z reaktorem S5W. Rząd Stanów Zjednoczonych umożliwił tak Royal Navy przejście na napęd nuklearny znacznie szybciej, niż byłoby to możliwe w innym przypadku.

Zdrada „potomka cara”

W czasie opisywanych powyżej zdarzeń w polskim wywiadzie działał dobrze umiejscowiony szpieg CIA Michał Goleniewski. W kwietniu 1960 roku Goleniewski (pseudonim Sniper – Snajper) poinformował Amerykanów, że jakiś czas temu Polakom udało się zwerbować agenta w biurze brytyjskiego attache marynarki wojennej w Warszawie i że ten agent wrócił do Wielkiej Brytanii i został przejęty przez KGB. Brytyjczycy skojarzyli tę informację od kolegów zza oceanu z Harrym Houghtonem. Szybko ustalili, że właśnie kupił czwarty samochód i dom. Houghton i Gee jeździli do Londynu, gdzie spotykali Lonsdale'a. Podczas tych spotkań Lonsdale i Houghton wymieniali się paczkami... Z kolei Lonsdale często jeździł do Ruislip, aby odwiedzić antykwariuszy Krogerów.

W sobotę 7 stycznia 1961 roku Houghton, Gee i Lonsdale zostali aresztowani podczas

Zdrady męża nie uszły uwadze żony Houghtona. Tym bardziej że regularnie – w pierwszą sobotę miesiąca – zaczął wyjeżdżać do Londynu

spotkania w Londynie. Gee miała przy sobie torbę na zakupy zawierającą film i zdjęcia tajnych materiałów, w tym szczegółowy HMS „Dreadnought”.

Następnie agenci udali się do Krogerów. W torebce Helen Kroger znaleziono mikrokropki (fotograficzną redukcję dokumentów). Zawierały one też listy wysłane przez Lonsdale'a do jego żony mieszkającej w Polsce z dziećmi.

Dom Krogerów skrywał sprzęt szpiegowski, w tym nadajnik-odbiornik radiowy dalekiego zasięgu do komunikacji z Moskwą, materiały fotograficzne, a także duże sumy pieniędzy. Odkopanie całego sprzętu zajęło kilka dni. Inne przedmioty, w tym fałszywe paszporty, znaleziono dopiero po wyjeździe policji, a nadajnik radiowy Krogerów został odnaleziony dopiero po dziewięciu dniach poszukiwań. Na przestrzeni lat, podczas kolejnych remontów, odkopano kilka innych nadajników radiowych. Duże ilości pieniędzy znaleziono również w domach Houghtona, Gee i Lonsdale'a. Szpiegom urządzono proces i skazano na wiele lat więzienia.

Ten sukces Brytyjczycy zawdzięczali „Sniperowi”, który uciekł w końcu do USA i tam zyskał uwagę przez podawanie się za carewicza Aleksieja Nikołajewicza, który rzekomo nie zginął w 1918 roku w Jekaterynburgu z rąk bolszewików, gdyż jeden z zabójców uratował rodzinę i pomógł im uciec. Romanowowie ukrywali się później w Polsce, a w 1942 roku niemieckim żołnierzom przejeżdżającym przez Łwów powiedziano, że w pobliżu Radomia stary polski właściciel ziemski o nazwisku Goleniewski mieszka w majątku strzeżonym przez SS i że faktycznie jest carem Mikołajem II...

Epilog

Wracając do rzeczywistości. Houghton i Gee zostali skazani na 15 lat więzienia. Zwolniono ich w 1970 roku i zaraz się pobrali.

Lonsdale dostał 25 lat, ale wymieniono go po trzech latach na brytyjskiego szpiega.

Krogerowie zostali skazani na 20 lat. Wymieniono ich w 1969 roku. Oboje pracowali dalej dla KGB, a następnie dla FSB i są Bohaterami Federacji Rosyjskiej.



Helena, 76 l.
„Znów mogę być samodzielna”

„Przez bóle reumatyczne w nadgarstkach nie byłam w stanie utrzymać kubka. Codzienne czynności sprawiały mi ogromny problem, we wszystkim pomagała mi córka. Dzięki wkładkom magnetycznym ból już mi tak nie dokucza, a co najważniejsze nie jestem dla nikogo ciężarem.”



Andrzej, 61 l.
„Jakbym znów miał 20 lat!”

„Próbowałem wszystkiego, żeby pozbyć się bólu. Wydałem horrendalne sumy na przeciwbólowe specyfiki, a kręgosłup bolał bez zmian. Dopiero te wkładki przyniosły mi ulgę! Jestem sprawniejszy, mogę bawić się z wnukami i majsterkować.”



Mariola, 47 l.
„Pogoda mi nie straszna”

„Wystarczyło, że wiatr mocniej zawiął, a ja już byłam osłabiona i kiepsko się czułam. Infekcje i choroby były u mnie na porządku dziennym, a to wszystko przez słabą odporność. Te wkładki magnetyczne to jakiś cud! Odkąd je stosuję, katar i ból zatok nie jest już moją zimą. No i nie muszę drażnić szefa zwolnieniami lekarskimi.”



Aleksander, 35 l.
„Moja wątroba była w złym stanie”

„Co tu dużo mówić, lata beztróskich zabaw i imprezowania odbiły się negatywnie na mojej wątrobie. Specjaliści załamywali ręce, że w tak młodym wieku wyniki miałem po prostu straszne! Wkładki pomogły mi w regenerowaniu wątroby, a ja od czasu do czasu pozwalam sobie na małe co nieco. Przecież wszystko jest dla ludzi!”

Ile razy widziałaś już tę reklamę?

◀ Te osoby dziękują za ulgę w cierpieniu! ▶

ODKRYCIA DALEKIEGO WSCHODU!

Buddyjska metoda rewolucją w walce z nieustającym bólem?

Pan Dariusz (l. 68) z Mrągowa nie był zachwycony, gdy syn dał mu neorefleksyjne wkładki, mające złagodzić jego bóle zwyrodnieniowe. Wyśmiał je i nie chciał ich nosić – wszystko zmieniło się, gdy ból utrudniał mu samodzielne pójście do toalety...

Pan Dariusz szybko pożałował, że zakupił z pomysłu syna, ponieważ ku jego zdziwieniu wkładki pomogły zniwelować ból!

„Wezmę pożyczkę, oddam wszystkie oszczędności, by pozbyć się tych katuszy! Przepisywano mi już różne środki, niewiele to dawało... Od syna otrzymałem dwie pary neorefleksyjnych wkładek wykonanych z indyjskiego neodymum (magnesy działające kilkanaście razy silniej, niż popularne środki przeciwbólowe). Było już tak źle, że musiałem próbować.

Na wypadek, gdyby nie działały, postanowiłem nosić wkładki po domu. Nie chciałem ryzykować, że ból sparaliżuje mnie na ulicy. Zazwyczaj wspomagam się kulą do chodzenia, miewam problemy z kolanami i zdarza mi się upaść. Od kiedy włożyłem wkładki w kapcie, upłynęło kilka godzin. Wybiła dwunasta, to czas, by napić się kawy i rozciągnąć krzyżówkę. Przechadzając się po kuchni, zorientowałem się mimochodem, że zapomniałem o kuli. Nie mogłem w to uwierzyć, bo od 10 lat była mi potrzebna! Zadzwoń do syna i powiedz – nie wiem, co Ty mi dał, ale nie oddam tego cuda nikomu!” – wspomina podekscytowany Pan Dariusz.

Wkładki neorefleksyjne zawierają magnesy wielokrotnego użytku, o mocy **970 Gaussów**. Umieszczasz je w butach i możesz zapomnieć o bólu. **Idealne do każdego rodzaju obuwia.**

Tajemnica pradawnej metody

Akupresura znana jest od wieków. Technika ta rozwijała się w klasztorze Shaolin, gdzie mnisi wykorzystując medycynę naturalną, opracowali mechanizm refleksologii. Uciskając odpowiednie fragmenty na stopie, mózg ludzki otrzymuje precyzyjną informację o lokalizacji wszelkiego rodzaju bólu. Pobudzając receptory rozszerzamy naczynia krwionośne, dzięki czemu dociera do nich większa ilość tlenu i substancji odżywczo-regeneracyjnych. Zmniejsza się napięcie mięśni, co może pomóc zmniejszać dolegliwości i złagodzić ból.

Ogromną zaletą neorefleksyjnych wkładek jest ich wysoka skuteczność w oddziaływaniu na każdy rodzaj bólu lub dolegliwości. Nie ważne, czy bolą Cię kolana, biodra, kręgosłup, żołądek, wątroba, masz migrenę, niestrawność czy zapalenie pęcherza - nie ma znaczenia, bo wkładki mogą pomóc na wszelkie dolegliwości. Stymulując zakończenia nerwowe stopy, dajemy sobie szansę na blokowanie przyczyny bólu, wyciszenie jego impulsy i poprawę pracy każdego organu! Specjalista do spraw refleksologii Yao Masuko, twórca wkładek wyjaśnia: „Poprzez wbudowane magnesy, wkładki mogą działać niezwykle szybko i precyzyjnie. Nano-pole magnetyczne ma za zadanie uderzać bezpośrednio w obolałe tkanki, pomagając zmniejszać stany zapalne, a pobudzając mikrokrążenie krwi w naczyniach włosowatych może przyspieszać gojenie się ran.

Do wewnętrznych testów wybraliśmy różne przypadki dokuczliwego bólu. Już w pierwszych dniach wkładki pomogły złagodzić objawy w większości przypadków, a po kilku dniach prawie wszyscy odczuli znaczne zmniejszenie bólu, bez względu na jego rodzaj i lokalizację.

Wkładasz i możesz czuć się lepiej!

Nie ma znaczenia przyczyna bólu. Od teraz, by zmniejszyć ból, wystarczy umieścić wkładki neorefleksyjne w butach i regularnie w nich chodzić. Połączenie odpowiednio dobranej, bezpiecznej siły nanoimpulsów i refleksologii pozwala nieprzerwanie korzystać z łagodzącej ból kuracji Yao Masuko, oddziałującej na ponad 40 przyczyn bólu.

UWAGA! Wkładki utrzymują swoje właściwości aż 60 lat – gdy ból minie, zachowaj je do ponownego wykorzystania.



„Wstało we mnie nowe życie!”

