4-ligowcy grają w środku tygodnia. Bardzo ciekawe mecze w Boguchwale, Łańcucie i w Krośnie **str. 16**

FOT. SZYMON ŁĄTKA

Interaktywna mapa kleszczy w Polsce 2026. Gdzie jest teraz największe zagrożenie? – str. 10

STRONA ZDROWIA

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny

nowiny24.pl

Środa-czwartek
3-4.06.2026

Nr 106 (21 813)

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

Młodzi ludzie są wykorzystywani do działań destabilizacyjnych **str. 2**

Mniej hałasu w rzeszowskiej szkole. Ciekawy pomysł w ramach RBO **str. 5**

410 tysięcy złotych na ratowanie i odnowę 6 zabytków w Rzeszowie **str. 5**

Nr ISSN 0137-9534 Nr indeksu 350362

FOT. ŁUKASZ SOLSKI

RZESZÓW PREZYDENT CHCE ROZPOCZĄĆ INWESTYCJĘ W TYM ROKU

Spółka Aquapark nadal bez prezesa

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

Urzędnicy nadal zastanawiają się nad obsadzeniem stanowiska prezesa spółki Aquapark Rzeszów. Bez niego nie mogą zarejestrować firmy w KRS ani ruszyć z budową.

MAT. UM RZESZOWA

Aquapark ma stanąć w północnej części Rzeszowa, na Staromieściu

Radni zgodzili się na powstanie spółki Aquapark Rzeszów w grudniu 2025 roku. Jej głównym zadaniem będzie wybudowanie parku wodnego, a później zarządzanie nim. I to ona będzie brała na siebie ewentualne kredyty, aby nie obciążać budżetu miasta.

Najpierw ratusz zapewniał, że prezesa znajdzie do końca stycznia tego roku. Tak się nie stało. W marcu rzeczniczka przekazywała, że urząd jest „w trakcie finalnych rozmów z wybranym kandydatem". Jest czerwiec, a nadal miejska spółka nie ma wpisu w KRS-ie. - Rozmowy trwają. Na razie jednak prezesa nie ma - informuje Marzena Kłeczek-Krawiec, rzeczniczka prezydenta Rzeszowa.

Tymczasem prezydent Rzeszowa w wywiadzie udzielonym niedawno portalowi nowiny24.pl przekazał, że chciałby wbić łopatę pod aquapark jeszcze w tym roku.

Aquapark za 500 mln zł?

Według informacji przekazywanych przez ratusz aquapark miał kosztować ok. 263,5 mln zł. Ale w projekcie uchwały zmieniającej Wieloletnią Prognozę Finansową znalazł się zapis, że kwota wzrosła aż do... 500 mln zł.

Tą informacją zaskoczeni byli radni. Andrzej Szlachta (PiS), przewodniczący komisji finansów, mówił na majowej sesji, że nikt z urzędników nie pofatygował się, aby wyjaśnić radnym, skąd taka podwyżka. - Zostaliśmy zaskoczeni - powiedział.

Dariusz Urbanik, pełnomocnik prezydenta Rzeszowa ds. inwestycji, tłumaczył na majowej sesji rady miasta, że ponad 260 mln zł to kwota budowy z inflacją 15 proc. Park ma już pozwolenie na budowę z klauzulą ostateczności. - Jedynym elementem, który wstrzymuje nas przed budową, jest zarejestrowanie spółki w KRS i uzyskanie finansowania od banków - powiedział.

Skąd więc pojawiło się 500 mln zł? Ponieważ uwzględniono wszystkie dodatkowe elementy funkcjonowania inwestycji przy założeniu, że aquapark wychodzi na „zero", a więc nie zarabia. - To najbardziej czarny scenariusz dla tej inwestycji, który nie zakłada zysku - przekazał Dariusz Urbanik. - Nie uwzględniliśmy też żadnego dofinansowania. Założyliśmy, że 100 proc. inwestycji realizujemy z własnych pieniędzy.

Zdementował też informacje, że planowane schrony pod aquaparkiem nie znajdą się pod nieckami basenowymi, ale w tej części, w której jest m.in. SPA. Mimo jego tłumaczeń radni nie zgodzili się na wprowadzenie zmian do Wieloletniej Prognozy Finansowej.

Jak zapewnia rzeszowski ratusz, aquapark będzie jednym z najnowocześniejszych i najatrakcyjniejszych w tej części Europy. Dzieci będą mogły korzystać m.in. z wewnętrznego basenu z plażą z piasku, zjeżdżalni, w tym także pontonowych i strefy zabaw. Część ta będzie oddzielona od pozostałych stref.

W parku wodnym będą m.in. basen ze sztuczną falą, 25-metrowy basen z ruchomym dnem, grota tematyczna, leniwa rzeka wypływająca na zewnątrz oraz specjalna strefa z opiekunami, w której rodzice będą mogli zostawić dzieci. Powstanie duża strefa saun, część z nich będzie znajdowała się na zewnątrz.

Rzeszowski aquapark w dużej części będzie korzystał z odnawialnych źródeł energii. Będzie dostępny także dla osób z niepełnosprawnościami.

©℗

PRZEMYŚL

Upadłość Fibrisu stała się faktem.

Pracownicy mówią: Czujemy się oszukani **str. 3**

POWIAT RZESZOWSKI

Zginęła, bo pomagała Żydom

Pomniczek poświęcony Rozalii Sosze, zamordowanej 19 grudnia 1942 roku przez Niemców mieszkance Woli Rafałowskiej za ukrywanie przez nią Żydów, odsłonięto wczoraj w Woli Rafałowskiej koło Rzeszowa. Uroczystość zgromadziła wielu mieszkańców wsi, a przede wszystkim rodzinę Rozalii Sochy. Ważnym momentem uroczystości było odczytanie listu mieszkającego w Kanadzie syna Fajgi Goldman, która przeżyła Holocaust dzięki Rozalii Sosze.

Czytaj str. 4

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Fundusze z programu SAFE to możliwość budowy COP 2.0 na Podkarpaciu **str. 6**

Rezygnujemy z cukru, za to do naszych łask wróciło masło. Co znika z talerzy? **str. 7**

eprasa.pl 2822c77a78

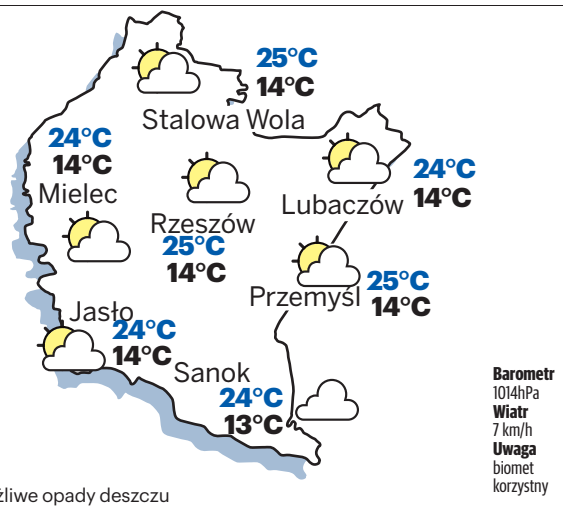
AUTOPROMOCJA 0210988944

W piątek w naszej gazecie
PULS

- Reportaże z Polski i z naszego regionu
- Komentarze, publicystyka
- Rozrywka, krzyżówki, sport
- Bieżące informacje z Podkarpacia

Zamów **prenumeratę**
Nowiny 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowiny24.pl

Pogoda w regionie



Możliwe opady deszczu

Barometr 1014hPa
Wiatr 7 km/h
Uwaga biomet korzystny

3 CZERWCA 2026

Dziś 154. dzień roku
Do sylwestra pozostało 211 dni.

Wschód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 4.25, zachód o godzinie 20.35

Przysłowie na dziś:
Jaki dzień w Boże Ciało, takich dni potem niemało. Jeśli w Boże Ciało deszcz pada, to pierwsze żniwa będą deszczowe.

Imieniny dziś obchodzą:
Andrzej, Ferdynand, Franciszek, Jan, Joachim, Karol.

KALENDARIUM

1460
Wojna trzynastoletnia: papież Pius II ekskomunikował walczące z zakonem krzyżackim stany pruskie.

WIKIPEDIA

1652
Powstanie Chmielnickiego: początek dwudniowego mordu na ok. 3500 polskich jeńcach pojmanych po bitwie pod Batohem.

1915
I wojna światowa: zakończyło się trzecie oblężenie Twierdzy Przemyśl. Do miasta weszły wojska bawarskie i austro-węgierska dywizja.

1925
Po raz pierwszy do niepodległej Polski przyjechała Maria Skłodowska-Curie, laureatka Nagrody Nobla z fizyki (1903) i chemii (1911).

1994
Telewizja Polska wyemitowała pierwszy odcinek teleturnieju „Jeden z dziesięciu". Jego prowadzącym jest Tadeusz Sznuk (na zdj.).

Ponad 13,9 mln zł na cele społeczne i zdrowie

jer
wydawcy@nowiny24.pl

Zarząd województwa zdecydował o podziale pieniędzy. Fundusze będą przeznaczone m.in. na modernizację infrastruktury medycznej i programy stypendialne.

Ponad 9 mln zł zasili program stypendialny „Poszerzając horyzonty", finansowany z Funduszy Europejskich dla Podkarpacia 2021-2027. Wsparcie ma pomóc uzdolnionym uczniom w trudnej sytuacji ekonomicznej. Z tej puli ponad 3,6 mln zł trafi do 530 uczniów szkół zawodowych. 3,1 mln zł do 450 licealistów, a prawie 2,6 mln zł do450 młodych sportowców ze szkół podstawowych.

Zarząd regionu rozstrzygnął także konkurs ofert w ramach programu „Podkarpacki naturalny wypas" na lata 2026-2030. Pula ponad 2,9 mln zł została rozdzielona między 6 podmiotów. Pieniądze te posłużą do utrzymania wypasu krów, owiec i koni, co ma zapewnić ochronę ekosystemów łąkowych w Bieszczadach.

Przyznano też dotacje dla placówek medycznych. Prawie 300 tys. zł otrzymał Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu w Stalowej Woli na wymianę pokrycia dachowego. Samorząd partycypuje w zakupie ambulansu dla Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Przemyślu – łączny koszt to milion złotych.

Dotacje na zakup aparatury otrzymały: Wojewódzki Zespół Specjalistyczny (40 tys. zł na komorę laminarną i mikroskop diagnostyczny) oraz Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy (na kamerę wideostroboskopową i diatermię bipolarną). Wsparto Szpital Psychiatryczny w Żurawicy przy koordynacji projektów w lokalnych Centrach Zdrowia Psychicznego. (HUK/PAP)

FOT. FB

Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu w Stalowej Woli otrzyma pieniądze na pilny remontu dachu

Młodzi ludzie są wykorzystywani do działań destabilizujących

Mira Suchodolska
redakcja@polskapress.pl

Rozmowa z KONRADEM CIESIOŁKIEWICZEM, psychologiem i politologiem

W ostatnich tygodniach obserwowaliśmy falę fałszywych alarmów i działań destabilizujących pracę służb. Czy to już przejaw zjawiska, które opisuje pan w swoim raporcie?
Z opisów medialnych wynikałoby, że tak. To spełnia szerokie kryteria tego, co określa się dziś mianem „com" - sieciowych grup funkcjonujących całkowicie online. Często te osoby nawet się fizycznie nie znają, ale sieciują się, budują relacje zależności, nakręcają się wzajemnie. To jest już pewna filozofia funkcjonowania w mediach cyfrowych - pod show, pod medialność, pod wywołanie szoku.