„Bóle dokuczały mi w każdym kawałeczku ciała. Miałam wrażenie, że pigułki przeciwbólowe przestały na mnie działać, a inne metody kosztowały majątek. Gdyby nie te niepozorne wkładki, nie wiem co bym zrobiła! Na szczęście zadziałały naprawdę rewelacyjnie! Z racji stadium moich dolegliwości i zaawansowanego wieku polecono mi, abym kupiła 2 pary mocniejszej wersji wkładek o mocy 4000 GS. Zapłaciłam trochę więcej, ale absolutnie nie żałuję. Wzięłam też kolejną parę dla męża ze względu na dokuczające mu coraz mocniej bóle kręgosłupa. Dlatego otrzymałam w prezencie 4. parę wkładek, które są lepiej wyprofilowane i bardziej odpowiednie do eleganckiego obuwia. Mogę poruszać się sprawniej, mimo zniszczonych latami pracy kolan, mięśni, bioder. Wszelkie dolegliwości już nie są moim zmartwieniem, a „uroki” starości chyba w końcu odeszły na bezterminowy urlop!”

Halina C. (71 l.) z Polanicy-Zdrój



Elżbieta, 65 l.
„Kręciło mi się w głowie”

„Ze względu na nadciśnienie często miałam napady duszności i zawroty głowy tak silne, że ledwo trzymałam się na nogach. Odkąd stosuję te wkładki, nie odczuwam tak skoków ciśnienia i nie boję się, że gdzieś zaśląbnę i nie uzyskam pomocy.”



Marek, 42 l.
„To już nie moje zmartwienie”

„Koniec z wstydliwymi wizytami w apteczkę i dyskomfortem podczas korzystania z toalety. Dzięki wkładkom hemoroidy, których nabawiłem się przez siedzący tryb życia, już mi tak nie dokuczają. Teraz co prawda więcej się ruszam, ale z wkładkami i tak się nie rozstaję!”



Anita, 38 l.
„Mogłam zapomnieć o bólu”

„Dolegliwości podczas menstruacji nie pozwalały mi normalnie funkcjonować. Co miesiąc na kilka dni byłam dosłownie wyłączona z życia. Brałam mnóstwo środków przeciwbólowych, przez co byłam ospała i tylko leżałam na kanapie. Dzięki tym wkładkom nie czuję już tak bólu, a w „te dni” mogę nawet biegać, pływać i jeździć na rowerze.”



Czesław, 53 l.
„Koniec ze szpitalnym jedzeniem”

„Zawsze lubiłem dobrze zjeść, ale przez dolegliwości jelit muszę przestrzegać konkretnej diety. Najgorsze były dla mnie rodzinne spotkania przy zastawionym smakołykami stole – ciężko było się opamiątać. Odkąd kupiłam wkładki, mogę jeść swobodnie, bez obaw o żołądkowe „rewolucje”. Życie jest zbyt krótkie, żeby sobie wszystkiego żałować!”

WYJĄTKOWA OKAZJA! WKŁADKI MAGNETYCZNE dla Ciebie i Twoich bliskich!

Masz ostatnią szansę, by otrzymać BIOMAGNETYCZNE WKŁADKI z tak ogromną zniżką. **Jeśli zadzwonisz do 3 PAŹDZIERNIKA 2020 r. i będziesz jedną ze 100 pierwszych osób, otrzymasz 72% rabatu!** Przeczytaj opinie ludzi, którzy już je mają. Są szczęśliwi, ponieważ mogli pozbyć się bólu i dolegliwości, które nękały ich od wielu lat. Dzięki połączeniu techniki magnoterapii i buddyjskiej refleksologii zaważczyli z bólem całkiem naturalnie. Skorzystaj z ostatniej szansy, by zdobyć biomagnetyczne wkładki **za jedyne 87 zł (przesyłka GRATIS)!**

Zadzwoń: 61 300 32 71

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

*Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: www.grouptcm.com

REKLAMA

009883117

PREZYDENT MIASTA KROSNA

ogłasza I przetarg ustny nieograniczony

na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Gminy Krosno, oznaczonej w operacie ewidencji gruntów miasta Krosna obręb ewidencyjny Śródmieście jako działka numer 356/1 o pow. 1259 m2, położona w Krośnie przy ul. Jeleniówka, objęta KW 64418/2.

Cena wywoławcza nieruchomości **60.000,00 zł.**

Do ceny sprzedaży nieruchomości zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

Przetarg na sprzedaż wyżej wymienionej nieruchomości odbędzie **3 listopada 2020 r. w sali nr 313 Urzędu Miasta w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a o godz. 9.30.**

Wpłaty wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej, tj. w kwocie 6.000,00 zł (sześć tysięcy złotych), należy dokonać na konto Urzędu Miasta Krosna ulokowane w Banku Pekao S.A. Oddział w Krośnie nr konta **95 1240 1792 1111 0010 6149 6883** w terminie do dnia 29 października 2020 r.

Ogłoszenie o przetargu wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Krosna w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu adres: www.krosno.pl

Dodatkowych informacji udziela Wydział Geodezji, Kartografii i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta w Krośnie, ul. Lwowska 28a, pokój nr 117, tel. 13/47-43-117.

REKLAMA

009883583

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jedn. Dz.U. z 2020 r. poz. 65)

BURMISTRZ MIASTA ŁAŃCUTA

informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Łańcuta, pl. Sobieskiego 18, zostały wywieszone **wykazy nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy nr 208/2020, nr 224/2020, nr 225/2020, nr 226/2020.** Pełna treść wykazów dostępna jest na stronie internetowej na <http://lancut.biuletyn.net> w zakładce **Nieruchomości/ Dzierżawa/2020.**

REKLAMA

009882969

Wyciąg z ogłoszenia o przetargu

Prezydent Miasta Przemyśla

ogłasza kolejny przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej, położonej przy ul. Sobótki w Przemyślu, stanowiącej własność Gminy Miejskiej Przemyśl.

Oznaczenie nieruchomości: działka nr 325/3 o powierzchni 0,1671 ha w obrębie 211 m. Przemyśla, objęta księgą wieczystą nr PR1P/00019658/3.

Działka jest niezabudowana, posiada równą powierzchnię i regularny kształt. Porośnięta jest trawami i drzewami. W najbliższym sąsiedztwie znajduje się budynek użyteczności publicznej, w którym prowadzone są warsztaty terapii zajęciowej, zabudowa mieszkaniowa, zabudowania gospodarcze, tereny użytkowane rolniczo i boisko sportowe. Dostęp do drogi publicznej - ulicy Sobótki odbywać się będzie zjazdem w drogę wewnętrzną - ulicę Krótką, przez działkę nr 325/2 w obrębie 211, na podstawie odpłatnej służebności gruntowej przechodu i przejazdu. Jednorazowe wynagrodzenie z tytułu ustanowienia ww. służebności w wysokości **1 261,10 zł brutto** (w tym 23% VAT) nabywca nieruchomości będzie zobowiązany uiścić nie później niż do dnia zawarcia aktu notarialnego umowy sprzedaży.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 65 000,00 zł (słownie: sześćdziesiąt pięć tysięcy złotych 00/100) **brutto** (w tym 23% podatku VAT).

Kolejny przetarg ustny nieograniczony odbędzie się w dniu 4 listopada 2020 r. (środa) o godzinie 11.30 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Przemyślu, Rynek 1, sala nr 19.

Warunkiem udziału w kolejnym przetargu jest wniesienie w pieniądzu **wadium w kwocie 6 500,00 zł** (słownie: sześć tysięcy pięćset złotych 00/100) **brutto** w terminie do dnia 27 października 2020 r. Wadium winno być wniesione na rachunek bankowy Gminy Miejskiej Przemyśl - Getin Noble Bank S.A. nr: **08 1560 0013 2787 7120 6000 0006**, z zaznaczeniem **„Kolejny przetarg ul. Sobótki, działka nr 325/3 obręb 211”**. Za datę wniesienia wadium uznaje się datę wpływu środków na rachunek tut. Gminy.

Ogłoszenie o kolejnym przetargu wywieszone zostało na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Przemyślu, Rynek 1 oraz Wydziału Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Przemyślu, Rynek 20, a także zamieszczone na stronie internetowej www.przemyssl.pl i w Biuletynie Informacji Publicznej.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu oraz wgląd do dokumentów powołanych w ogłoszeniu o przetargu można uzyskać w Wydziale Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Przemyślu, Rynek 20, pokój nr 12, tel. (16) 675-21-27, e-mail: mk@um.przemyssl.pl, www.przemyssl.pl

REKLAMA

009879538

I N F O R M A C J A

Wójt Gminy Dębowiec

podaje do publicznej wiadomości informację o ogłoszeniu III przetargu ustnego nieograniczonego na sprzedaż nieruchomości o nr ew. 1673 położonej w Duląbce. Przetarg odbędzie się w dniu 27.10.2020 r. o godz. 11:00 w UG Dębowiec. Wadium należy wpłacać do 23.10.2020 r. przelewem na konto nr 04 8627 1024 2004 6000 3014 0005.

Szczegółowe informacje w siedzibie Urzędu Gminy, tel. (13) 44 130 28 wew. 41 lub na stronach internetowych: www.debowiec.pl, www.bip.debowiec.pl

REKLAMA

009883103

I N F O R M A C J A

Wójt Gminy Dębowiec

podaje do publicznej wiadomości informację o ogłoszeniu III przetargu ustnego nieograniczonego na sprzedaż nieruchomości o nr ew. 140/2 położonej w Chrzastówce. Przetarg odbędzie się w dniu 27.10.2020 r. o godz. 10:00 w UG Dębowiec. Wadium należy wpłacać do 23.10.2020 r. przelewem na konto nr 04 8627 1024 2004 6000 3014 0005.

Szczegółowe informacje w siedzibie Urzędu Gminy, tel. (13) 44 130 28 wew. 41 lub na stronach internetowych: www.debowiec.pl, www.bip.debowiec.pl

REKLAMA

009882656

K o m u n i k a t

Prezydent Miasta Krosna

stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2020 r. poz. 65z późn. zm.)

informuje,

że w siedzibie Urzędu Miasta Krosna, w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a zostały wywieszone do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Krosno i przeznaczonych do zbycia:

- w trybie przetargu oznaczonej numerami: 2482/4 o pow. 8012 m2, 2482/5 o pow. 13546 m² w obrębie ewidencyjnym Suchodół.

Drobne

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

3 pokojowe, Rzeszów, 724 754 621

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

OPEL Astra 2, 2002 r. 1,6 v 8V benzyna, garażowany, stan bardzo dobry, sedan, 785951074

OSOBOWE KUPIĘ

600-033-733,AUTA kupię za gotówkę.

INNE

KUPIĘ stary samochód lub motocykl, min. 40-letni. Może być niekompletny lub uszkodzony, 609-499-555.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

!CHWILÓWKI i pożyczki pozabankowe, pełny wachlarz rozwiązań. Bez sprawdzania BIKU i innych baz. Rzeszów 17/8506139.

!POŻYCZKI dla zadłużonych na oświadczenie, Rzeszów 17/8506132.

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 8,3%. Tel. 730 809 809

PRYWATNE pożyczki dla FIRM pod zastaw nieruchomości 3% miesięcznie, Rzeszów tel. 503136210.

Praca

ZATRUDNIĘ

ELEKTRYK - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561. Cert. 9875

REKLAMA

009884436

Miejska Administracja Targowisk i Parkingów w Rzeszowie

informuje,

że w dniu 9 października 2020 r. o godz. 8.00 na placu targowym przy ul. gen. Dworaka w Rzeszowie

odbędzie się spotkanie w sprawie rezerwacji miejsc handlowych przeznaczonych do prowadzenia sprzedaży chryzantem na ww. placu w dniach 26-31 października 2020 r.

REKLAMA

009882831

Wyciąg z ogłoszenia o przetargu

Prezydent Miasta Przemyśla

ogłasza kolejny przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej, położonej przy ul. Tarniowej w Przemyślu, stanowiącej własność Gminy Miejskiej Przemyśl.

Oznaczenie nieruchomości: działka nr 1063 o powierzchni 0,0665 ha w obrębie 214 m. Przemyśla, objęta księgą wieczystą nr PR1P/00101371/9.

Działka jest niezabudowana, posiada równą powierzchnię i kształt zbliżony do trapezu. Nieruchomość przylega do drogi publicznej - ulicy Tarniowej. Porośnięta jest trawami, krzewami i drzewami. Przez teren nieruchomości przebiega sieć elektroenergetyczna oraz wodociągowa. Wzdłuż południowo-zachodniej granicy działki biegnie fragment drogi dojazdowej gruntowej. W bezpośrednim sąsiedztwie biegną tory kolejowe, dalej znajduje się budynek mieszkalny, handlowo-usługowy i oświatowy.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 21 000,00 zł (słownie: dwadzieścia jeden tysięcy złotych 00/100) **brutto** (w tym 23% podatku VAT).

Kolejny przetarg ustny nieograniczony odbędzie się w dniu 4 listopada 2020 r. (środa) o godzinie 12.00, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Przemyślu, Rynek 1, sala nr 19.

Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie w pieniądzu **wadium w kwocie 2 100,00 zł** (słownie: dwa tysiące sto złotych 00/100) **brutto**, w terminie do dnia 27 października 2020 r. Wadium powinno być wniesione na rachunek bankowy Gminy Miejskiej Przemyśl - Getin Noble Bank S.A. nr: **08 1560 0013 2787 7120 6000 0006**, z zaznaczeniem **„Kolejny przetarg ul. Tarniowa, działka nr 1063 obręb 214”**. Za datę wniesienia wadium uznaje się datę wpływu środków na rachunek tut. Gminy.

Ogłoszenie o kolejnym przetargu wywieszone zostało na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Przemyślu, Rynek 1, oraz Wydziału Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Przemyślu, Rynek 20, a także zamieszczone na stronie internetowej www.przemyssl.pl i w Biuletynie Informacji Publicznej.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu oraz wgląd do dokumentów powołanych w ogłoszeniu o przetargu, można uzyskać w Wydziale Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Przemyślu, Rynek 20, pokój nr 12, tel. 16 675 21 27, e-mail: mk@um.przemyssl.pl, www.przemyssl.pl

FIRMA odzieżowa BASTET ze Rzgowa woj. łódzkie podejmuje współpracę ze szwalniami na przeszycia kurtek i płaszczy przede wszystkim z pikówki. Wszelkie informacje nr 512-522-531.

MALOWANIE, tapetowanie, docieplenia - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561. Cert. 9875

NIEMCY, murarze, cieśle, malarze, spawacze, ocieplenia: 730-011-300.

PRACA dla Opiekunów seniorów w Polsce z zamieszkaniem u podopiecznego. Wymagane doświadczenie w opiece. Promedica24: Tel. 514 781 072

STOLARZ - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561 Cert. 9875

ŚLUSARZ/ spawacz - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561 Cert. 9875

ZATRUDNIĘ elektryków do pracy w Rzeszowie 507174375

Zdrowie

INNE

BUSKO-ZDRÓJ. Pensjonat Sanato. Jesienna promocja. Nie przegap okazji. Zadzwoni 41/378-19-48 www.sanato.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIA - 601-297-992 bez pyłu

Docieplenia, remonty, 509040 204

KOMINY - odbiory, wkłady, 697689470

KOMINY - rozwiercanie kominów montaż wkładów i nasad - 17 8623831 e-mail: nfo@stamax.pl

KOSTKA, układanie, 509040204

WYLEWKA z materiałem, 663-490-280

RADIO TAXI



009581505



009581531



009581540

Usługi pogrzebowe

MEMORY, Rzeszów, Jagiellońska 21, całodobowo, 17 853-29-22, 601491271, Rzeszów

W tych punktach możesz zlecić ogłoszenie do gazety codziennej Nowiny

Centrum Usług Turystycznych s.c.
ul. Sienkiewicza 1
37-500 Jarosław
tel. 16 621 38 28
tel./fax 16 621 65 77
pon. - pt. 9⁰⁰ - 18⁰⁰, sob. 10⁰⁰ - 14⁰⁰
bilety@cut.com.pl

Agencja Wydawniczo-Reklamowa KORSO
ul. Biernackiego 1/4
39-300 Mielec
tel. 17 / 788-41-80
pon. - pt. 8⁰⁰ - 16⁰⁰
sekretariat@korso.pl

Agencja Wydawniczo-Reklamowa KORSO
ul. Obrońców Pokoju 20
36-100 Kolbuszowa
tel. 17 / 744-45-96
pon. - pt. 8⁰⁰ - 16⁰⁰
sekretariat@korsokolbuszowskie.pl

BIURO HANDLOWO-USŁUGOWO-TURYSTYCZNE SAMAJ JERZY DUDZIAK
ul. Długosza 6
37-700 Przemyśl
tel. 16 / 679-10-78
pon. - pt. 9⁰⁰ - 17⁰⁰, sob. 9⁰⁰-13⁰⁰
samaj@przemysl.man.pl

AGENCJA OGŁOSZEŃ I REKLAMY PODKARPACIE JERZY BRYŁA
Krosno
tel. 13 / 432-64-22, 603-644-522
całodobowo
bryla@bryla.com.pl
brylapodkarpacie@o2.pl

NIE PRZEGAP PIĄTKU

z dodatkiem Tele Program

nowiny



Czytaj tak, jak lubisz

nowiny24.pl

nowiny24

AUTOPROMOCJA

009568169

Tradycje i dokonania pokoleń druhów OSP w wyjątkowej książce

KRONIKA

Ochotniczych Straży Pożarnych Województwa Podkarpackiego

- papier kredowy
- twarda oprawa
- 144 strony

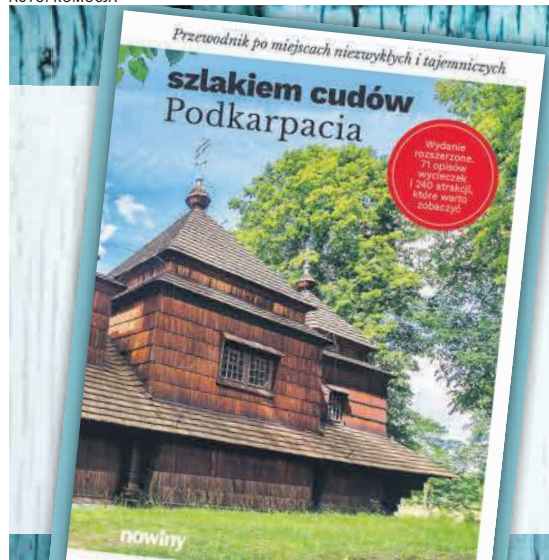


nowiny

Książka w cenie 39 zł do nabycia w Biurze Ogłoszeń, ul. Unii Lubelskiej 3, 35-016 Rzeszów. Zamówienie z dostawą do domu: tel. 17 86 72 277 lub e-mail: album@nowiny24.pl

AUTOPROMOCJA

009497450



Przewodnik po miejscach niezwykłych i tajemniczych szlakiem cudów Podkarpacia

- wydanie rozszerzone • 71 opisów wycieczek
- 240 atrakcji, które warto zobaczyć • 171 stron

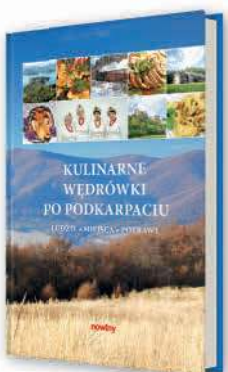
nowiny
GAZETA • CODZIENNA

Książka w cenie 39 zł, do nabycia w Biurze Ogłoszeń Nowin, ul. Unii Lubelskiej 3, 35-016 Rzeszów. Szczegóły zamówienia z dostawą do domu pod nr tel. **178672277** lub e-mail: **album@nowiny24.pl**

AUTOPROMOCJA

009497450

KULINARNE WĘDRÓWKI PO PODKARPACIU



Ponad 600 doskonałych i sprawdzonych przepisów kulinarnych, polecanych przez Koła Gospodyń Wiejskich

- papier kredowy • twarda oprawa • regionalne atrakcje

W sprzedaży I, II i III część książki. Każda książka w cenie 39 zł. W zestawie taniej - trzy części 90 zł. Do nabycia w Biurze Ogłoszeń, ul. Unii Lubelskiej 3, 35-016 Rzeszów. Szczegóły i zamówienia z dostawą do domu: tel 17 867 22 77 lub e-mail: album@nowiny24.pl

nowiny
GAZETA • CODZIENNA

M. Domański: Zagrać ze Stalą Mielec w ekstraklasie? To było moje marzenie

Kuba Zegarliński
j.zegarlinski@nowiny24.pl



W meczu kończącym 5.kolejkę PKO BP Ekstraklasy PGE Stal Mielec wygrała z Piastem Gliwice. Jednym z najlepszych zawodników tego spotkania był Maciej Domański, który zdobył gola z rzutu karnego oraz zaliczył asystę przy bramce na 2:2.

Zacznijmy od zagadki. Wiesz kiedy Stal Mielec wygrała swój ostatni mecz na najwyższym poziomie rozgrywkowym?
Widziałem, że dużo się o tym pisało. To był 1996 rok, tak?

Na wyjeździe tak, ale u siebie Stal ostatni mecz wygrała 4 października 1995. 1:0 ze Stomilem Olsztyn.
No właśnie, trochę czasu minęło.