Czyli chodzi nie tylko o sam czyn, ale też o spektakl?
Dokładnie. W tych środowiskach ważny jest efekt społeczny. To ma być głośne, spektakularne, ma wywołać panikę, chaos, reakcję służb, mediów, opinii publicznej.

Na ile istotne jest to, że w takich grupach działają bardzo młodzi ludzie?
To jest kluczowe. Instytucje europejskie alarmują o tym od kilku lat. Mówimy już nie tylko o młodych dorosłych, ale wręcz o dzieciach. W Europie zatrzymywane są 12-, 13-, 14-latki, wykonujące działania dywersyjne czy przestępcze. To jest nowe zjawisko i właśnie dlatego od 2025 roku zaczęto mówić o „weaponizacji" młodych ludzi - ich wykorzystywaniu jako broni, narzędzi siania terroru i chaosu.

W swoim raporcie używa pan pojęcia „nihilistycznie zorientowanej przemocy". Co ono właściwie oznacza?
To jest nowa kategoria radykalizacji. Różni się od klasycznego ekstremizmu tym, że ideologia jest tam drugorzędna. Celem samym w sobie staje się destrukcja: wywołanie szoku, chaosu, cierpienia, destabilizacji. To fascynacja przemocą jako taką.

Trudno to zrozumieć.
Bo tutaj rzeczywiście wyobraźnia trochę wysiada. Ale wspólnym mianownikiem jest samotność. To są bardzo często osoby szukające uznania, przynależności, poczucia znaczenia. Nawet jeśli ta wspólnota jest całkowicie iluzoryczna i istnieje wyłącznie online, daje poczucie akceptacji i wzmacnia ego.

Wspominał pan o fascynacji przemocą.
Tak. Wiele zatrzymanych osób funkcjonowało wcześniej w tzw. gore communities - społecznościach epatujących brutalnością, krwią, śmiercią. Następuje coś, co psychologia nazywa desensytyzacją, czyli odwrażliwieniem. Krok po kroku przemoc przestaje szokować.

FOT. ARCHIWUM

Konrad Ciesiołkiewicz: Młodzi ludzie bywają wykorzystywani do siania chaosu i destabilizacji

Jak to wygląda w praktyce?
Najpierw są brutalne filmy, później zachęcanie do okrucieństwa wobec zwierząt, potem kolejne wyzwania. „Zrób to, pokaż to, nagraj to" - to działa jak spirala. I trzeba pamiętać, że mówimy o osobach, których aparat emocjonalny, moralny i społeczny dopiero się rozwija. Jeśli ktoś przez wiele miesięcy funkcjonuje niemal wyłącznie w świecie przemocy, to nie ma możliwości, żeby nie wpływało to na jego postawy.

Z jednej strony terror staje się formą chorej rozrywki, ale jest też możliwość wykorzystywania młodych ludzi przez państwa prowadzące działania hybrydowe, aby osłabiać ich przeciwników.
Tak. O tym mówią już wprost Europol i przedstawiciele NATO. Po wybuchu wojny w Ukrainie bardzo wzrosła skala takich działań. Młodzi ludzie bywają wykorzystywani, głównie przez Rosję, ale też inne kraje, do siania chaosu i destabilizacji. I często nawet nie wiedzą, że są narzędziami w czyichś rękach.

Jak to możliwe?
Bo ten system jest wielowarstwowy. Są rekruterzy, pośrednicy, osoby zapewniające logistykę, a na końcu ktoś zlecający zadanie. Młody człowiek może dostać komunikat: „zrób zdjęcie", „przenieś paczkę", „wyślij alarm". I nawet nie mieć świadomości, że uczestniczy w działaniach przestępczych czy destabilizacyjnych.

A wszystko dzieje się na platformach, z których korzystają miliony ludzi.
Właśnie dlatego problem jest tak poważny. Jeszcze nigdy w historii dostęp do młodych ludzi nie był tak łatwy. Kiedyś istniała bariera geografii, rodziny, szkoły, społeczności lokalnej. Dziś każdy ma smartfon i jest stale online.
(PAP)

eprasa.pl 2822c77a78

nasz
REGION
www.nowiny24.pl

POWIAT PRZEMYSKI

W Krównikach pod Przemyślem, kierujący Volkswagenem 49-letni mieszkaniec powiatu przemyskiego, jadąc w kierunku Przemyśla, zjechał na przeciwległy pas ruchu. W wyniku tego doszło do zderzenia z Oplem, którym kierował 44-letni mieszkaniec Przemyśla. Pasażerka Opla została przewieziona do szpitala na badania. Obaj kierowcy byli trzeźwi.
luks

FOT. ŁUKASZ SOLSKI

STRZYŻÓW
Quadem bez uprawnień
30-latek kierował quadem mimo że nie posiadał do tego uprawnień, a pojazd nie miał OC i był niezarejestrowany. Ponadto mieszkaniec powiatu strzyżowskiego miał 3 promile alkoholu.

Upadłość Fibrisu stała się faktem. Pracownicy: Czujemy się oszukani

Łukasz Solski
l.solski@nowiny24.pl

Przemyska firma Fibris, producent płyt pilśniowych z 67-letnią tradycją, złożyła wniosek o upadłość. Zakład jest sparaliżowany, a o losie blisko 300-osobowej załogi zdecyduje syndyk.

FOT. ŁUKASZ SOLSKI

Pracownicy fizyczni od miesięcy nie otrzymują pełnych wynagrodzeń i czują się oszukani

Problemy Fibrisu narastały od dłuższego czasu. Zadłużenie przedsiębiorstwa przekroczyło 100 milionów złotych. Krytyczny moment nastąpił 16 marca, kiedy z powodu odcięcia dopływu energii elektrycznej zakład musiał wstrzymać produkcję. Zablokowanie kont przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych uniemożliwiło wypłatę pensji, co doprowadziło do fali protestów, w tym majowej manifestacji przed siedzibą ZUS w Rzeszowie.

Nadzieje i rozczarowania załogi

W połowie maja wydawało się, że sytuacja może ulec poprawie. ZUS odblokował pieniądze na rachunkach bankowych spółki (około 3,8 mln zł). Prezes firmy Krystian Golik zapowiadał wówczas, że pozwoli to na szybkie wznowienie pracy. Pieniądze te miały również pokryć zaległe pensje. Rzeczywistość okazała się inna. - ZUS uchylił postępowanie egzekucyjne, dzięki czemu pracownicy mają wypłacone wynagrodzenia za styczeń i luty - informował w maju Karol Rębisz, kierownik finansowy Fibris S.A.

Pracownicy twierdzą jednak, że rzeczywistość wygląda znacznie gorzej, a obietnice zarządu nie zostały spełnione.

- Wywalczyliśmy dla prezesa pieniądze z ZUS-u. Mieliśmy obiecane, że zostaną wyrównane chociaż częściowo zaległości. Zostaliśmy oszukani - mówi Barbara, wieloletnia pracownica kontroli jakości. - Z ZUS-u wyrównano nam tylko zaległość ze stycznia (40%). Od marca mamy ucięte 60% pensji, za kwiecień i maj nie dostaliśmy nic. Zostaliśmy zostawieni sami sobie. Byliśmy dobrzy, gdy byliśmy potrzebni.

Wtóruje jej Dorota, inna pracownica zakładu, która podkreśla dramatyczną sytuację wielu rodzin: - Jestem sama z dwójką dzieci. Tak się zapożyczałam, że naprawdę nie mam już u kogo. Nikt z nami nie rozmawia, każdy od nas ucieka. Jedna z pań w biurze zasugerowała nam nawet, żebyśmy poszli do MOPS-u po jedzenie.

Pracownicy ze zdumieniem obserwują również, że z zakładu wywożony jest towar i sprzęt.

- Nie ma ani jednego silnika. Płyty są owijane folią i wywożone, nie wiadomo gdzie - dodaje Dorota.

Prezes: „Jest mi niezmiernie przykro"

Zarząd spółki przypomina, że proces restrukturyzacyjny rozpoczął się już w lutym, jednak ostatecznie 31 maja wniosek o upadłość został złożony w sądzie, a zarejestrowano go 1 czerwca.

Krystian Golik, prezes zarządu i właściciel firmy, odpiera zarzuty o brak działań na rzecz załogi.

- Te środki, które były na koncie spółki, zostały wypłacone pracownikom. ZUS ostatecznie nie zwrócił wszystkich środków i w związku z tym, jako zarząd, musieliśmy podjąć decyzję o ogłoszeniu upadłości - tłumaczy prezes Golik.

Dla Golika koniec Fibrisu to również osobista porażka. - Jest mi niezmiernie przykro, bo przez 25 lat inwestowaliśmy w ten zakład. Z trzech linii produkcyjnych zrobiliśmy pięć, przychód wzrósł z 60 do 170 mln zł w najlepszym okresie przed wybuchem wojny. Niestety, czynniki makroekonomiczne spowodowały to, że dzisiaj musimy powiedzieć „dziękuję" - podsumowuje.

Pytany o bieżącą sytuację pracowników, wyjaśnia, że obecnie naliczane jest im postojowe, a o kolejności wypłat będzie decydował wyznaczony przez sąd sędzia komisarz.

Czy to definitywny koniec zakładu?

Mimo ogłoszenia upadłości, w kuluarach wciąż tlą się nadzieje na uratowanie produkcji. Fibris dysponuje zaawansowanym parkiem maszynowym i wykwalifikowaną kadrą, bez której nikt z zewnątrz nie będzie w stanie uruchomić skomplikowanych urządzeń.

- Zakład ma ogromny potencjał. Zamówienia na kilka milionów już są, maszyny mogłyby produkować - mówi Witold, jeden z pracowników. - Rozmowy z potencjalnymi inwestorami podobno trwają. Ktoś chce wziąć to od zaraz, ale muszą się zakończyć procedury sądowe. Jeśli jednak stąd odejdziemy, ten zakład definitywnie padnie.

Prezes Golik potwierdza, że prowadzone są rozmowy z podmiotami zewnętrznymi.

- Są prowadzone rozmowy w temacie dzierżawy, ale są one trudne. Przedsiębiorstwo, które jest zainteresowane, nie chce dzierżawić całości, a jedynie zorganizowaną część. To wymaga uregulowania aspektów prawnych, więc wszystko jest jeszcze możliwe - zaznacza prezes.

Na ten moment jednak 300 osób pozostaje w zawieszeniu. W regionie, w którym o pracę jest wyjątkowo trudno, upadłość jednego z najstarszych i największych zakładów produkcyjnych to cios dla całej lokalnej społeczności.
©℗

Zobacz na Rynku występ Małgorzaty Boć

Patrycja Reszko
patrycja.reszko@polskapress.pl

Rzeszowianka już 4 czerwca weźmie udział w koncercie „Debiuty" podczas 63. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu.

Małgorzata Boć to pochodząca z Rzeszowa wokalistka, autorka tekstów i animatorka kultury. Od lat związana jest z muzyką. Śpiewa, pisze teksty piosenek i prowadzi zajęcia wokalne jako animatorka oraz instruktorka w Miejskim Domu Kultury w Boguchwale.

Rozgłos przyniosło jej zwycięstwo w programie „Szansa na sukces" (edycja Opole 2026), dzięki któremu wystąpił w koncercie Debiuty podczas 63. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Tego dnia o godz. 20 na rzeszowskim Rynku będzie można obejrzeć transmisję tego koncertu na żywo. Podczas koncertu „Debiuty" w Opolu artystka zaprezentuje utwór „Koniec z planem". Tekst piosenki napisał pochodzący z Rzeszowa Arek Kłusowski, natomiast muzykę skomponowali Szymon Jarmuła i Mikołaj Frańczak.