Zeszła z was trochę presja pierwszej wygranej w sezonie?
Na pewno tak. Zdawaliśmy sobie sprawę, że to już piąta kolejka i jeszcze nie odnieśliśmy zwycięstwa. Kibice na pewno czekali na to zwycięstwo i my też. Bardzo chcieliśmy wygrać. Kibice może nie nakładali na nas zbyt wielkiej presji, że musi-



Maciej Domański (z lewej) przeciwko Piastowi Gliwice zdobył bramkę oraz zaliczył asystę przy bramce M. Maka na 2:2

my wygrać, że domagają się tego zwycięstwa, ale my wewnątrz zespołu bardzo się na ten mecz mobilizowaliśmy. Można było wyczuć w szatni, że jest bardzo duża potrzeba wygrania tego meczu. Myślę, że to zwycięstwo z Piastem dało nam też dużo dobrego pod względem mentalnym. Na pewno z dużo większą wiarą przystąpimy do kolejnych spotkań.

Dużo mówiło się o tym, że beniaminkowie nie mogą wygrać spotkania.
Dokładnie tak. To była już piąta kolejka i tak naprawdę

tych drużyn, które wciąż nie wygrały, było coraz mniej. Do tego w tej kolejce wygrała już Warta, co też każdy z nas odnotował. Dlatego bardzo cieszymy się, że udało nam się wygrać spotkanie z Piastem. To było dla nas bardzo ważne.

Serce drżało przed tym rzutem karnym?
Wiadomo, że zawsze jest taki dreszczyk emocji, gdy podchodzi się do karnego. Wiadomo jednak, że inaczej się strzela karnego w pierwszej połowie, a inaczej w 90.minucie. Na szczęście

potrafiłem sobie z tym poradzić, poza tym byłem wyznaczony jako pierwszy do karnego, więc gdy była decyzja sędziego, to wiedziałem, że to ja biorę to na siebie i strzelam. Rzuty karne też trenujemy, dlatego dość pewnie udało mi się strzelić.

Asysta przy голу Mateusza Maka to też była trenowana akcja, czy więcej było

„Wiadomo, że zawsze jest taki dreszczyk emocji, gdy podchodzi się do karnego”

Maciej Domański
pomocnik PGE Stali Mielec

w tym twoich umiejętności i doświadczenia?
Też dostałem fajną piłkę od Macieja Urbańczyka i zobaczyłem kątem oka dobrze wychodzącego Mateusza Maka. Podałem za linię obrony, Mateusz też bardzo dobrze się pokazał, zasygnalizował swoją pozycję no i bardzo fajnie strzelił. Super, że strzeliliśmy tę bramkę szybko, zaraz po stracie bramki na 1:2.

No właśnie, to też się fajnie ułożyło, bo wcześniej to Stal traciła szybko bramkę po wyjściu na prowadzenie.

Myślę, że nie ma do tego jakiejś większej teorii. Bardzo ciężko pracujemy na treningach, chcemy poprawiać swoją grę w defensywie i w ofensywie. Oczywiście było widać, że tracimy te bramki, straciliśmy je również z Piastem i ten element na pewno będziemy musieli poprawić. W tym meczu co prawda udało nam się strzelić o tę jedną bramkę więcej od przeciwnika, ale na pewno będziemy musieli większy nacisk położyć na defensywę, żeby po prostu tych bramek tyle nie tracić.

Teraz jedziecie na mecz z Podbeskidziem, które jeszcze nie wygrało. Będziecie stawiani w roli faworytów.
Dla nas to nie ma większego znaczenia, czy ktoś stawia nas w roli faworyta danego spotkania. Chcemy wygrać również i tam.

PGE STAL MIELEC - PIAST GLIWICE 3:2 (1:0)
Bramki: 1:0 Domański 21-karny, 1:1 Michał Żyro 49-głową, 1:2 Steczyk 54, 2:2 Mak 55, 3:2 Mak 80.
Stal: Strączek - Kościelny, Matras, Mateusz Żyro (41 Błyszko) - Flis (73 Sus), Urbańczyk, Tomaszewicz (81 Pawłowski), Getinger - Mateusz Mak, Prokić (73 Tomczyk) Domański (81 Dadok). Trener: Dariusz Skrzypczak.
Piast: Plach - Huk, Czerwiński, Kireskov - Konczkowski (84 Rymaniak), Jodłowiec (35 P. Sokołowski), Lipski, Vida, Holubek (84 Tiago Alves) - Michał Żyro, Steczyk (77 Pyrka). Trener: Tomasz Formalik.
Sędziował: Przybył (Kluczbork). **Widzów:** 3420.

Katarzyna Zdziebło mistrzynią Polski w chodzie na 20 km

Chód sportowy

Katarzyna Zdziebło z LKS Stali Mielec została mistrzynią Polski w chodzie sportowym na 20 kilometrów. Tym samym zapewniła sobie kwalifikację na przyszłoroczne Igrzyska Olimpijskie w Tokio.

Na terenie stołecznej Akademii Wychowania Fizycznego Katarzyna Zdziebło zdecydowanie pokonała rywalki. Sobotni wynik plasuje naszą zawodniczkę na piątym miejscu w polskich tabelach historycznych. Wychowanka i zawodniczka LKS Stali Mielec zanotowała znakomitą czas 1:30:41.

- Jestem bardzo szczęśliwa - nie ukrywała na mecie Katarzyna Zdziebło. - Gdzieś tam z tyłu głowy było to, że chcę zrobić minimum na Igrzyskach Olimpijskich i podświadomie się na to przygotowywałam - dodała mistrzyni Polski z Mielca.

Zawody były rozgrywane w Warszawie, a z tym torem Zdziebło nie miała dobrych skojarzeń. - Miałam nieciekawe wspomnienia z tej trasy z 2018 roku. To był chyba najgorszy start w moim życiu. Teraz jednak mogę ten start nazwać najlepszym w życiu, bo zdobyłam minimum na igrzyska - dodała uradowana.

Czy spodziewała się takiego osiągnięcia? - Zawsze tydzień przed startem mam ciężki, ale do to już wiem o sobie, że to się odbywa tak specyficznie. Nie chciałam jednak o tym myśleć, chciałam zacząć spokojnie trasę, poszukać tego luzu i później zobaczyć, jak wyjdzie przedkość.

- Nie patrzyłam na stoper i myślę, że jest to dla mnie dobra taktyka. Jeżeli myślę o danej prędkości to zaczynam się na nią nastawiać i automatycznie zaczynam się napinać, a trzeba jednak szukać takiego

komfortu wewnętrznego - opowiadała świeżo upieczona mistrzyni Polski.

Oczywiście na trasie zdarzały się gorsze momenty i trzeba było je przezwyciężyć. - Kryzys zaczął się na piętnastym kilometrze. Bardziej chodziło jednak o żołądek. Chyba nie jestem jeszcze przystosowana do spożywania izotoników, picia żelów na trasie. Mimo wszystko wizja zrobienia tego minimum dodawała mi tak skrzydeł, że chciałam już po prostu skończyć, a wiedziałam, że jest dobrze.

- Te mistrzostwa tak naprawdę miały być wiosną, ale na szczęście to nie pokrzyżowało moich planów i czekam z niecierpliwością, co będzie dalej - zakończyła Katarzyna Zdziebło.

Drugą na mecie Agnieszkę Ellward triumfatorka wyprzedziła o przeszło 10 minut (wice-mistrzyni kraju osiągnęła

1:41:30). Brązowy medal zdobyła Olga Niedziałek (1:42:11).

W rywalizacji mężczyzn najlepszy był Dawid Tomala, który do końca walczył o zwycięstwo z mielczaninem Rafałem Augustynem. Panów na mecie dzieliło niespełna 10 sekund. Pierw-

szy Tomala uzyskał 1:24:44, drugi Augustyn 1:24:52. Brązowy medal zdobył Łukasz Niedziałek - w pierwszym w karierze ukończonym chodzie na 20 kilometrów uzyskał 1:26:25. ©

KUBA ZEGARLIŃSKI



Katarzyna Zdziebło (na zdjęciu) znów potwierdziła swoją znakomitą formę. W wielkim stylu zdobyła złoty medal MP



Kolarstwo Kolejne medale Azalii!
Bardzo dobrze wypadły zawodniczki klubu Smak Górnio Poltino Azalia Brzoza Królewska na mistrzostwach Polski w kolarstwie szosowym dwójek i drużyn. Dwójka Malwina Mul i Natalia Muskus wywalczyły złoto, a ich czyn powtórzyła również drużyna w składzie: Malwina Mul, Natalia Muskus, Joanna Muskus i Amelia Bożek. (MICZ)

Sportowy Rozkład Jazdy PIĘKANOŻNA
Fortuna 1 liga: Odra Opole - Apkan Resovia (śr. 18.30).
2 liga: Błękitni Stargard - Stal Rzeszów (śr. 16).
3 liga: KSZO Ostrowiec Św. - Stal Stalowa Wola (śr. 17).
4 liga: Karpaty Krosno - Igloopol Dębica (śr. 16).
Klasa O Stalowa Wola: Pysznica - Jelna (śr. 16.30).
Klasa B5 Rzeszów: Gliny Małe - Zgórsko (śr. 16.30).
Regionalny Fortuna Puchar Polski Okręg Krosno - 3 runda: Zorza Łęki Dukielskie - Czarni Jasło (śr. 16);
Podokręgi Rzeszów/Dębica * 3 runda: Przybyszówka Rzeszów - Wisłok Wiśniowa, Strumyk Maława - Resovia II, Stal Łańcut - Głogów Głogów Młp., Jedność Niechobrz - Stal II Rzeszów, Heirow Rzeszów - Wisłok Czarna, Olchovia Olchowa - Igloopol Dębica, Piast Wolica Piaskowa - Legion Pilzno, Włókniarz Rakiszewo - Włókniarz Korona Rzeszów, Czarni Trzeźń - Sokół Kolbuszowa Dolna, Smocznia Mielec - Stal II Mielec, Zryw Dzikowice - Izolator Boguchwała, LKS Głowaczowa - Błękitni Ropczyce, Galicja Chmielnik - Grunwald Rzeszów (śr. 16.30), Grunwald Padew Narodowa - Stal III Mielec (śr. 16.30), Strug Tyczyn - Lechia Sędziszów Młp. przełożony. **Podokręg Stalowa Wola * półfinał:** LZS Zbądnów - Siarka Tarnobrzeg (śr. 16).
TENIS STOŁOWY
Ekstraklasa kobiet: JKTS Jastrzębie-Zdrój - Enea Siarkopol Tarnobrzeg (śr. 18). (LUCI)

LOTTO
Poniedziałek, 28.09 - godzina 21.50:

Multi Multi:
1, 9, 10, 12, 16, 25, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 44, 50, 51, 60, 61, 69, 76, 77. Plus 10.
Mini Lotto:
3, 6, 17, 40, 41.
Kaskada:
1, 4, 5, 6, 9, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 24.
Ekstra Pensja:
18, 19, 21, 24, 35+4.
Ekstra Premia:
6, 10, 22, 30, 34+2.

Wtorek, 29.09 - godzina 14:

Multi Multi:
1, 3, 6, 8, 11, 19, 20, 22, 30, 33, 35, 39, 44, 46, 50, 55, 56, 64, 77, 78. Plus 64.
Kaskada:
1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 24.



- Liga będzie bardzo wyrównana - uważa Filip Małgorzaciak

Małgorzaciak: Potem my będziemy mieli lepiej

Koszykówka | rozmowa

Michał Czajka

Twitter: @mczajka999

Rawiplug Sokół Łańcut znakomicie rozpoczął sezon w Kłodzku. Najskuteczniejszy w drużynie trenera Dariusza Kaszowskiego był Filip Małgorzaciak.

Znakomicie zaczęliście sezon. Spodziewałeś się, że będziecie tak mocni na tle Nysy?

Zawsze jest lepiej zacząć sezon od zwycięstwa. Morale w drużynie wzrastają. Kłodzko zawsze było ciężkim terenem i wszystkim zespołom ciężko się gra w dość specyficznej hali. Rozmiar zwycięstwa jest dość zaskakujący, bo też nie zagraliśmy w pełnym składzie.

Byłeś najskuteczniejszym zawodnikiem.

To czy byłem najskuteczniejszy nie ma znaczenia. Naj-

ważniejsze to, że drużyna wygrała i z ciężkiego terenu wozimy 2 punkty.

Na początku sezonu gracie na wyjeździe. To ma dla was duże znaczenie?

To prawda - na początku mamy dużo wyjazdów, ale w drugiej części sezonu regularnego to się zmieni i wtedy będziemy w lepszej sytuacji.

Tym razem przerwa między sezonami była dłuższa. Czy też już duży głód gry?

Owszem przerwa była długa, a głód gry narastał z każdym kolejnym dniem, ale to chyba normalne i każdy zawodnik odczuwał brak rywalizacji.

Coś w tej pierwszej kolejce cię zaskoczyło?

W sumie to nie. Liga będzie bardzo wyrównana i każdy mecz będzie na swój sposób ciężki. ©©

Apklan Resovia dziś w Opolu kontynuuje wyjazdowy maraton

Waldemar Mazgaj
W.Mazgaj@nowiny24.pl



Pilka nożna | Fortuna 1 Liga

- Jeżeli poprawimy swoją grę przed polem karnym i w polu karnym rywala to powinno być dobrze - mówi przed środowym meczem z Odrą w Opolu Szymon Grabowski, trener Apklan Resovii.

„Pasiaki” po raz 6. zagrają na wyjeździe, gdzie zaczęli od wygranej z Puszcą w Niepołomicach 3:0. Potem przyszły porażki w Łęcznej, Legnicy, Niecieczy i Tychach, w których nasz zespół stracił 10 goli, strzelił jednego.

- Trzeba szybko zapomnieć o tych meczach - podkreśla pomocnik Michał Kuczałek w Resovia TV. - Wiadomo, że mamy swoje oczekiwania, ale rywale też nastawiają się na trzy punkty z nami. Miedź i Bruk-Bet Termalica prezentowały bardzo wysoką jakość, inne zespoły jak najbardziej były w naszym zasięgu. Musimy zrobić wszystko, żeby bez względu na rywala się podnieść.

Trener Grabowski nie musiał długo pracować nad „mentalem” zespołu. - Nie widzę, żeby byli załamani, choć ta tułaczka po Polsce i wyniki nam nie pomagają - mówi. - Na pewne rzeczy nie mamy jednak wpływu, a sami przygotowaliśmy się



- Musimy poprawić skuteczność, wtedy przyjdą wyniki - mówi pomocnik Michał Kuczałek (z prawej)

już pod najbliższego rywala, czyli Odrę. Zwracaliśmy uwagę nie tylko na swoją grę, ale też próbowaliśmy znaleźć deficyty opolan i wiemy, że jest ich trochę. Trzeba jednak taktykę przeinaczyć na murawę.

Tułaczka „pasiaków” jeszcze trochę potrwa. Departament Rozgrywek PZPN wyraził zgodę, by zaplanowany na 10 października pojedynek 8. kolejki Fortuna 1 Ligi pomiędzy Apklan Resovią, a Stomilem został rozegrany na stadionie w Olsztynie. Oba kluby już wcześniej porozumiały się w tej kwestii. Oznacza to, że przez 9. Pierwszych kole-

jek Resovia zagra tylko na wyjazdach. W 10. kolejce ma podejmować Sandecję Nowy Sącz, ale wciąż nie ma stadionu. Podczas wtorkowej sesji rady miasta Rzeszowa władze zapewniły, że w czwartek zostanie ogłoszony przetarg na budowę nowego oświetlenia na Stadionie Miejskim. Jego wykonanie jest warunkiem rozgrywania 1-ligowych meczów przez piłkarzy Resovii w Rzeszowie.

Wiceprezydent Marek Ustrobiński podczas sesji zapewnił także, że na finiszu jest przygotowanie przebudowy stadionu Resovii, który ma się za-

mienić w Podkarpackie Centrum Lekkiej Atletyki, które kosztować ponad 30 mln zł powstanie najwcześniej na przełomie 2022 i 2023 roku. - Sprawy dokumentacyjne są na finiszu, mamy już wszystkie tereny pod budowę centrum. W połowie października chcemy wystąpić o pozwolenie na budowę, a na początku przyszłego roku chcemy ogłosić przetarg na wykonawcę tego zadania - mówił Ustrobiński.

Mecz w Opolu rozpoczyna się o godz. 18.30, bezpłatna transmisja w **lpaTV**. Sędziował będzie Tomasz Wajda z Żywca. ©©

WSPÓŁPRACA BG

Trzeba odrobić punkty stracone u siebie. Stal Rzeszów gra w Stargardzie, gdzie ostatnio wygrała

Pilka nożna | 2 liga

Milosz Bieniaszewski

m.bieniaszewski@nowiny24.pl

Rozgrywki 2 ligi przyspieszają i przed nami kolejne spotkanie Stali Rzeszów. Drużyna Krzysztofa Łętochy i Marcina Wołowca zagra na wyjeździe z Błękitnymi Stargard.

Stal Rzeszów w poprzedniej kolejce zremisowała u siebie z Olimpią Elbląg i było to drugie spotkanie z rzędu, w którym nie zdobyła bramki przy ulicy Hetmańskiej. Teraz zagra w delegacji, a tam rzeszowianom idzie na razie dobrze, bo oba wyjazdowe mecze wygrali. I taki sam cel mają w starciu z Błękitnymi Stargard. - Jedziemy tam odzyskać punkty, które znów straciliśmy u siebie. Nie ma dla nas innej drogi - mówi nam Marcin Wołowiec.



Stal Rzeszów w swoim ostatnim meczu bezbramkowo zremisowała z Olimpią Elbląg. Teraz liczy się tylko wygrana

Biało-niebiescy w swoim ostatnim pojedynku przeciwko tej drużynie byli zespołem zdecydowanie lepszym i wygrali, ale decydująca bramka autorstwa Wojciecha Reimana padła w sa-

mej końcówce. Wtedy, przynajmniej na papierze, Błękitni wyglądali na sporo mocniejszy zespół. Po sezonie ze Stargardem pożegnało się bowiem kilku ważnych graczy, żeby wspomnieć

Wojciecha Fadeckiego czy Krystiana Sanockiego.

- Fakt, sporo się w tej drużynie zmieniło, ale przyszli młodzi, ciekawi piłkarze i nie może być mowy o lekceważeniu - zapewnia Marcin Wołowiec. - To zespół, który chce grać w piłkę, o ile oczywiście na nas nie zmieni taktyki. W dotychczasowych spotkaniach preferował jednak grę krótkimi podaniami i wychodzili do rywali dość wysoko. Można się więc spodziewać ciekawego widowiska. A ja mam nadzieję, że również dobrej jakości z naszej strony - kończy Marcin Wołowiec. Jeśli sprawdzą się jego słowa w kwestii sposobu gry Błękitnych, to może być woda na młyn dla Stali, bo zdążyliśmy się już o tym przekonać, że rzeszowianom nie do końca się wiedzie w meczach, w których rywale tylko kurczowo się bronią i szukają szansy w kontrze. ©©

Pilka nożna | 3 liga

Stal Stalowa Wola rozegra dziś w Ostrowcu Świętokrzyskim zaległe spotkanie z 4. kolejki (początek o godz. 17). „Stalówka” wygrała dwa ostatnie mecze, w tym derbowe starcie z Siarką Tarnobrzeg. Komplet punktów w dwóch meczach spowodował, że posadę trenerską zachował Szymon Szydełko. - Czy było ultimatum, czy go nie było, wierzę w swoją pracę i pracę zespołu. Presja to normalna rzecz w tym zawodzie, nie można panikować - mówił po wysokim zwycięstwie nad Siarką trener Stali.

Jego drużyna zajmuje obecnie 7. miejsce w ligowej tabeli z 16 punktową stratą do rewelacyjnie spisującej się Wisły Puław. „Stalówka” ma jednak trzy zaległe mecze i spore szanse na odrobienie strat - dziś rywala-

lem będzie KSZO, które od początku rozgrywek gra poniżej oczekiwań. Przed sezonem ekipę z woj. świętokrzyskiego upatrywano w roli jednego z faworytów ligi, a obecnie KSZO zajmuje odległe 14. miejsce. Zespół z Ostrowca Świętokrzyskiego zawodzi przede wszystkim na własnym obiekcie (zwycięstwo i trzy porażki).

KSZO od kilkunastu dni ma nowego trenera - ale od lat związanego z tym klubem - Tadeusza Krawca. Urodzony w Zaklikowie coach to były piłkarz „Stalówki”. W lipcu 2018 roku pełnił obowiązki trenera Stali przez... trzy dni. Wówczas po zawirowaniach w klubie, do pracy został jednak przywrócony Krzysztof Łętocha i Krawiec opuścił klub. Dzisiejszy mecz ma więc swoje smaczki... ©©

(MTR)

Wizyta u psychologa to nie wstyd! Kiedy i jak rozpocząć psychoterapię?