Małgorzata Boć, zanim wygrała „Szansę na sukces" (gdzie zachwyciła m.in. wykonaniem utworów Ich Troje oraz Ralpha Kamińskiego), występowała już w takich programach jak The Voice of Poland oraz Aplauz, Aplauz. Była też wokalistką rockowego zespołu Revolution.
©℗

W Rzeszowie trwa drugie w tym roku koszenie trawników

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskapress.pl

W Rzeszowie trwa drugie koszenie trawy na miejskich trawnikach. Ważne są względy estetyczne i bezpieczeństwa, mniej ekologiczne.

- Zasada jest taka, że ekipy zaczynają koszenie trawy od centrum miasta i promieniście rozchodzą się w kierunku osiedli i granic miasta. Pierwsze koszenie jest za nami, a kilka dni temu zaczęło się drugie – mówi Artur Gernand z kancelarii prezydenta miasta Rzeszowa. Podkreśla, że miasto nie wyznacza sobie, ile razy w roku będzie kosiło trawniki. - Tyle razy kosimy trawę, ile będzie to wymagane pod względem estetycznym. Jeśli trawa będzie szybko rosła z powodu opadów i ciepłej pogody, to kosimy, a nie czekamy, że dajmy na to koszenie jest wyznaczone za dwa tygodnie. Wymogi ekologiczne przestrzegamy tylko na niektórych terenach, np. gdzieniegdzie w parkach, ale na pewno nie przy alejkach. W parkach można zostawić wyższą trawę, ale na pewno nie półmetrową – mówi

Natomiast przy drogach decydują względy bezpieczeństwa. – Kosimy trawę, by była zachowana widoczność.

Miejskie trawniki koszą pracownicy Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej na zlecenie Zarządu Zieleni Miejskiej w Rzeszowie.

Przypomnij my, że etnobotanik z Uniwersytetu Rzeszowskiego prof. Łukasz Łuczaj jest zwolennikiem jak najpóźniejszego zaczynania koszenia trawy, do czego namawiał kilka lat temu władze Rzeszowa. Tłumaczył, że koszenie trawy już w kwietniu bardzo ją zubaża pod względem rosnących gatunków, co z kolei uniemożliwia zapylanie kwiatów przez owady. Za późnym koszeniem trawy przemawiają też względy hydrologiczne. Przy nawalanych deszczach mniej skoszone trawniki lepiej przyjmują wodę. Ostatnio prof. Łukasz Łuczaj z wielką satysfakcją przyjął decyzję władz Uniwersytetu Rzeszowskiego, że rzadziej niż dotychczas będą koszone trawniki na kampusach.
©℗

FOT. DARIUSZ BLOCH/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Miejskie trawniki koszą pracownicy Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej

eprasa.pl 2822c77a78

REKLAMA Q604953496A

W dniu
5 czerwca 2026 r.
biuro ogłoszeń będzie nieczynne.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

0011534255

*„Nie umiera ten,
kto pozostaje w sercu i pamięci bliskich”*

Wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
w trudnych chwilach

Pani
Annie Woźny

z powodu śmierci

Męża

składają

*Wójt Gminy Trzebownisko
oraz Centrum Oświaty Gminy Trzebownisko*

0011534478

Pani Sędzi Brygidzie Gradkowskiej-Ferenc
wyrazy głębokiego żalu i współczucia z powodu śmierci

Ojca

składają:
*kierownictwo, sędziowie oraz pracownicy
Sądu Apelacyjnego w Rzeszowie*

0011534237

Pani mgr Bożenie Dubiel
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Męża

składają
*Rektor, Senat, pracownicy i studenci
Uniwersytetu Rzeszowskiego*

REKLAMA 0011532217

Śmierć 45-latki. Partner usłyszał zarzut zabójstwa

Łukasz Solski
l.solski@nowiny24.pl

45-letni mieszkaniec gminy Iwierzyce koło Ropczyc został tymczasowo aresztowany pod zarzutem zabójstwa kobiety, której ciało odnaleziono pod koniec maja.

FOT. ARCHIWUM

Zgromadzony materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie mężczyźnie zarzutu zabójstwa. Podejrzany przyznał się do popełnienia czynu. Trafił do aresztu

Śledztwo przeciwko 45-letniemu Piotrowi G., podejrzanemu o dokonanie zabójstwa 45-letniej kobiety, prowadzi Prokuratura Rejonowa w Ropczycach.

Jak przekazał rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Rzeszowie Krzysztof Ciechanowski, śledczy zostali powiadomieni o znalezieniu zwłok kobiety 28 maja 2026 roku. Ciało znajdowało się w jednym z domów w gminie Iwierzyce. Na miejscu przeprowadzono oględziny pod nadzorem prokuratora. W czynnościach uczestniczył również biegły z zakresu patomorfologii. Wstępne ustalenia śledczych wskazały, że śmierć kobiety mogła nastąpić w wyniku działania innych osób.

U pokrzywdzonej stwierdzono rozległe obrażenia, w tym urazy twarzoczaszki, obustronne złamanie żuchwy oraz liczne złamania żeber. - Według wstępnej opinii biegłego przyczyną zgonu był uraz wielonarządowy skutkujący niewydolnością oddechową i zatrzymaniem krążenia. Charakter oraz rozległość obrażeń wskazują, że zostały one spowodowane działaniem narzędzia tępego i twardego o stosunkowo dużej powierzchni - poinformował Krzysztof Ciechanowski.

W trakcie śledztwa ustalono, że zmarła kobieta mieszkała wspólnie z Piotrem G. Jak podaje prokuratura, zgromadzone dowody, obejmujące między innymi zeznania świadków oraz wyniki przeprowadzonych czynności procesowych, pozwoliły na przedstawienie mężczyźnie zarzutu zabójstwa. Podejrzany został przesłuchany i przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu. Złożył również wyjaśnienia dotyczące okoliczności zdarzenia. - Ich treść podlega obecnie szczegółowej weryfikacji w konfrontacji z pozostałym materiałem dowodowym zgromadzonym w sprawie - zaznaczył Krzysztof Ciechanowski.

Był już karany

29 maja z udziałem podejrzanego przeprowadzono wizję lokalną na miejscu zdarzenia. W jej trakcie odtworzono przebieg wydarzeń zgodnie z relacją przedstawioną przez Piotra G. Następnie prokurator skierował do sądu wniosek o zastosowanie wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania. Sąd Rejonowy w Ropczycach przychylił się do tego wniosku i 30 maja zastosował wobec mężczyzny środek zapobiegawczy w postaci trzymiesięcznego aresztu.

Z informacji przekazanych przez prokuraturę wynika, że Piotr G. był już wcześniej wielokrotnie karany. Wśród wcześniejszych wyroków znajdowały się m.in przestępstwa związane ze znęcaniem się nad osobą najbliższą oraz niealimentacją. Za zabójstwo określone w art. 148 § 1 Kodeksu karnego grozi kara pozbawienia wolności na czas nie krótszy niż 10 lat albo kara dożywotniego pozbawienia wolności. ©℗

Wola Rafałowska upamiętniła rozstrzelaną za pomoc Żydom Rozalię Sochę

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskapress.pl

W Woli Rafałowskiej k. Rzeszowa, kilkaset metrów od miejsca, gdzie zginęła Rozalia Socha zastrzelona przez niemieckiego żandarma za pomoc Żydom, odsłonięto kamień pamięci.

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Uroczystość zgromadziła wielu mieszkańców wsi, a przede wszystkim rodzinę Rozalii Sochy

Pomniczek, poświęcony zamordowanej 19 grudnia 1942 r. przez Niemców mieszkance Woli Rafałowskiej i ukrywanych przez nią Żydów, odsłonięto wczoraj na placu przy Zakładzie Aktywności Zawodowej z inicjatywy Instytutu Pileckiego w Warszawie w ramach programu „Zawołani po imieniu”. Uroczystość zgromadziła wielu mieszkańców wsi, a przede wszystkim rodzinę Rozalii Sochy. - Chcę dzisiaj (...) zwrócić się do obecnej tu młodzieży. Chciałbym, byście zapamiętali moją krewną nie jako postać pomnikową z podręcznika do historii, ale jako kogoś, kto potrafił zachować godność w najciemniejszych chwilach. Rozalia uczy was dzisiaj, że największą siłą człowieka jest wierność własnemu sumieniu, nawet gdy wszyscy wokół poddają się presji - przemawiał w imieniu całej rodziny Tadeusz Bujak, wnuk brata Rozalii Zygmunta.

Ważnym momentem uroczystości było odczytanie przez przedstawiciela Instytutu Pileckiego listu mieszkającego w Ontario w Kanadzie syna Fajgi Goldman, która przeżyła Holocaust dzięki Rozalii Sosze.

- Dzięki jej poświęceniu żyją dziś pokolenia, które w przeciwnym razie nigdy by się nie narodziły. Niestety, za ten akt współczucia zapłaciła własnym życiem. Została zabita za to, że chroniła drugiego człowieka. Choć zło próbowało ją uciszyć, jej odwaga niesie się echem przez każde życie, którą dotknął czyn ocalenia. Wspominamy ją nie tylko jako ofiarę wojny, ale jako bohaterkę ludzkości - brzmiał fragment przesłania z Ontario.

©℗

eprasa.pl 2822c77a78

Mniej hałasu w rzeszowskiej podstawówce. Ciekawy pomysł w ramach RBO

Wojciech Tatara
wojciech.tatara@polskapress.pl

Rodzice uczniów SP nr 13 na Staromieściu postanowili walczyć z hałasem panującym na przerwach.

Rodzice twierdzą, że ich dzieci codziennie spędzają 8 godzin w hałasie sięgającym 90 decybeli. To tyle samo, ile wydaje z siebie przejeżdżająca ciężarówka albo pracująca piła spalinowa.

FOT. ECOPHON

W ramach RBO rodzice chcą pozyskać 400 tys. zł na montaż paneli pochłaniających dźwięk. Tak wygląda sufit dźwiękochłonny w szkole w Wyrach

Nadmiar bodźców dźwiękowych jest męczący

- Moja córka chodzi do pierwszej klasy. Wraca ze szkoły i jest bliska płaczu. Boli ją głowa i mówi, że ma problemy ze zrozumieniem tego, co pani mówi w klasie. Potrzebuje dużo czasu, żeby wrócić do równowagi. Powiedziałem sobie: dość tego. Albo coś z tym zrobię, albo będę żałował do końca życia - mówi Jacek Młodochowski, pomysłodawca projektu „Przyjazna szkoła".

Problem nie dotyczy wyłącznie dyskomfortu. Specjaliści alarmują, że długotrwałe przebywanie w hałasie przekraczającym 85 decybeli może prowadzić do problemów zdrowotnych, zaburzeń koncentracji i trwałego przeciążenia organizmu. Tymczasem właśnie taki poziom dźwięku pojawia się podczas szkolnych przerw. Jak podkreślają rodzice, problem najbardziej dotyka najmłodszych uczniów oraz dzieci ze spektrum autyzmu i ADHD. Dla nich nadmiar bodźców dźwiękowych jest nie tylko męczący, ale często uniemożliwia normalne funkcjonowanie podczas lekcji.

Rodzice podkreślają, że hałas wpływa nie tylko na samopoczucie uczniów, ale również na efektywność nauki ich dzieci

- Moja córka, która jest w spektrum autyzmu, chodzi do szkoły ze słuchawkami wygłuszającymi. Niestety, jeśli zakłada je podczas lekcji, zostaje wykluczona z zajęć, bo nie słyszy nauczyciela. Zamontowanie paneli akustycznych sprawiłoby, że mogłaby uczestniczyć w lekcjach jak każde inne dziecko - mówi Agnieszka Kawa, mama uczennicy pierwszej klasy.