Pierwsza wizyta u psychologa budzi wiele emocji i lęków. Boimy się oceny i krytyki ze strony specjalisty, nie wiemy też, czy będziemy w stanie się przed nim otworzyć, obdarzyć zaufaniem i nawiązać nić porozumienia

Psychologia

Daniel Grzegorzek
redakcja@stronazdrowia.pl

Psychoterapię można najprościej określić jako leczenie rozmową, lecz zupełnie inną niż ta z koleżanką przy kawie. Wbrew obiegowym opiniom specjalista nie tylko słucha. Pomaga też pogodzić się ze zmianami i znaleźć rozwiązania indywidualnych problemów, które pozostanie w zgodzie z pacjentem.

Terapia psychologiczna to proces, który trwa co najmniej kilka miesięcy. Podczas spotkań pacjent uczy się skutecznych metod rozwiązywania trudnych sytuacji i sposobów radzenia sobie z nimi. Leczenie polega na poszukiwaniu przyczyn i następstw problemów, ich zrozumieniu, a ostatecznie – akceptacji w celu dokonania zmian.

Najtrudniejszy początek

Pierwsza wizyta u psychologa lub psychoterapeuty zawsze wiąże się z niepewnością i lękiem. Nic dziwnego, skoro mamy odkryć swoje emocje przed nieznanym. Często są to kwestie utrzymywane w tajemnicy nawet przez wiele lat, które do tej pory „dusiłyśmy” w sobie. Warto jednak pamiętać, że nasz problem zapewne nie będzie dla terapeuty niczym nowym czy niezrozumiałym. Najprawdopodobniej wielokrotnie spotkał się już z tego typu przypadkami. To osoba, która chce pomóc znaleźć rozwiązanie problemów utrudniających codzienne funkcjonowanie, a nie nas wyśmiać i upokorzyć. Zachowania oceniające to sytuacja, która w gabinecie terapeuty nigdy nie powinna mieć miejsca.

Rozpoczęcie psychoterapii powinno być świadomą decyzją – w przeciwnym razie raczej nie będzie ona skuteczna. Kolejnym krokiem jest wybór nurtu psychoterapii i konkretnego fachowca, z którym chcemy współpracować. Terapeuta



Rolą psychoterapeuty jest pomoc w lepszym zrozumieniu siebie poprzez obserwację oraz stawianie pytań

powinien mieć ukończone studia psychologiczne oraz specjalny certyfikat. W wyborze pomogą informacje dostępne w internecie, zwłaszcza opinie pacjentów.

Kiedy warto udać się do terapeuty?

Do rozpoczęcia psychoterapii mogą skłonić różne powody, które sprawiają, że nie potrafimy cieszyć się życiem, radzić sobie z emocjami czy uciszyć natłok myśli. Mogą to być problemy w pracy, trudności w nawiązywaniu kontaktów z innymi, konflikty rodzinne czy małżeńskie bądź problemy wychowawcze.

Na psychoterapię mogą zdecydować się osoby z objawami depresji, bezsennością, niskim poczuciem własnej wartości, a także uczuciem klęski życiowej spowodowanej utratą pracy lub żałobą. Pomocy powinni szukać także ludzie zmagający się z różnego typu uzależnieniami oraz ich współuzależnieni bliscy, osoby znerwicowane, cierpiące na fobie czy zaburzenia odżywiania.

Pierwsza wizyta

Podczas pierwszej wizyty specjalista będzie chciał jak najlepiej poznać naszą obecną sytuację życiową. Można

wobec tego spodziewać się pytań o stan zdrowia, relacje z rodziną i przyjaciółmi, pracę, zainteresowania i sposobów spędzania wolnego

Wiele niekorzystnych wzorców postępowania i interpretacji zdarzeń ma źródło w dzieciństwie. Dlatego ten etap życia jest często omawiany podczas sesji terapeutycznych

czasu. Zostaniemy zapytani o oczekiwania związane z psychoterapią oraz powody, dla których podjęliśmy decyzję o jej rozpoczęciu. Wszystkie te informacje będą pomocne w konstruowaniu tzw. kontraktu terapeutycznego, czyli pisemnej umowy sporządzanej między pacjentem i psychologiem. Zawiera ona ustalenia odnośnie celu, przebiegu i czasu trwania terapii, długości i częstotliwość sesji, a także kosztów finansowych usługi.

W trakcie konsultacji pacjent może, a wręcz powinien zadawać pytania terapeutę. Warto poznać planowany przebieg całego procesu, a także dopytać specjalistę o jego doświadczenie, wykształcenie i stosowane metody terapeutyczne. Zanim zdecydujemy się na podjęcie terapii z daną osobą, dobrze jest odpowiedzieć sobie na pytanie, czy wzbudza ona naszą sympatię i zaufanie. Ciężko będzie otworzyć się przed psychologiem, który np. przypomina nam kogoś, kogo nie lubimy lub posiada irytujące nas cechy osobowości. Wnioski takie najlepiej jednak wyciągać dopiero po kilku spotkaniach.

Regularność i samorozwój

Sesje polegają na omawianiu z psychoterapeutą swoich przeżyć, emocji i spostrzeżeń związanych z sytuacjami dnia codziennego. Dobry specjalista podąża wtedy za pacjentem. Słucha i stara się go zrozumieć, by następnie zadawać pytania, stawiać warte zweryfikowanie hipotezy lub dzielić się spostrzeżeniami na temat emocji wywołanych w pacjenta przez dane zdarzenie. Błędym przekonaniem jest, że psychoterapeuta rozwiązuje za niego problemy. Nic bardziej mylnego! Fachowiec pomaga mu samodzielnie odkryć wpływ nieświadomych wzorców, postaw i modeli na odbiór różnych zdarzeń. Ułatwia rozstrzyganie wewnętrznych konfliktów poprzez okazywanie wsparcia, empatii i zrozumienia, a także dając pacjentowi poczucie bezpieczeństwa.

Jarzębina to nie tylko ozdoba jesiennych drzew. Poznaj jej właściwości zdrowotne!

Dekoracyjne pomarańczowo-czerwone owoce jarzębu pospolitego warto wykorzystać do przygotowania przetworów o leczniczym działaniu

Fitoterapia

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Jarząb to popularne drzewo rosnące przy drogach, w lasach i parkach. Początek października to idealny czas na zbiory jego owoców. Najlepiej sięgać po te w pełni dojrzałe, o nasyconej czerwonej barwie, dopiero po pierwszych przymrozkach. Są wtedy smaczniejsze i łatwiejsze do przetworzenia.

Surowe owoce jarzębu pospolitego, czyli jarzębiny, nie są jadalne bez obróbki. Jednak odpowiedni sposób przygotowania umożliwia wykorzystanie ich do domowych przetworów. Z jarzębiny robi się pyszne dżemy i konfitury, aromatyczne wino i rozgrzewające nalewki na zimowe wieczory. Warto, bo owoce te obfitują w cenne związki o działaniu prozdrowotnym.

Co zawiera jarzębina i jak działa?

Do celów leczniczych wykorzystuje się suszone liście i kwiatostany jarzębu, a także świeże lub suszone owoce.

WARTO WIEDZIEĆ

SUROWYCH OWOCÓW NIE WOLNO JEŚĆ

Świeże owoce jarzębiny są niejadalne. Spożywane na surowo mogą podrażnić żołądek, wywołać mdłości, wymioty, biegunkę i wysypkę na ciele, a nawet uszkodzić nerki. Wynika to z obecności w nich kwasu parasorbowego, który rozkłada się do nietoksycznych związków pod wpływem wysokiej temperatury. By wykorzystać owoce jarzębiny na przetwory lub nalewkę, po przemrożeniu, należy je sparzyć, ugotować lub poddać suszeniu.



Owoce jarzębiny to częsty składnik mieszanek ziołowych

Mają one najbogatszy skład i najszersze zastosowanie. Podobnie jak kwiaty, zawierają kwasy organiczne i karotenoidy, głównie beta-karoten. Wyróżnia je spora zawartość substancji goryczkowych, witamin A, C i K, potasu, magnezu, miedzi oraz sorbitolu (alkoholu cukrowego, który występuje też m.in. w śliwkach). Napary i przetwory z suszonych owoców polecane są w profilaktyce miażdżycy, a także wspomagająco przy leczeniu kamicy nerkowej. Mają działanie moczopędne i oczyszczające, dlatego mogą sięgać po nie osoby z wysokim ciśnieniem, obrzękami oraz chorobami nerek.

Picie jarzębinowej herbatki jest zalecane osobom starszym w celu wzmocnienia serca i usprawnienia przepływu krwi przez naczynia krwionośne. Warto jednak sięgać po nią niezależnie od wieku, ponieważ dzięki wysokiej zawartości związków aktywnych poprawia odporność. Zawarte w przetworach pochodne kwasu parasorbowego hamują rozwój grzybów Candida i wielu groźnych bakterii, takich jak Salmonella, Escherichia (m.in. E. coli), Clostridium (należy do nich C. botulinum

produkujący jad kiełbasiany) czy gronkowców.

Przetwory z owoców jarzębiny działają przeciwpalnie, wspomagają regenerację błony śluzowej przewodu pokarmowego oraz funkcjonowanie wątroby i dróg żółciowych, przez co są wskazane przy przewlekłych dolegliwościach trawiennych. Nie należy jednak spożywać ich częściej niż raz dziennie z powodu łagodnego działania przeczyszczającego. Tę właściwość można natomiast wykorzystać w przypadku skłonności do zaparć.

Remedium na choroby

Owoce jarzębiny mają potwierdzone w badaniach silne właściwości antyoksydacyjne, czyli przeciwutleniające. Działanie to polega na unieczynnianiu wolnych rodników, czyli cząstek, które wchodzą w reakcje z elementami komórek, powodując ich uszkodzenia. Gdy w organizmie nie ma równowagi między nimi a zwalczającymi je przeciwutleniaczami, dochodzi do nasilania się tzw. stresu oksydacyjnego. Jest on ważną przyczyną przewlekłego stanu zapalnego i rozwoju współczesnych chorób, m.in. układu krążenia (np. nadciś-

nienia tętniczego czy miażdżycy), układu nerwowego (demencja w postaci choroby Alzheimera i Parkinsona) czy narządu wzroku (m.in. jaskry, zwyrodnienia plamki żółtej). Nadmiar wolnych rodników jest sprawcą zniszczeń wywołanych w organizmie przez cukrzycę, może inicjować zaburzenia komórkowe prowadzące do powstawania zmian nowotworowych, a także przyspiesza procesy starzenia się.