Problemy z koncentracją

Rodzice podkreślają, że hałas wpływa nie tylko na samopoczucie uczniów, ale również na efektywność nauki. Echo odbijające się od ścian i sufitów sprawia, że dzieci nie rozumieją części poleceń nauczyciela. Mózg przez cały czas próbuje odfiltrować niepotrzebne bodźce, przez co uczniowie szybciej się męczą i mają większe problemy z koncentracją.

Rozwiązaniem mają być profesjonalne panele akustyczne montowane na ścianach i sufitach. Ich zadaniem jest pochłanianie dźwięku i ograniczenie pogłosu. Takie rozwiązania zastosowano już w szkołach w Warszawie i Wyrach. Efekty - według rodziców - były odczuwalne niemal natychmiast. Dzieci były spokojniejsze, nauczyciele przestali podnosić głos, poprawie uległy również wyniki w nauce.

Projekt „Przyjazna szkoła" zakłada montaż paneli akustycznych w 14 salach lekcyjnych oraz na trzech korytarzach i klatkach schodowych ZSP nr 3. Koszt inwestycji oszacowano na około 400 tysięcy złotych.

Projekt bierze udział w Rzeszowskim Budżecie Obywatelskim. Głosowanie trwa do 4 czerwca i może wziąć w nim udział każdy mieszkaniec Rzeszowa niezależnie od wieku. ©℗

410 tys. zł na ratowanie i odnowę sześciu zabytków w Rzeszowie

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Prezydent Rzeszowa podpisał umowy na dofinansowanie prac przy sześciu zabytkach.

Nabór wniosków trwał od 1 do 28 lutego 2026 r. Do programu zakwalifikowano sześć obiektów, których wartość historyczną i artystyczną uznano za szczególnie istotną dla krajobrazu kulturowego Rzeszowa. Najmniejszą, ale symbolicznie ważną dotację - 9,7 tys. zł - przyznano na remont nagrobka Zofii Znamirowskiej na Cmentarzu Pobitno. To dziecięcy pomnik o bogatej symbolice i zachowanej oryginalnej formie, wymagający zabezpieczenia i konserwacji.

Kamienica przy ul. 3 Maja 4 otrzymała 130 tys. zł na remont elewacji frontowej i podwórzowej. Budynek, stanowiący część historycznej pierzei ulicy, odzyska dzięki temu pierwotną formę i kolorystykę.

FOT. ARCHIWUM

Konserwację wyposażenia cerkwi przy ul. Targowej wesprze kwota ponad 13 tys. złotych

Na renowację elementów elewacji kamienicy przy ul. Jana III Sobieskiego 5 - w tym cokołu z piaskowca i balkonu z dekoracyjną balustradą - przeznaczono 40 tys. zł. Obiekt reprezentuje charakterystyczną dla końca XIX w. architekturę historyzującą. Nieco ponad 92,5 tys. zł skierowano na prace przy domku myśliwskim w Słocinie. XIX-wieczny obiekt o eklektycznej formie, położony w zabytkowym zespole dworsko-parkowym, wymaga kontynuacji prac zabezpieczających. Konserwację wyposażenia cerkwi przy ul. Targowej 4 - dawnej kaplicy z XVIII w. - wesprze kwota ponad 13 tys. zł. Wnętrze świątyni, użytkowane podczas nabożeństw i udostępniane turystom, wymaga prac ze względu na zły stan zachowania.

Najwyższą dotację, ponad 124 tys. zł, przyznano kamienicy przy ul. Rynek 25. Remont elewacji południowej XVII-wiecznego budynku ma zabezpieczyć i wyeksponować jej historyczne detale, istotne dla zabudowy północnej pierzei Rynku. (AL/PAP)

Kiedyś zbierało się je na łąkach, dziś kupuje na targu. Płatki na procesję za 7 zł

Klaudia Oronowicz-Chudzik
k.oronowicz@nowiny24.pl

Choć wtorkowy poranek nie zachęcał do spacerów, a synoptycy ostrzegali przed burzami, na placu przy Hali Targowej w Jarosławiu nie brakowało kupujących.

FOT. KLAUDIA ORONOWICZ-CHUDZIK

Za mały pojemnik z płatkami trzeba było zapłacić ok. 7 zł

Między stoiskami panował ruch, a stragany uginały się od świeżych warzyw, owoców, kwiatów i sadzonek.

Największym zaskoczeniem okazały się jednak niewielkie pojemniczki wypełnione płatkami kwiatów. Sprzedawczynie tłumaczyły, że kupują je rodzice dzieci przygotowujących się do procesji Bożego Ciała, które w czwartek przejdą ulicami miast i wsi. To wieloletnia tradycja - dziewczynki sypią przed Najświętszym Sakramentem płatki, a chłopcy dzwonią małymi dzwonkami.

Jak usłyszeliśmy na targu, zainteresowanie takimi gotowymi zestawami jest duże. Dla wielu starszych mieszkańców taki widok może być jednak sporym zaskoczeniem. Jeszcze kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu dzieci same zbierały kwiaty na łąkach, w przydomowych ogródkach czy u sąsiadów. Płatków było tyle, że mieściły się w dużych reklamówkach. Dziś coraz częściej trafiają one do koszyczków prosto z targowego stoiska.

- Jak zobaczyłam te pojemniczki z płatkami kwiatów, to aż się uśmiechnęłam. Za moich czasów przed Bożym Ciałem chodziło się po łąkach, po ogródkach, czasem nawet do sąsiadów po piwonie czy róże. Dzieci zbierały kwiatki całymi reklamówkami i nikt nie wyobrażał sobie, żeby je kupować. Czasy się zmieniły. Dziś wszystko można dostać gotowe, nawet płatki do sypania na procesji. Trochę świat zwariował, ale skoro ludziom to ułatwia życie, to pewnie dlatego się sprzedaje - mówiła ze śmiechem pani Maria, mieszkanka Jarosławia.

- Kiedyś moje dzieci to się musiały nachodzić za kwiatkami, a teraz wystarczy podejść do stoiska i zapłacić siedem złotych. Jak tak dalej pójdzie, to za kilka lat będą jeszcze oferować usługę sypania kwiatków za dziecko. Świat naprawdę idzie do przodu - żartował pan Janusz odwiedzający targ. ©℗

eprasa.pl 2822c77a78

Nowiny
Środa–czwartek, 3–4.06.2026

Fundusze z SAFE to możliwość budowy COP 2.0 na Podkarpaciu

Andrzej Plęs
a.ples@nowiny24.pl

Ta analogia powtarza się w wypowiedziach zwolenników unijnego programu finansowania zbrojeń.

FOT. ARCHIWUM

Huta Stalowa Wola dzięki pieniądzom i zamówieniom z programu SAFE zyskała szansę na rozwój i produkcję sprzętu wojskowego przez najbliższe kilka lat

Jeśli Centralny Okręg Przemysłowy miał być w II RP kołem zamachowym gospodarki dla tej części kraju, SAFE może być tym samym dla Podkarpacia - podkreślają.

Huta Stalowa Wola, Zakłady Metalowe Dezamet Nowa Dęba, Zakład Produkcji Specjalnej Gamrat w Jaśle, wreszcie należący już do HSW Autosan otrzymają 80 mld zł w ramach zamówień rządowych. W ocenie wielu to gigantyczny impuls pro rozwojowy dla tych zakładów i ok. 700 podmiotów z nimi kooperujących. W konsekwencji cała gospodarka regionu na tej inwestycji skorzysta, a Podkarpacie może stać się czymś więcej niż krajowym centrum branży zbrojeniowej. Nie zawsze traktowanej przez rządzących z troską.

Zakłady Dezamet w Nowej Dębie powstały w ramach Centralnego Okręgu Przemysłowego. - Ten zakład nie zdążył przyczynić się do tego, by w znaczący sposób przyczynić się do wsparcia polskiego wojska – wskazuje poseł Adam Dziedzic. - Dziś takie możliwości są. Tu będzie produkowana artyleryjska amunicja wielkalibrowa we współpracy z jasielskim Gamratem, gdzie trwają prace nad gazogeneratorami do tej amunicji.

Wprawdzie sanocki Autosan nie był formalnie częścią przedwojennego COP, ale w latach 30. ub. wieku zbudowano tu osobny zakład produkcji karabinów maszynowych i pistoletów automatycznych, produkowano maszynowe kuchnie polowe, przyczepy ewakuacyjne dla czołgów. Zakład przyjął zamówienie na produkcję pojazdów wojskowych i czołgów, realizację zamówienia uniemożliwiła wojna.

Dziś dzięki finansowaniu z SAFE sytuuje zakład w architekturze przemysłu zbrojeniowego regionu. Fragment z burzliwych losów przedsiębiorstwa przedstawił poseł ludowców wspominając projekt, który miał ratować je przed upadłością. Pomysł zakładał udział firmy w produkcji zbrojeniowej.

- W 2016 do Autosanu przyjechał ówczesna premier Szydło z zapowiedzią, że tu będą produkowane wozy bojowe – mówił podczas niedawnej konferencji prasowej. - Powiedziałbym: prorok. W 2024 roku zjechał z taśmy produkcyjnej pierwszy wóz bojowy. - Ostatnia produkcja została wyprowadzona z Autosanu jeszcze w 2016 roku - potwierdził opinie Adama Dziedzica poseł Zdzisław Gawlik. – Powołano z udziałem państwa spółkę „Polska Amunicja", jakby zapominając, że amunicję m. in. 155 mm można produkować w Nowej Dębie. A z „polskiej Amunicji" nic nie będzie.

Sanocki, znajdujący się na krawędzi nieistnienia zakład, przejęła w 2022 r. Huta Stalowa Wola, to tu powstał projekt pojazdu rozpoznawczo - patrolowego, który może służyć wojsku, straży granicznej i policji.

Szczęścia do decyzji politycznych nie miała też Huta Stalowa Wola, powstała przez II wojną światową, od razu z myślą o produkcji także broni artyleryjskiej. Wówczas przedsiębiorstwo nazywano Zakładami Południowymi. Był dumą gospodarki tej części kraju do czasu transformacji gospodarczej w III Rzeczpospolitej, po której HSW staczała się finansowo do stanu agonalnego. Świadkiem jej upadku i odrodzenia się była posłanka, a obecnie radna wojewódzka Stalowowolanka Renata Butryn. - Musieliśmy dźwigać ten zakład po rządach 2005 - 2007 - wspominała Butryn. - Nie byłoby to możliwe, gdyby nie załoga tego zakładu i dyrektorzy. Powstały projekty produkcyjne, chociażby „KRAB" z potencjałem międzynarodowym. Obecnie Stalowa Wola i HSW stały się stolicą Podkarpacia, bo tam podpisano największy pakiet SAFE. To oznacza nowe i lepsze miejsca pracy, rozwój miasta i regionu. ©℗

Zarejestruj się na Forum Dostawców Przemysłu Energetycznego i Obronnego za pomocą formularza na stronie: https://www.energiazpolski.pl/rejestracja

FORUM W RZESZOWIE 15 CZERWCA

Przed nami jedno z najważniejszych wydarzeń gospodarczych roku na Podkarpaciu.
Polska Press Grupa, Nowiny24.pl, StrefaBiznesu.pl i StrefaObrony.pl zapraszają na Forum Dostawców Przemysłu Energetycznego i Obronnego „Energia z Polski - Local First" w Rzeszowie pod patronatem Ministerstwa Aktywów Państwowych.
Forum odbędzie się z udziałem ministra Wojciecha Balczuna, planowany jest udział wicepremiera i ministra obrony narodowej Władysława Kosiniaka - Kamysza, minister klimatu Pauliny Hennig - Kloski oraz ministra energii Miłosza Motyki.
15 czerwca do Rzeszowa przyjadą przedstawicie największych polskich firm, m.in. Orlenu, Taurona i PGZ oraz BGK i ARP. To unikalna okazja, by stanąć twarzą w twarz z ludźmi decydującymi o największych zamówieniach w kraju. To miejsce na networking, promocję własnych rozwiązań i bezpośredni dialog biznesu z administracją.

- Udział w wydarzeniu jest bezpłatny
- Rejestracja: Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc, zachęcamy do szybkiego zapisywania się.

Rusza rekrutacja na WSPiA w Rzeszowie. Drugi kierunek można studiować bezpłatnie

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

WSPiA Rzeszowska Szkoła Wyższa rozpoczęła rekrutację na rok akademicki 2026/2027. - Stawiamy na kształcenie, które ma sens w praktyce - podkreśla rektor prof. Jerzy Posłuszny.

FOT. WSPIA

prof. Jerzy Posłuszny, rektor WSPiA Rzeszowskiej Szkoły Wyższej

Rekrutacja prowadzona jest za pośrednictwem internetowego systemu zapisów. Kandydaci mogą już zakładać swoje konta, uzupełniać dane oraz składać wymagane dokumenty. O przyjęciu na studia decyduje kolejność zgłoszeń.

W ofercie na nowy rok akademicki znalazły się zarówno kierunki od lat cieszące się dużym zainteresowaniem kandydatów, jak prawo, administracja czy bezpieczeństwo wewnętrzne, jak również nowoczesne propozycje odpowiadające na zmieniające się potrzeby gospodarki i rynku pracy. Wśród nich są m.in. kryminologia, zarządzanie oraz transport-spedycja-logistyka.

- Stawiamy na kształcenie, które ma sens w praktyce - podkreśla prof. Jerzy Posłuszny, rektor WSPiA.

Stypendia, zakwaterowanie i opłaty

Jednym z atutów WSPiA są zajęcia prowadzone nie tylko przez nauczycieli akademickich, ale także przez sędziów, prokuratorów, adwokatów, radców prawnych, funkcjonariuszy służb mundurowych oraz ekspertów z różnych branż.

Kandydaci, wybierający WSPiA, mogą również liczyć na nowoczesny model studiowania. Uczelnia rozwija własne rozwiązania cyfrowe - w tym system punktowego zaliczania przedmiotów , edukator czy egzaminy step by step - które ułatwiają naukę, kontakt z wykładowcami oraz organizację procesu kształcenia.

Duży nacisk kładziony jest także na zdobywanie dodatkowych kwalifikacji i kompetencji praktycznych jeszcze w trakcie studiów.

Studenci WSPiA mogą ubiegać się o stypendia sięgające nawet 3300 zł. Do dyspozycji mają zakwaterowanie (od około 650 zł miesięcznie).

- Uczelnia nie pobiera dodatkowych opłat za egzaminy i zaliczenia. Studenci mogą również bezpłatnie realizować drugi kierunek studiów, a nawet skorzystać z darmowych studiów podyplomowych - podkreśla Przemysław Pawlak, rzecznik WSPiA.

Jechała hulajnogą, mając 1,5 promila alkoholu

opr. jer
j.leniart@nowiny24.pl

Kierując hulajnogą elektryczną, musimy przestrzegać obowiązujących przepisów prawa. Zwłaszcza tych związanych z trzeźwością. W przeciwnym razie może nas to słono kosztować.

Przekonała się o tym 40-latka z powiatu lubaczowskiego, która te przepisy złamała. Kierująca jednośladem miała w organizmie prawie 1,5 promila alkoholu.

Funkcjonariusze prewencji z KPP w Lubaczowie zwrócili uwagę na kobietę poruszającą się hulajnogą elektryczną. Tor jazdy raczej zygzakowaty wyraźnie sugerował, że kierująca może znajdować się pod wpływem alkoholu.

Mundurowi zatrzymali kierującą do kontroli. W trakcie wykonywanych czynności wyczuli od 40-letniej mieszkanki powiatu lubaczowskiego alkohol. Przeprowadzone badanie stanu trzeźwości wykazało, że w organizmie kobiety znajdowało się blisko 1,5 promila alkoholu.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, za kierowanie hulajnogą elektryczną w stanie nietrzeźwości, kobieta została ukarana mandatem w wysokości 2500 złotych.

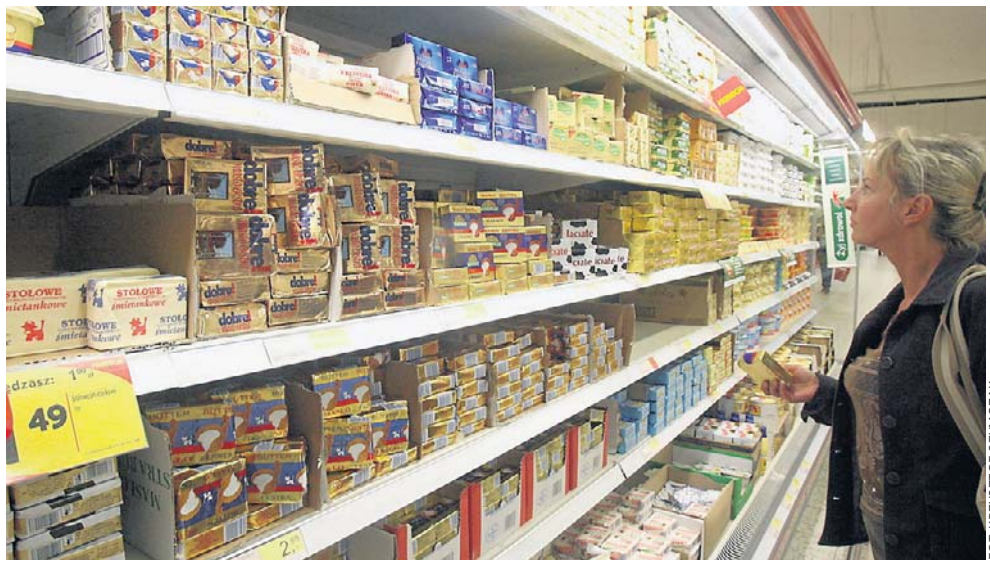
Policja przypomina, że kierowanie hulajnogą elektryczną, rowerem czy urządzeniem transportu osobistego pod wpływem alkoholu to wykroczenie i skutkuje dotkliwymi sankcjami finansowymi. Za pośrednictwem „Nowin" apeluje do wszystkich uczestników ruchu o respektowanie przepisów prawa oraz o zachowanie pełnej odpowiedzialności na drodze.

eprasa.pl 2822c77a78

Rezygnujemy z cukru, za to do naszych łask wróciło masło. Co znika z talerzy?

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Sery i twarogi - to produkty, których spożycie przez rok wzrosło najbardziej ze wszystkich artykułów żywnościowych. Do łask wróciło masło. Największy spadek zaliczył cukier.



FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

Tak taniego masła nie było od lat. Wraca do łask, bo po latach latach unikania tłuszczów zwierzęcych, jest doceniany za naturalny skład, witaminy A, D i E oraz kwas masłowy

- Kilogram cukru wystarczy mi na pół roku, już prawie niczego nie słodzę - mówi pani Bożena, wdowa z Rzeszowa.

Szał na makarony?

- Kiedyś, jak się robiło przetwory, to się więcej kupowało, ale teraz dla samej siebie nie opłaca się, choć sam cukier jest aktualnie tani. Przyznam jednak, że kupuję więcej masła, a - gdy było bardzo drogie - smażyłam sobie smalec. Teraz kostkę uda się kupić w promocji nawet za złotówkę. Nie kalkuluje się już robić smalcu - uważa nasza Czytelniczka.

Główny Urząd Statystyczny podał, że w 2025 roku wzrosło spożycie niektórych podstawowych produktów spożywczych. Najbardziej dotyczy to serów i twarogów, bo przez rok (2025 do 2024) spożycie ich poszło w górę o 3,8 proc., podobnie jak także tłuszczów zwierzęcych - o 2,5 proc., ale samego masła - o 3 procent, ponadto makaronów i produktów makaronowych - o 2,4 proc.

Zdecydowanie mniej w naszej kuchni było natomiast cukru, który zanotował największy spadek - aż o 14 procent.

Kilogram kosztuje średnio 3,04 zł, a rok temu to było 3,34 zł (marzec br. do marca ubr). Oczywiście, w promocji kupimy go i za 2 zł, a przy zakupie większej ilości - 1,5 zł. Mniej jedliśmy także tłuszczów roślinnych - o 4,8 proc., margaryny i innych twardych tłuszczów roślinnych - o 9,5 proc., mięsa drobiowego – o 4,5 proc. oraz pieczywa - o 2,3 procent.

Pozostałe produkty, jak m.in. mąki, mięsa, ryby i owoce morza czy mleko - spożywaliśmy w 2025 roku na podobnym poziomie co w 2024.

Współczesny polski konsument przechodzi głęboką metamorfozę, na pewno „wypowiedział wojnę" cukrowi - stąd największy spadek spożycia.

Świadczą o tym najnowsze dane płynące z analiz YouGov Shopper Panel, projektu badawczego, monitorującego zwyczaje zakupowe polskich konsumentów, na który powołują się Wiadomości Handlowe.

Czytamy tam, że tolerancja dla słodkich składników w codziennej diecie drastycznie spada, co wpisuje się w szerszy, ogólnoeuropejski trend prozdrowotny. Cukier przestał być traktowany jako „niewidzialny dodatek", a zaczął być postrzegany jako realne zagrożenie dla zdrowia, które należy kontrolować.

Skalę tego zjawiska przedstawiają liczby: 42 proc. badanych planuje dalszą redukcję spożycia cukru w swojej diecie; 47 proc. zapowiada ograniczenie spożycia czekolady oraz innych słodyczy i 6 proc. gospodarstw domowych już teraz aktywnie wybiera zamienniki cukru lub produkty o obniżonej jego zawartości.

Do łask od jakiegoś czasu wraca masło. Po latach unikania tłuszczów zwierzęcych, dietetycy doceniają je za naturalny skład, witaminy A, D i E oraz kwas masłowy, który wspiera regenerację jelit. W kuchni triumfy święci też masło klarowane, idealne do smażenia.

Przypomnijmy, że w zeszłym roku (wziętym pod lupę przez GUS) ceny masła były wysokie. Natomiast teraz, gdy masło jest rekordowo tanie, na pewno jeszcze częściej gości w naszym menu.

Masło za złotówkę czy 88 groszy kupimy czsem w niektorychw sieciach handlowych. Według GUS średnio kosztuje 6,77 zł (sztuka ok. 82,5 %, za 200 g, najbardziej aktualna cena GUS jest z marca br.).

©℗

Na motocyklach pojadą dla dzieci. Charytatywny rajd z Grębowa nad Bałtyk

opr. mż
wydawcy@nowiny24.pl

Dziewięć zabytkowych motocykli, setki kilometrów i jeden cel - pomoc w budowie Hospicjum Dziecięcego „Dom Aniołków" w Skowierzynie w pow. stalowowolskim.

Stowarzyszenie Miłośników Starych Motocykli „Gazela" w Grębowie przygotowuje wyjątkowe przedsięwzięcie pod nazwą „Gazela Grębów jedzie dla Domu Aniołków". Charytatywny rajd odbędzie się od 11 do 14 czerwca.

Projekt realizowany jest w szczególnym dla stowarzyszenia czasie - w roku jubileuszu 10-lecia działalności. Organizatorzy podkreślają, że przez lata angażowali się w działania społeczne i charytatywne, a tegoroczna inicjatywa ma mieć jeszcze większy wymiar i znaczenie.