Przepis na jarzębinówkę

Do najatrakcyjniejszych przetworów z jarzębiny należy nalewka zwana jarzębinówką. Ma bogaty smak i cenne właściwości lecznicze, choć oczywiście powinna być spożywana z umiarem. Do jej przygotowania najlepsze są intensywnie czerwone owoce zebrane po pierwszych przymrozkach lub umieszczone na 2-3 dni w zamrażalniku. Zabieg ten nie jest konieczny, jeśli korzystamy z owoców jarzębiny jadalnej Burka, czyli mieszańca jarzębu z aronią (Sorbaronia fallax).

Do przygotowania nalewki z jarzębiny potrzebne są następujące składniki: kilogram owoców, 300 g cukru, 0,5 l wody, 0,5 l spirytusu 96 proc. obj. i ewentualnie kilka lasek cynamonu. Owoce należy pozbyć gałązek, dokładnie oczyścić i umyć, a następnie sparzyć wrzątkiem. Po przesypaniu ich do słoja o pojemności min. 3 litrów należy zalać je mieszaniną wody ze spirytusem. Słój należy dobrze zakręcić i postawić w temperaturze pokojowej na około 4 tygodnie. Po tym czasie konieczne jest zlanie płynu i zachowanie go na później. Natomiast jarzębinę trzeba zasypać cukrem i pozostawić na ok. tydzień. Kiedy cukier się rozpuści, odciśnięty z owoców syrop należy połączyć ze zlanym wcześniej płynem i odstawić nalewkę do wyklarowania. Wówczas wystarczy rozlać ją do butelek i schować w ciemnym miejscu na ok. 6 miesięcy, by nabrała smaku i aromatu. Im dłużej leżakuje, tym jest lepsza!

Nowiny
Środa, 30.09.2020

POLECANE

Dzikie owoce są korzystne dla zdrowia! **Sprawdź, jakie właściwości i zastosowania mają dary jesieni!**

TARNINA

Owoce śliwy tarniny mają kwaśny i cierpki smak. Obfitują w witaminę C i garbniki. Suszone stosuje się w postaci odwarów m.in. przy biegunkach, zaburzeniach trawienia, stanach zapalnych jelit i układu moczowo-płciowego, a świeże przerabia na przetwory, wino i tarninówkę.



ROKITNIK

Ma odżywcze owoce o kwaśnowatym miąższu, który jest bogaty w witaminę C (dzienną dawkę zapewnią już 2 łyżki soku), witaminy A i E, cenne tłuszcze. Nadają się też do przygotowania musu, marmolady i nalewki. Pomagają w chorobach błon śluzowych i skóry, niestrawności, zgadze.



DZIKA RÓŻA

Kwaśne owoce róży psiej, pomarszczonej i kilku innych gatunków przerabia się na soki, syropy, galaretki, wina i nalewki, które są polecane zwłaszcza przy infekcjach. Ich miąższ jest bogaty w witaminę C (300-3000 mg w 100 g), wit. A i inne antyoksydanty, a także związki mineralne.



DEREŃ

Owoce derenia właściwego mają słodko-kwaśny i lekko cierpki miąższ. Jest zasobny w silne antyoksydanty, m.in. antocyjany, irydoidy i witaminę C. Chronią układ krążenia, nerwowy i wątrobę, normalizują ciśnienie i parametry krwi. Robi się z nich słodkie przetwory, soki, nalewki, wino.



PIGWOWIEC

Pigwowiec japoński to krzew wydający mało soczyste, kwaśno-cierpkie owoce. Są bogate w witaminę C i pektyny, które wspomagają trawienie oraz profilaktykę miażdżycy i nadciśnienia. Z pigwy można przygotować dżemy, galaretki i powidła, a także syropy, kompoty, soki i nalewki.



GŁÓG

Owoce głogu jednoszyjkowego i dwuszyjkowego obfitują w związki wzmacniające serce i układ krążenia. Mają słodkawy, mączysty miąższ, z którego robi się wina, likier, krople i musy, a także suszy i spożywa w postaci herbatek i odwarów. Dłuższe przyjmowanie wymaga konsultacji z lekarzem.



Jak działa wkładka antykoncepcyjna? Kiedy może być stosowana?

Wkładki domaciczne należą do najskuteczniejszych środków antykoncepcyjnych, ale do korzystania z nich istnieje szereg przeciwwskazań

Ginekologia

Paulina Dragan
redakcja@stronazdrowia.pl

Wkładka antykoncepcyjna, czyli tzw. spirala, jest nowoczesnym środkiem stosowanym w celu zapobiegania ciąży, umieszczanym wewnątrz macicy w czasie miesiączki. Najczęściej stosowane są wkładki hormonalne oraz miedziane, które wykazują wysoką skuteczność działania. To ekonomiczne rozwiązanie przeznaczone jest dla zdrowych kobiet, zwłaszcza mających już dzieci.

W Polsce dostępne są trzy rodzaje wkładek domacicznych: nieaktywne, zawierające hormony płciowe oraz z dodatkiem metali – miedzi, rzadziej srebra. Efekt antykoncepcyjny działania spirali może utrzymywać się przez okres od 3 do 5 lat, przy czym może być ona usunięta wcześniej,



Wkładka domaciczna, nazywana też spiralą antykoncepcyjną, to środek stosowany w celu zapobiegania ciąży, który może być aplikowany i usuwany wyłącznie przez ginekologa

by szybko przywrócić możliwość zajścia w ciążę.

Jak działa wkładka miedziana, a jak obojętna?

Spirala domaciczna z miedzią wykazuje skuteczność na poziomie 0,16-1,26 w skali Pearl. Wystarcza na ok. 3,5 roku lub dłużej, w zależności od rodzaju produktu. Efektywność wkładki wynika z plemnikobójczych właściwości miedzi, a także z działania samej spirali. Jest ona drażniące, co zmienia właściwości śluzu w szyjce macicy i znacząco ogranicza ruch plemników i komórek jajowych oraz wywołuje niewielki jałowy stan zapalny w macicy, który minimalizuje możliwość prawidłowego zagnieżdżenia się w niej zarodka. Wkładka domaciczna nieaktywna wykazuje jedynie ostatni z wymienionych sposobów działania, przez co jest najmniej skutecznym rodzajem spirali i najrzadziej stosowanym.

Ze względu na sposób działania, wkładka miedziana wywołuje skutki uboczne w postaci dłuższych, obfit-

szych i bardziej bolesnych krwawień menstruacyjnych, a także plamień między miesiączkami. U większości kobiet objawy niepożądane znacząco zmniejszają się po upływie ok. 3 miesięcy. Do stosowania spirali miedzianej istnieją też liczne przeciwwskazania, a zwłaszcza obfite miesiączki, anemia, mięśniaki macicy, okres do 3 miesięcy po porodzie lub zabiegu usunięcia ciąży, zapalenie narządów rodnych lub zwiększone ryzyko jego rozwoju, krwawienie z dróg rodnych z nieznanymi przyczynami oraz nieprawidłowa budowa macicy.

Jak działa wkładka hormonalna?

Spirala hormonalna to system z zawartością lewonorgestrelu. Jest to jedna z najskuteczniejszych metod antykoncepcji, dla której wskaźnik Pearl wynosi 0,09 do 0,33 w zależności od dawki hormonu. Wkładki domaciczne tego typu posiadają specjalny zbiorniczek, z którego hormon uwalnia się przez okres 3-5 lat. Dostępne rodzaje różnią się pod względem zawartości hormonu

i wysokości uwalnianych dawek dobowych, a także wielkości – przy tych mniejszych krwawienie miesiączkowe występuje naturalnie, a przy większych zostaje zahamowane.

Możliwe działania uboczne tej metody antykoncepcji to plamienia, rzadkie miesiączki lub ich brak, powstawanie łagodnych torbieli jajnika, zaburzenia depresyjne, nerwowość, obniżenie libido, bóle głowy lub brzucha, nudności, trądzik, bolesne miesiączkowanie, upławy, zapalenie sromu lub pochwy oraz tkliwość lub ból piersi. Wkładki hormonalne nie należy stosować w tych samych sytuacjach, co wkładki miedziane, a dodatkowo także w przypadku przeciwwskazań do przyjmowania hormonów. To m.in. nowotwory, których wzrost uzależniony jest od działania progesteronu (m.in. rak piersi), rak lub podejrzenie raka szyjki bądź trzonu macicy, nieprawidłowe komórki nabłonka szyjki macicy.

Wkładki hormonalnej nie należy stosować w sytuacjach opisanych w ramce obok.

Kapturek dopochwowy, czyli diafragma

Kapturek dopochwowy był stosowany długo przed wprowadzeniem hormonalnych środków antykoncepcyjnych. Jest elastyczny, ma kształt półkuli i stabilny brzeg wzmocniony pierścieniem, co ułatwia jego aplikację. Środkowa część kapturka to cienka membrana, która nie jest wyczuwalna w czasie stosunku przez żadnego z partnerów. Kapturek ma też zagłębienie na środek plemnikobójczy, którego jednoczesne stosowanie jest zalecane ze względu na stosun-

kowo niską skuteczność metody. Można o niej mówić tylko w przypadku dobrego dopasowania rozmiaru kapturka i jego odpowiedniego założenia – sięga wtedy 94 procent. Tej metody antykoncepcji nie należy stosować przy nawracających stanach zapalnych układu moczowego i pochwy, osłabionym napięciu mięśni pochwy i krocza, uczuleniu na silikon lub lateks (grozi wstrząsem toksycznym) i niektórych wadach anatomicznych. (PD)

REKLAMA

009876363



GABINET PODOLOGICZNY

Katarzyna Arslan

Czy Twoja rodzina ma już podologa?

Podolog to specjalista od stóp, który diagnozuje i doбира odpowiedni rodzaj terapii do schorzenia stopy. Często współpracuje z dermatologiem, ortopedą, fizjoterapeutą i innymi zapewniając kompleksową usługę.

Oferujemy szeroki zakres specjalistycznych usług pielęgnacji i terapii stóp

- Usunięcie zrogowaceń, modzeli, odcisków
- Usunięcie brodawek wirusowych (kurzajek)
- Profilaktyka paznokci zmienionych chorobowo
- Terapia wzrastających, wręczających paznokci

MOŻLIWOŚĆ DOJAZDU DO KLIENTA



661 448 821

Skontaktuj się ze specjalistą podologiem mgr Katarzyną Arslan
Centrum Krakowiak I piętro
Ul. Stojałowskiego 6, 35-120 Rzeszów.