Rajd zakłada przejazd kolumny dziewięciu zabytkowych motocykli z Grębowa nad Morze Bałtyckie, do Krynicy Morskiej. Trasa została zaplanowana w taki sposób, aby uczestnicy mogli spotykać się z mieszkańcami wielu miejscowości. Motocykliści będą poruszać się głównie drogami lokalnymi, co ma sprzyjać integracji z lokalnymi społecznościami.

Najważniejszym celem przedsięwzięcia jest wsparcie budowy Hospicjum Dziecięcego „Dom Aniołków" w Skowierzynie. Organizatorzy podkreślają, że inicjatywa odpowiada na potrzebę społeczną - zapewnienie opieki dzieciom wymagającym leczenia paliatywnego oraz wsparcia ich rodzin.

W trakcie czterodniowej wyprawy zaplanowano działania towarzyszące. Wśród nich znajdą się wizyty w szkołach podstawowych, spotkania z mieszkańcami oraz przedstawicielami instytucji publicznych.

Równolegle prowadzona będzie zbiórka pieniędzy - zarówno w tradycyjnej formie do oznakowanych puszek, jak i za pośrednictwem internetu oraz mediów społecznościowych.

Organizatorzy podkreślają, że projekt ma charakter wielowymiarowy. Chcą pokazać, że nawet niewielkie inicjatywy mogą realnie wpływać na życie innych ludzi.

FOT. ARCHIWUM

Stowarzyszenie Miłośników Starych Motocykli „Gazela" w Grębowie wyruszy w trasę ze szlachetną misją

REKLAMA 0011533239

**Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska"
w Połajewie
ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo**

ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:

nieruchomości położonej w Połajewie, ul. Obornicka 16, działka nr 962, dla której Sąd Rejonowy w Trzciance prowadzi księgę wieczystą KW nr PO2T/00002696/3.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi **3.000.000,00 złotych.**
Przetarg odbędzie się w dniu **22.06.2026 roku, o godzinie 10:00** w siedzibie Spółdzielni, ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo.

Warunkiem udziału w przetargu jest złożenie pisemnej oferty na druku dostępnym w siedzibie Spółdzielni i wpłaceniu wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej, tj. kwoty 150.000,00 zł. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska" w Połajewie o numerze 42 8951 0009 0019 8000 2000 0010, nie później niż do dnia 19.06.2026 roku. Tytuł wpłaty wadium powinien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu ze wskazaniem Przetarg. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu środków finansowych na wskazany rachunek bankowy Spółdzielni.

Oferty należy składać osobiście w siedzibie Spółdzielni: 64-710 Połajewo, ul. Rynek 18, pocztą lub kurierem do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00. Oferta powinna być złożona w zaklejonej kopercie. Na kopercie należy podać nazwisko i imię lub nazwę oferenta oraz nazwę przetargu – PRZETARG.

Za ofertę złożoną w terminie uważa się ofertę, która wpłynęła do siedziby Spółdzielni do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00.

Rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w dniu 22.06.2026 roku, o czym uczestnicy zostaną powiadomieni pisemnie.

Oferent jest uprawniony do dokonania oględzin nieruchomości po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

Koszty związane z przeniesieniem prawa własności, w tym: koszty zawarcia umowy notarialnej oraz opłaty sądowe związane z dokonaniem wpisu w księdze wieczystej ponosi w całości nabywca.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, z którego to tytułu oferentom nie będą przysługiwały żadne roszczenia.

Wszelkich dodatkowych informacji i wyjaśnień związanych z przetargiem udziela się pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

Szczegóły przetargu, w tym warunki uczestnictwa w przetargu i zasady, na jakich przetarg będzie przeprowadzony, zawarte są w Regulaminie przetargu do wglądu w siedzibie Spółdzielni.

eprasa.pl 2822c77a78

POLSKA *i* ŚWIAT

KRÓTKO

PRAWO

Obowiązkowo w kasku

Dziś wchodzą w życie zmiany w polskim Prawie o ruchu drogowym. Nowelizacja przepisów wprowadza m.in. bezwzględny nakaz jazdy w kasku dla dzieci i młodzieży.

Od 3 czerwca 2026 roku dzieci i młodzież do 16. roku życia mają prawny obowiązek noszenia kasków ochronnych podczas jazdy rowerem, hulajnogą elektryczną oraz innymi urządzeniami transportu osobistego (UTO).

Niedopełnienie nowego obowiązku będzie się wiązało z konsekwencjami finansowymi. Za brak kasku ochronnego u osoby poniżej 16. roku życia grozić będzie mandat karny w wysokości 100 złotych. Ponieważ dzieci nie posiadają pełnej zdolności prawnej, odpowiedzialnością i mandatem zostaną w praktyce obciążeni ich rodzice lub opiekunowie.

Przepisy podnoszą minimalny wiek samodzielnego korzystania z hulajnóg elektrycznych na drogach publicznych do 13 lat.

Marcin Koziestański

NOMINACJA

Zmiana w dowództwie armii

FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

Prezydent Karol Nawrocki wręczył we wtorek akt mianowania na stanowisko Dowódcy Operacyjnego Rodzajów Sił Zbrojnych gen. dyw. pil. Ireneuszowi Nowakowi. Prezydent powiedział, że gen. Nowak jest „pilotem z krwi i kości", który „niesie w sobie piękną tradycję polskich Sił Powietrznych i polskich pilotów.

BEZPIECZEŃSTWO

Pracownik Mesko zatrzymany

Polak zatrudniony w jednym z zakładów Polskiej Grupy Zbrojeniowej został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa na rzecz obcego państwa – poinformował wicepremier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz. Jak nieoficjalnie ustaliło RMF FM, zatrzymany pracował w zakładach Mesko w Skarżysku-Kamiennej, należących do PGZ. Sąd Okręgowy w Poznaniu zdecydował o tymczasowym aresztowaniu mężczyzny na okres trzech miesięcy. Zatrzymania dokonano 27 maja. Jak przekazano, sprawa dotyczy artykułu 130 paragraf 2 Kodeksu karnego, odnoszącego się do działalności na rzecz obcego wywiadu i przekazywania informacji mogących wyrządzić szkodę Rzeczypospolitej Polskiej.

PRZEPISY

Prezydent Karol Nawrocki podpisał we wtorek ustawę o Krajowym Rejestrze Oznakowania Psów i Kotów (KROPiK). Ustawa wprowadza obowiązek czipowania oraz rejestracji psów i kotów w elektronicznym systemie prowadzonym przez ARMiR. Celem jest ograniczenie bezdomności zwierząt i zmniejszenie „rosnących kosztów ponoszonych przez gminy na utrzymanie schronisk".

> *Nie jestem zwolennikiem propagowania w Polsce koncepcji szariatu. Nie jestem zwolennikiem islamizacji Polski*
>
> **Krzysztof Bosak**, lider Konfederacji

Wniosek o uchylenie immunitetu europosła Jakiego

Dorota Kowalska
Warszawa

Do parlamentu europejskiego wpłynął wniosek o uchylenie immunitetu Patryka Jakiego i jego zatrzymanie. Tym razem nie chodzi o Fundusz Sprawiedliwości, ale o Służbę Więzienną.

„PG Waldemar Żurek przekazał dzisiaj do Przewodniczącej Parlamentu Europejskiego wniosek o wyrażenie przez Parlament Europejski zgody na pociągnięcie europosła Patryka Jakiego do odpowiedzialności karnej oraz jego zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie" – czytamy w komunikacie Prokuratury Krajowej.

– Nie jest celem prokuratury, aby wystraszyć europosła lub wysyłać sygnał, że po uchyleniu immunitetu takie działania podejmie – zauważyła Anna Adamiak, rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Patryk Jaki nie może być pociągnięty do odpowiedzialności karnej bez zgody Parlamentu Europejskiego

Jakie zarzuty dla Patryka Jakiego?

Według śledczych Jaki w czasie, kiedy był wiceministrem sprawiedliwości i sprawował nadzór nad Służbą Więzienną, dopuścił się przekroczenia uprawnień oraz niedopełnienia obowiązków.

O co konkretnie chodzi? Zdaniem śledczych polityk miał z naruszeniem obowiązującej wówczas ustawy o Służbie Więziennej wydać dyrektorowi generalnemu SW polecenie podjęcia kolejnych „bezpodstawnych i bezprawnych decyzji personalnych dotyczących funkcjonariusza Służby Więziennej".

Decyzje te, jak tłumaczyła prok. Adamiak, służyły wyłącznie mianowaniu tego funkcjonariusza na utworzone dla niego powtórnie stanowisko zastępcy dyrektora Biura Informatyki i Łączności Centralnego Zarządu SW, a tym samym „zapewnieniu mu wyższego uposażenia oraz gwarancji powrotu na to lub równorzędne stanowisko po ewentualnym zakończeniu oddelegowania do Ministerstwa Sprawiedliwości".

Prok. Adamiak podkreśliła, że „decyzje awansowe dotyczące tego funkcjonariusza podejmowane były w czasie prowadzonego wobec niego postępowania dyscyplinarnego".

Rzeczniczka nie powiedziała, dlaczego Jaki, jak wynika ze zgromadzonego materiału dowodowego, faworyzował konkretnego pracownika Służby Więziennej.

– Każdy awans w każdej instytucji musi mieć jakieś uzasadnienie faktyczne i prawne. W tym przypadku prokurator uznał, że był to awans na stanowisko, którego nie było, i zostało specjalnie dla tego funkcjonariusza utworzone. W sytuacji, w której nie zmieniły się okoliczności, w których dyrektor tego biura wnioskował o usunięcie tego stanowiska – zauważyła prok. Adamiak.

Jaki odpowiada

Patryk Jaki odniósł się do wniosku prokuratury.

„To jest ośmieszanie państwa. Zarzut polega na tym, że miałem przekroczyć uprawnienia (słynny art. 231 kk), rzekomo awansując kogoś na zastępcę dyrektora jakiegoś biura (co jest ciągłą praktyką za każdych rządów), a zacytuję – nie było to ich zdaniem uzasadnione „ważnymi potrzebami służby". Kropka. Czy oni są normalni?" – napisał europoseł w serwisie X.

„I z tego powodu chcą robić cyrk na całą Europę z zatrzymaniem. Nie wiem, jakich będą musieli ustawić znów sędziów, aby coś tak absurdalnego przyklepali. Władza, która nie umie rządzić, ośmiesza się takimi wnioskami o prześladowanie swojej konkurencji" – dodał Jaki.

Wiadomo, że ludzie Zbigniwa Ziobry „opanowali" resort sprawiedliwości i właśnie w nim, jak wynika z ustaleń śledczych, łamali prawo. Brzmi to dość paradoksalnie, podobnie jak fakt, że były minister sprawiedliwości ucieka za ocean przed polskim wymiarem sprawiedliwości, któremu do niedawna szefował.

Koniec ze smartfonami w szkołach podstawowych. Nowe przepisy wejdą w życie od 1 września

Adam Kielar
Warszawa

Rząd przyjął projekt nowelizacji ustawy, który zakazuje uczniom korzystania z telefonów komórkowych w szkołach podstawowych zarówno podczas lekcji, jak i przerw.

Minister edukacji, Barbara Nowacka, poinformowała, że nowelizacja ustawy Prawo oświatowe obejmie zarówno szkoły publiczne, jak i niepubliczne. Zakaz, oprócz telefonów komórkowych, obejmuje także inne urządzenia, które służą do nagrywania dźwięku i obrazu. Głównym celem wprowadzenia nowych rozwiązań jest zwiększenie koncentracji uczniów podczas lekcji oraz ograniczenie rozpraszaczy. Wprowadzenie tego zakazu jest odpowiedzią na potrzeby wyrażane przez pedagogów.

Mimo ogólnego zakazu w projekcie przewidziano pewne wyjątki.

– Oczywiście wprowadziliśmy pewne wyjątki. Są to wyjątki dotyczące zdrowia, dotyczące bezpieczeństwa oraz w przypadku, kiedy nauczyciel, nauczycielka zdecydują, że do procesu dydaktycznego lub wychowawczo-opiekuńczego potrzebne jest użycie tego telefonu, takie działanie będzie możliwe – powiedziała minister.

Jak zaznaczyła Nowacka, decyzja ta została podjęta „na wyraźny głos nauczycielek i nauczycieli". Obecnie w ponad 50 procent szkół takie ograniczenie już istnieje i jest dobrze przyjmowane przez społeczność uczniowską oraz nauczycielską.

Dodatkowo, zakaz ten cieszy się dużym poparciem w społeczeństwie. Badania wskazują, że aż 85 procent osób wspiera wprowadzenie takich regulacji.

Planowane zmiany zaczną obowiązywać od 1 września 2026 roku. Szkoły mają więc czas na przygotowanie się do nowych przepisów. PAP

eprasa.pl 2822c77a78

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Interaktywna mapa kleszczy

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym" zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich, ogrodach, a nawet na placach zabaw. Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skorzystaj z interaktywnej mapy – to praktyczne narzędzie, które pomoże ci zadbać o bezpieczeństwo podczas letnich aktywności na świeżym powietrzu.

ZA TYDZIEŃ:

- **Jak się przygotować do oddania krwi? Co jeść, a czego unikać?**
- **Najlepsze sanatoria w Polsce na schorzenia kręgosłupa. Wyjedziesz jak nowo narodzony**

FOT. GETTY IMAGES

Chcesz żyć dłużej? Zaskakujące korzyści z jazdy na rowerze

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jeżdżąc na rowerze, możesz nie tylko wszędzie szybciej dotrzeć, ale też wspomóc odchudzanie, pracę serca i płuc, a nawet przedłużyć swoje życie.

Jazda na rowerze daje wiele korzyści zdrowotnych. To przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów.

FOT. 123RF.COM

Jazda na rowerze to przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów

Korzyści z jazdy na rowerze:

- Pomaga w odchudzaniu – jeśli chcesz schudnąć, musisz zmniejszyć wartość kaloryczną posiłków oraz zużywać tyle samo lub więcej energii przez nie dostarczanej. Redukcja tkanki tłuszczowej następuje przy deficycie kalorycznym. Godzina jazdy na rowerze pozwala spalić ok. 500 kalorii. Przy przeciętnym zapotrzebowaniu kalorycznym dla dorosłej osoby wynoszącym ok. 2-2,5 tys. kcal dziennie już 2 godziny jazdy na rowerze pozwalają spalić połowę kalorii. Regularna jazda na rowerze pozwala zrzucić zbędne kilogramy i zadbać o sylwetkę.
- Dba o płuca – zwiększony wysiłek fizyczny sprawia, że organizm potrzebuje więcej tlenu. Dlatego zarówno w czasie jazdy na rowerze, jak i każdej innej aktywności oddychamy częściej i głębiej. Dzięki temu zwiększa się wydolność płuc. Wystarczy regularna jazda na rowerze przez ok. 175-250 minut (3-4 godziny) tygodniowo, aby zwiększyć pojemność płuc i wydolność oddechową. Tym samym zwiększa się wydolność całego organizmu, bo dobrze dotlenione komórki to lepsze krążenie krwi, sprawniejsza praca serca i mózgu oraz lepsze samopoczucie.
- Nie obciąża stawów – jazda na rowerze to umiarkowana dawka ruchu, która nie obciąża stawów w tak dużym stopniu jak chociażby bieganie czy fitness. Przejażdżka rowerowa zmniejsza ryzyko urazów mięśniowo-szkieletowych. Dzięki temu rower jest wskazany dla kobiet w ciąży i osób w każdym wieku, również seniorów zmagających się z chorobami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) czy dna moczanowa.
- Wzmacnia odporność – jeżdżenie rowerem wzmacnia układ immunologiczny i chroni przed infekcjami górnych i dolnych dróg oddechowych, takimi jak przeziębienie, grypa, COVID-19 czy zapalenie oskrzeli. Osoby, które jeździły na rowerze przez 30 minut dziennie 5 dni w tygodniu, brały o połowę mniej dni chorobowych w pracy niż te, które nie ćwiczyły. Inne badanie wykazało, że dorośli rowerzyści w wieku 55-79 lat mieli więcej limfocytów T (komórek odpornościowych) niż osoby w tym samym wieku, które nie ćwiczyły. Wytwarzali je też na poziomie zbliżonym do 20-latków.
- Wysmukla sylwetkę, rzeźbi mięśnie – jazda na rowerze sprawia, że silnie pracują mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha, a także pleców. Dzięki temu jest to doskonały sposób na budowanie mięśni, a także poprawę siły dolnej części ciała. Przy tym nie dość, że nie obciąża stawów, to także wspomaga ich ruchomość. Dodatkowo jazda rowerem zapobiega bólom pleców, co obecnie jest powszechne ze względu na siedzący tryb życia. Warto więc codziennie lub chociaż co drugi dzień po pracy wybrać się na godzinną wycieczkę rowerową lub jeździć rowerem do pracy.

Godzina jazdy rowerem z prędkością ok. 20 km/h pozwala spalić ok. 500 kalorii. Oznacza to, że w ciągu godziny możesz spalić jeden posiłek

- Poprawia nastrój, zmniejsza stres – w czasie ćwiczeń takich jak jazda rowerem uwalniane są adrenalina i endorfiny. Adrenalina daje zastrzyk energii, a endorfiny nazywane są hormonami szczęścia, ponieważ działają na ośrodek odczuwania przyjemności w mózgu i dają poczucie radości i satysfakcji. Z badania przeprowadzonego w 2017 r. wynika, że osoby dojeżdżające do pracy rowerem miały niższy poziom stresu niż te, które jeździły samochodem czy komunikacją publiczną. Jazda na rowerze zwiększa również dotlenienie organizmu, w tym mózgu, dzięki czemu łatwiej tworzą się nowe połączenia nerwowe. To pozwala na zachowanie funkcji poznawczych, poprawia pamięć i koncentrację oraz znacznie zmniejsza ryzyko rozwoju demencji.
- Chroni serce, obniża ciśnienie i przedłuża życie – jazda na rowerze poprawia wydolność nie tylko płuc, ale też serca i całego układu krążenia. W czasie jazdy układ sercowo-naczyniowy otrzymuje więcej tlenu, dzięki czemu skuteczniej wysyła go do pracujących mięśni, a mięśnie te efektywniej go wykorzystują. Badania z 2017 r. wykazały, że jazda na rowerze zmniejsza ryzyko chorób serca nawet o 50 proc.

Inne badanie z tego samego roku wykazało, że jazda na rowerze była związana z 52 proc. niższym ryzykiem śmierci z powodu chorób układu krążenia. Sprawniejszy przepływ krwi sprawia również, że dzięki jeździe na rowerze ciśnienie krwi się normuje, co zapobiega nadciśnieniu, a także zawałowi serca.

- Obniża poziom cholesterolu – jeżdżąc na rowerze obniżasz poziom cholesterolu we krwi, a tym samym zmniejszasz ryzyko udaru i zawału serca. Badanie z 2019 roku wykazało, że regularna jazda na rowerze podwyższa poziom „dobrego" cholesterolu HDL, który m.in. wspomaga trawienie i produkcję witaminy D, a także obniża poziom „złego" cholesterolu LDL, który jest przyczyną miażdżycy i chorób układu krążenia. Badanie wykazało także, że jazda na rowerze obniża również poziom trójglicerydów.
- Ułatwia zasypianie – jazda na rowerze poprawia jakość snu. Wynika to z kilku czynników. Ćwiczenia powodują zmęczenie, a organizm musi się zregenerować w czasie snu. Jazda na rowerze obniża również poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, dzięki czemu łatwiej jest nam zasnąć. Natomiast witamina D, wytwarzana dzięki ekspozycji na światło słoneczne podczas jazdy na rowerze, jest niezbędna dla dobrego samopoczucia i snu.

eprasa.pl 2822c77a78

Nowiny
Środa–czwartek, 3–4.06.2026

Interaktywna mapa kleszczy w Polsce 2026. Gdzie jest teraz największe zagrożenie?

Eliza Ciepielewska
redakcja@stronazdrowia.pl

Planujesz wypoczynek w Polsce albo krótki wypad za miasto? Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skorzystaj z interaktywnej mapy.

FOT. SMILEUS/123RF.COM

Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym" zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich, ogrodach, a nawet na placach zabaw. Wraz z coraz cieplejszym klimatem sezon aktywności kleszczy zaczyna się wcześniej i trwa dłużej – nawet od marca do listopada.

Interaktywna mapa kleszczy pomaga zaplanować bezpieczny urlop

Chcesz wiedzieć, gdzie występują kleszcze i jakie miejsca omijać szerokim łukiem? Z pomocą przychodzi interaktywna mapa kleszczy, stworzona na podstawie zgłoszeń użytkowników strony ciemnastronawiosny.pl. Narzędzie to pozwala sprawdzić, w jakich lokalizacjach zgłoszono najwięcej przypadków obecności kleszczy – i gdzie zagrożenie jest największe.

Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce. Wiele niebezpiecznych obszarów zgłoszono w okolicach dużych miast – Warszawy, Wrocławia, Rzeszowa, na wybrzeżu w Trójmieście, a także wokół Tomaszowa Mazowieckiego.

Ryzyko jest jednak zmienne, dlatego warto regularnie zaglądać na mapę kleszczy 2026 i aktualizować swoją wiedzę.

Projekt na stronie ciemnastronawiosny.pl to mapa zagrożeń tworzona przez użytkowników i ekspertów. Interaktywna mapa kleszczy to narzędzie, które pozwala użytkownikom zgłaszać miejsca, w których zauważyli kleszcze – zarówno na sobie, jak i na zwierzętach. Informacje te trafiają na mapę, a zgłoszenia są widoczne dla wszystkich odwiedzających.

Dzięki systemowi anonimizacji dokładna lokalizacja ukąszenia nie jest ujawniana – kleszcz pojawia się na mapie w promieniu około 100 metrów od faktycznego miejsca. Oprócz pojedynczych zgłoszeń użytkownicy mogą także oznaczać obszary niebezpieczne, czyli miejsca, w których kleszcze występują regularnie.

Co ważne – brak oznaczenia na mapie nie oznacza, że dane miejsce jest w 100 proc. bezpieczne. Kleszcze potrafią pojawić się nagle i w nietypowych lokalizacjach, dlatego warto zachować czujność nawet w pozornie „czystych" rejonach.

Kleszcze najczęściej żerują w miejscach wilgotnych, zacienionych i porośniętych roślinnością – w lasach liściastych, wysokich trawach, na skraju ścieżek czy w miejskich parkach. Gdy tylko temperatura utrzymuje się powyżej 5°C, pasożyty budzą się do życia i rozpoczynają poszukiwania żywiciela.

Szczyt aktywności przypada na wiosnę i wczesne lato, ale w cieplejsze lata mogą być groźne nawet jesienią. W ciągu dnia największe ryzyko ukąszenia występuje rano i późnym popołudniem, gdy wilgotność powietrza jest wyższa.

Gdzie najczęściej są kleszcze?

Kleszcze występują najczęściej w tych miejscach lasu, gdzie panuje wilgoć – czyli w otoczeniu drzew liściastych. Nie sprzyja im natomiast susza panująca w lasach iglastych.