REKLAMA

009882274



Dom Ojca Pio

RADAWA



Dom Ojca Pio w Radawie serdecznie zaprasza na turnusy profilaktyczno-rehabilitacyjne z dietą warzywno-owocową dr Ewy Dąbrowskiej. Oferujemy Państwu niskokaloryczną dietę leczniczą i profilaktyczną przywracającą zdrowie dzięki prawidłowemu odżywianiu. Pobyt na turnusie służy nie tylko poprawie zdrowia fizycznego, ale również odnowie duchowej. Poza zmianą odżywiania, zapewniamy Państwu pobyt w niezwykle miłej atmosferze spokoju i wyciszenia, czemu służy kaplica św. Ojca Pio z Najświętszym Sakramentem oraz relikwiami włoskiego stygmatyka. Wczasy zdrowotne spędzone w Naszym Ośrodku to doskonałe miejsce do odnowy ciała i ducha.

Więcej informacji na naszej stronie internetowej www.domojcapio.pl
Rezerwacje pod nr. tel. 16 622 30 43, 669 669 542.



W terminie 31.10.2020 - 06.03.2021 trwa
PROMOCJA ZIMOWA - szczegóły na stronie

ZDROWIA

Za tydzień
u nasZAPALENIE
STAWÓW
MOŻE MIEĆ
RÓŻNE
PRZYCZYNY.
JAK JE LECZYĆ?KISZONE
BURAKI SĄ
ZDROWSZE
OD SUROWYCH

ZAPYTAJ LEKARZA

Czy można samodzielnie
wyleczyć kobiecą infekcję
intymną?

LEKARZ RADZI:

W obecnej sytuacji pandemii, gdy umówienie się do lekarza jest utrudnione, taka próba leczenia za pomocą dedykowanych środków przeciwpalnych dostępnych bez recepty jest uzasadniona. Gdy jednak infekcja nie ustępuje, musimy zgłosić się do ginekologa, aby dobrać metodę leczenia i uniknąć jej przejścia w stan przewlekły. Warto skorzystać też z teleporady. Wybór terapii zależy od czynnika wywołującego stan zapalny. Mogą być nim grzyby, bakterie, wirusy i pierwotniaki. Jak wynika z ogólnopolskich badań, 9 na 10 pytanym kobiet słyszało o grzybicach, a ponad 1/3 przeszło

MASZ PYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

taką infekcję choć jeden raz, jednak tylko 5 procent pytanym doświadczyło chlamydiozy czy rzęsistkowicy, które są przez to najrzadziej rozpoznawane.

Aby skorzystać z formy leczenia bez konsultacji z lekarzem, potrzebna jest znacznie głębsza wiedza na temat infekcji. Dotyczy to zarówno objawów charakterystycznych dla różnych rodzajów zakażeń, jak i prostych sposobów ich różnicowania. Ocena typu upławów, ich koloru, zapachu, obfitości oraz dolegliwości im towarzyszących daje szansę na prawidłowe rozpoznanie przyczyny. Ważna jest też znajomość przewlekłych objawów, takich jak suchość w pochwie, bóle w podbrzuszu, skąpa o zmienionym zapachu wydzielina, zmiana ilości i koloru śluzu, bolesne

współżycie, plamienia, nawracające infekcje pęcherza i pojawianie się dolegliwości u partnera. Są to sygnały niepokojące, które wskazują na konieczność wizyty u lekarza. Niestety, z badań wynika, że tylko ostre i uciążliwe objawy sugerują nam konieczność leczenia, a brak świadomości o mniej uciążliwych i przewlekłych zakażeniach sprzyja nieleczeniu ich w sposób właściwy.

dr Grzegorz Południewski,
ginekolog, ekspert programu
„Zdrowa ONA”

W jaki sposób można chronić się przed zarażeniem wścieklizną?



SPECJALISTA WYJAŚNIA:

Jeżeli nasze zwierzęta domowe wychodzą na dwór, chętnie spacerujemy po la-

sach lub nasze domostwo odwiedzają dzikie zwierzęta, nie zapominajmy o szczepieniu pupili przeciwko wściekliznie. Aż 9 na 10 przypadków tej choroby wywołanych jest ugryzieniem przez zarażone zwierzę, a w 99 proc. sytuacji jest to pies. Jeżeli zachorujemy na wściekliznę, nie będzie dla nas ratunku. Szczepiąc swojego czworonoga, mamy realny wpływ na całkowite, globalne wyeliminowanie wścieklizny. Aby zabezpieczyć dany obszar, wystarczy zaszczepić 70 proc. psów. I chociaż obowiązek szczepień w Polsce dotyczy jedynie psów (począwszy od 3. miesiąca życia), warto rozważyć objęcie taką ochroną także kotów wychodzących. W ramach kampanii #forthemforus chcemy edukować w tym zakresie właścicieli zwierząt domowych.

Co zrobić w przypadku pogryzienia przez psa, który mógł być nieszczepiony przeciwko wściekliznie – oprócz zdezynfekowania i opatrzenia rany?



EKSPERT ODPOWIADA:

Jeśli zwierzę jest bezpańskie, należy je złapać – tym powinna się zająć lokalna komórka samorządu lub straż miejska. Zwierzę powinno być poddane obserwacji w kierunku wścieklizny i ew. zbadane, jeśli zdechnie w ciągu 15 dni od ugryzienia. Jeśli zwierzę, które ugryzło, było dzikie (np. lis, łasica czy kuna) bądź uciekło, należy skontaktować się z lekarzem. Powinien on potraktować sytuację jako pogryzienie przez zwierzę zarażone wścieklizną i podjąć odpowiednie działania.

dr Michał Ceregrzyn, lekarz weterynarii, MSD Animal Health

Próby wątrobowe ocenią jej stan

Wątroba to kluczowy narząd w procesach metabolicznych, a przez to często przeciążony. Warto więc go badać!

Diagnostyka

Martyna Jaros

martyna.jaros@polskapress.pl

Choć najbardziej znaną rolę wątroby jest neutralizacja toksyn, zakres funkcji tego narządu jest znacznie obszerniejszy. Gromadzi on zapasy cukru, żelaza, witamin A, D, K i B12, umożliwia przemianę składników pokarmowych, reguluje poziom cholesterolu czy temperaturę ciała, pełni funkcje odpornościowe i krwiotwórcze.

Ocena stanu wątroby jest możliwa na podstawie wyników prób wątrobowych.

To zestaw badań laboratoryjnych, który pozwala określić aktywność produkowanych przez nią enzymów i ewentualny stopień jej uszkodzenia. Badania zleca lekarz przy podejrzeniu chorób tego narządu, lecz nie jest to jedyne wskazanie do ich wykonania.

Czym są próby wątrobowe?

Próby wątrobowe, nazywane też testami czynnościowymi, to zestaw sześciu badań biochemicznych wykonywanych w próbce krwi pobranej od pacjenta. Pozwalają one ocenić kompleksowo nie tylko stan wątroby, ale też dróg żółciowych. Pakiet obejmuje pomiar stężenia enzymów produkowanych przez ten gruczoł



Nadużywanie leków, m.in. przeciwbólowych i przeciwzapalnych, a także słabej jakości suplementów diety, może prowadzić do problemów z wątrobą i uszkodzenia jej mięszu

w postaci aminotransferazy asparaginianowej (AST), aminotransferazy alaninowej (ALT), fosfatazy zasadowej (ALP), dehydrogenazy mleczanowej (LDH) i gamma-glutamylotranspeptydazy (GGTP), a także poziomu bilirubiny. Jeżeli doszło do uszkodzenia wątroby lub jej praca jest zaburzona, enzymy i substancje gromadzone w jej komórkach dostają się do krwi, co można wykryć właśnie za pomocą omawianych testów. Wyniki wszystkich prób powinny być zawsze interpretowane

razem, gdyż tylko w ten sposób dają możliwie pełny obraz stanu narządu.

Wskazania do badania

Testy czynnościowe wątroby to badanie proste i niedrogi. Przeważnie zleca je lekarz pierwszego kontaktu lub gastrolog, jeśli podczas wywiadu zdrowotnego pacjent skarży się na objawy takie jak:

- przewlekłe osłabienie i zmęczenie,
- częste bóle brzucha,
- utrata apetytu i występowanie nudności,

- nieuzasadniony spadek masy ciała,
- obniżenie libido,
- zaburzenia miesiączkowania,
- obrzęk w okolicy brzucha,
- świąd skóry,
- żółtolenie skóry i gałek ocznych,
- ból po prawej stronie klatki piersiowej za łukiem żebrowym,
- nagła utrata owłosienia.

Próby wątrobowe powinny być wykonywane przez kobiety przynajmniej raz w okresie ciąży. Regularna

kontrola wskazana jest też paniom stosującym środki hormonalne oraz osobom przyjmującym leki stosowane w chorobach przewlekłych. Metabolizm farmaceutyków to duże obciążenie dla narządu, które może prowadzić do jego uszkodzenia. Ponadto testy czynnościowe wątroby, podobnie jak morfologia krwi i ogólne badanie moczu, są zalecane raz w roku każdej osobie. Dotyczy to zwłaszcza tych, którzy zmagają się z chorobami tego narządu lub dróg żółciowych, a także prowadzą niezdrowy styl życia.

Nieprawidłowe wyniki

Interpretację wyników zawsze należy pozostawić lekarzowi. Specjalista jest w stanie odnieść je do zgłaszanych objawów. Podwyższone poziomy aminotransferaz mogą świadczyć o stanie zapalnym wątroby, jej stłuszczeniu lub marskości. Często ich przyczyną jest wysokokaloryczna dieta zasobna w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego i te przetworzone, a także konsumpcja alkoholu, palenie tytoniu i nadmierna masa ciała. Zbyt wysokie stężenie fosfatazy zasadowej towarzyszy wirusowemu zapaleniu wątroby, marskości lub toksycznemu uszkodzeniu jej mięszu. Taki wynik może być też objawem choroby nerek lub tarczycy, osteoporozy bądź mononukleozy. Nadmiar bilirubiny świadczy natomiast

o nadmiernym rozpadzie erytrocytów, a konkretnie – hemu zawartego w czerwonych krwinkach. Zewnętrznym symptomem nadmiernej aktywności tego procesu jest żółtolenie powłok skórnych. Objaw występuje w przebiegu chorób nowotworowych wątroby i zespołu Gilberta, choć także w mniej poważnych zaburzeniach funkcjonowania tego narządu.

WAŻNE

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO BADANIA?

Próby wątrobowe to standardowe badanie krwi. Do punktu pobrania należy przyjść rano, gdyż próbka musi być pobrana na czczo. Przed wizytą nie należy więc nic jeść ani też pić innych płynów niż woda. W ramach kolacji, której konsumpcja jest wskazana nie później niż o godz. 18 dnia poprzedniego, zaleca się unikać tłustych i smażonych potraw. Lepiej też zrezygnować z deseru, gdyż może to zaburzyć wyniki. Co więcej, przez dwie doby poprzedzające badanie nie należy spożywać alkoholu, a w dniu badania – palić papierosów.