– Zdecydowanie lepsze warunki przetrwania zapewniają kleszczom lasy liściaste i mieszane z bogatym podszytem, gdzie jest duży opad ściółki, a liście drzew zacieniają dno lasu zmniejszając parowanie i w efekcie wzrasta wilgotność powietrza – wyjaśnia prof. Jerzy Michalik z Zakładu Morfologii Zwierząt Uniwersytetu Wydziału Biologii im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. – Dlatego wypoczynek wakacyjny w lasach liściastych i mieszanych znacząco zwiększa ryzyko kontaktu z kleszczem w porównaniu z drzewostanami iglastymi.

Biolog wskazuje też miejsca, gdzie szczególnie powinniśmy chronić się przed ugryzieniami kleszczy. To okolice, gdzie poszycie leśne zalega dużo rozkładającego się drewna, również w postaci gałęzi.

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych. W takich miejscach promienie słoneczne łatwo docierają do dna lasu, powodując wysychanie warstwy ściółki. To właśnie ona jest wykorzystywana przez kleszcze jako strefa buforowa, która magazynuje wilgoć i chroni pasożyty przed działaniem wysokiej temperatury.

Jak się chronić przed kleszczami?

Jeśli planujesz spacer, piknik, wycieczkę rowerową czy wyjazd za miasto, warto wcześniej sprawdzić mapę kleszczy i przygotować się odpowiednio. Oto kilka sprawdzonych metod ochrony:

- Stosuj repelenty, które odstraszają kleszcze – dostępne są w formie sprayów, płynów i kremów.
- Ubieraj się odpowiednio – długie rękawy, spodnie i zakryte buty to podstawa. Jasna odzież ułatwia zauważenie pasożyta.
- Unikaj wysokich traw i zarośli, trzymaj się środka ścieżki.
- Po spacerze dokładnie obejrzyj ciało – szczególnie kark, pachy, pachwiny, za uszami, zgięcia kolan i miejsca intymne.
- Jeśli zauważysz kleszcza, usuń go jak najszybciej – najlepiej plastikową pęsetą, nie wykręcając, a delikatnie wyciągając pasożyta ze skóry. Miejsce ukąszenia należy odkazić i obserwować przez kilka dni.

Choć kleszcze mogą być niebezpieczne, nie musisz rezygnować z aktywności na świeżym powietrzu. Wystarczy dobrze się przygotować, odpowiednio ubrać i regularnie sprawdzać interaktywną mapę kleszczy, która pokaże, gdzie jest największe zagrożenie. Dzięki temu możesz cieszyć się wiosennymi i letnimi spacerami bez stresu – wiedząc, jak chronić siebie i swoich bliskich.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak prawidłowo wyciągnąć kleszcza?

Ważne jest, aby kleszcza wbitego w skórę wyjąć jak najszybciej.

- Użyj plastikowej pęsety lub specjalnego narzędzia do usuwania kleszczy (tak zwane kleszczołapki czy haczyków do usuwania kleszczy, które możesz kupić w aptece).
- Chwyć kleszcza i stanowczym, ale delikatnym i powolnym ruchem prosto ku górze wyciągnij go ze skóry, nie szarp, bo może to spowodować jego urwanie się.
- Zdezynfekuj miejsce wkłucia oraz dłonie.

FOT. FREEPIK

Seniorzy są narażeni na tzw. polisensytyzację – uczulenie na wiele różnych alergenów jednocześnie

Pierwsze objawy alergii mogą poczuć także seniorzy

oprac. Katarzyna Zawada
redakcja@stronazdrowia.pl

Choroby alergiczne kojarzyły się głównie z dziećmi i młodymi dorosłymi. Jak wskazują jednak naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, coraz częściej diagnozuje się je u osób po 60. roku życia.

Podczas konferencji poświęconej immunoterapii alergenowej u seniorów zauważono, że osoby starsze nie tylko nie są wolne od alergii, ale mogą doświadczać jej objawów po raz pierwszy.

– Obserwujemy pacjentów, którzy pierwszy raz w życiu w tym wieku doświadczają objawów alergicznego nieżytu nosa czy reakcji na pyłki – przyznał prof. Andrzej Bożek, kierownik Oddziału Klinicznego Chorób Wewnętrznych i Geriatrii.

Przyczyny tej zmiany mogą być związane z rosnącą liczbą czynników środowiskowych oraz urbanizacją, co skutkuje zanieczyszczeniem powietrza. Wysoko rozwinięte kraje oraz środowiska miejskie częściej odnotowują przypadki alergii. Wiąże się to z ilością toksyn i alergenów w powietrzu oraz wpływem zmian klimatycznych. Urbanizacja i długotrwała ekspozycja na alergeny mogą prowadzić do rozwoju alergii w późniejszym wieku. Ryzyko jest nie tylko dziedziczne, ale także zależne od środowiska.

W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem pozostaje immunoterapia alergenowa, znana jako odczulanie. Z badań specjalistów wynika, że ta metoda może być równie efektywna u seniorów, jak u młodszych pacjentów. Leczenie łagodzi objawy alergii i ogranicza potrzebę stosowania dodatkowych leków objawowych. Każdy przypadek jednak wymaga indywidualnego podejścia.

Specjaliści wymieniają, że seniorzy są coraz częściej narażeni na tzw. polisensytyzację, co oznacza, że mogą być uczuleni na wiele różnych alergenów jednocześnie. Może to obejmować zarówno pyłki roślin, jak i roztocza kurzu domowego czy grzyby pleśniowe. W momencie, gdy kilka alergenów wywołuje reakcje jednocześnie, leczenie staje się bardziej skomplikowane. Jednym z najpoważniejszych zagrożeń dla osób z alergiami jest ryzyko anafilaksji, czyli ciężkiej reakcji ogólnoustrojowej. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku uczuleń na jad owadów, takich jak pszczoły i osy.

Jak podkreślili naukowcy, rozwój alergii może być efektem wieloletniego kontaktu z czynnikami środowiskowymi, które „uruchamiają" reakcję immunologiczną w późniejszym wieku. PAP

FOT. FREEPIK

W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem jest immunoterapia alergenowa (odczulanie)

eprasa.pl 2822c77a78

W czasie upałów oczom grożą infekcje, obrzęki, wysuszenie. Sprawdź, jak je chronić

FOT. IGETTY IMAGES. FOTO. ILUSTRACYJNA

Obrzęk, infekcja, suchość oczu mogą zrujnować ci urlop. Sprawdź, jak zadbać o oczy w porze upałów. Proste domowe sposoby mogą uratować ci wzrok wiosną i latem

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Przyjemne ciepło niedługo ma się zmienić w prawdziwą falę upałów. Niestety, wysoka temperatura ma zgubny wpływ na nasze oczy. Okulista udziela wskazówek, jak je chronić.

Ledwo zrobiło się ciepło, a już wiele osób ma podrażnione oczy. Kiedy temperatura wzrasta, nasze gałki oczne mogą ucierpieć, co szczególnie denerwuje w porze urlopów i wakacji, kiedy chcemy korzystać z pogody bez martwienia się o wzrok.

– Pogoda i temperatura mogą znacząco wpływać na stan naszych oczu – mówi dr Marcin Jezierski, okulista enel med. – Silne słońce oraz promieniowanie UV powodują podrażnienia i zmęczenie wzroku, a wiatr, mróz czy suche powietrze powodują podrażnienie powierzchni oczu i nasilają łzawienie.

Pora letnich upałów to czas szczególnie trudny dla naszych gałek ocznych. Wiele osób może mieć wtedy problemy z nawilżeniem oczu:

– Suche powietrze i upał mogą negatywnie wpływać na narząd wzroku, ponieważ przyspieszają parowanie filmu łzowego chroniącego powierzchnię oka – tłumaczy dr Jezierski. – W efekcie pojawia się suchość, pieczenie, zaczerwienienie, uczucie piasku pod powiekami oraz zmęczenie wzroku. Lekarz dodaje, że problem suchości oczu nasila się w klimatyzowanych pomieszczeniach i w przypadku wielogodzinnej pracy przy komputerze, zwłaszcza jeśli zapomnimy o regularnym nawadnianiu się.

– Szczególnie narażeni są seniorzy oraz osoby cierpiące na zespół suchego oka – mówi okulista.

Temperatura wpływa na zdrowie oczu wszystkich członków rodziny, do niemowląt po seniorów, choć na różne grupy wiekowe działa inaczej. Jak tłumaczy dr Jezierski:

- Małe dzieci są szczególnie wrażliwe na promieniowanie słoneczne i alergeny, ponieważ ich aparat ochronny oczu nie jest jeszcze w pełni rozwinięty.
- U dorosłych częstym problemem jest suchość oczu związana z klimatyzacją, ogrzewaniem i długą pracą przy ekranach (czyli w porze upałów wpływ monitora na oczy będziecie odczuwać jeszcze mocniej)
- Seniorzy częściej odczuwają skutki zmian pogody z powodu naturalnego starzenia się narządu wzroku i mniejszej produkcji ochraniających go łez.

Na szczęście wpływ temperatury na oczy można ograniczyć, stosując się do kilku zdroworozsądkowych zasad. Ogólne zasady dbania o oczy wiosną i latem to:

- W ostrym słońcu używać okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV
- Zawsze dbać o nawodnienie organizmu
- Unikać długiego przebywania w skrajnych temperaturach

Dr Jezierski ma też poradę dla miłośników aktywnego wypoczynku:

– O tej porze roku zwykle zwiększa się nasza aktywność na zewnątrz – podczas uprawiania sportów, prac ogrodowych i plenerowych, warto chronić oczy przed urazami za pomocą dedykowanych okularów ochronnych.

Jeśli już wystąpią objawy podrażnienia oczu, jest kilka domowych sposobów na ich złagodzenie:

– W przypadku wystąpienia łagodnych podrażnień oczu pomocne będą domowe sposoby, takie jak nawilżanie preparatami sztucznych łez, dostępnymi w aptekach bez recepty czy chłodne okłady na powieki – mówi okulista. Lekarz podkreśla także znaczenie odpowiednio zbilansowanej diety. To, co jemy, ma istotny wpływ na stan naszych oczu niezależnie od pory roku, a latem odpowiednie posiłki mogą być naszą najskuteczniejsza bronią w walce z suchością i podrażnieniami.

– W jadłospisie warto uwzględnić marchew, szpinak, jarmuż, borówki, ryby i orzechy. Dodatkowym wsparciem mogą być suplementy diety zawierające luteinę, zeaksantynę, cynk oraz witaminy A, C i E, luteinę i kwasy omega-3 – wylicza dr Jezierski.

Słońce, wiatr i suche powietrze mogą mieć szczególnie nieprzyjemny wpływ na osoby noszące soczewki kontaktowe.

– Soczewki kontaktowe mogą nasilać uczucie suchości, pieczenia i podrażnienia, zwłaszcza podczas upałów. Dodatkowym zagrożeniem jest ryzyko infekcji oczu wynikające z niewłaściwego użytkowania i przechowywania soczewek – przestrzega dr Jezierski.

WARTO WIEDZIEĆ

Pyłki wrogiem oczu

Pyłki traw, drzew i chwastów mogą wpływać na kondycję oczu, szczególnie u osób ze skłonnościami do odczynów alergicznych. Kontakt z nimi często powoduje zaczerwienienie, swędzenie, pieczenie, łzawienie i obrzęk powiek, a nawet rozwój poważnych stanów zapalnych skutkujących upośledzeniem widzenia. Ochrona oczu przed pyłkami to: ● noszenie okularów przeciwsłonecznych ● unikanie spacerów w porze intensywnego pylenia ● zamykanie okien w porze pylenia ● zamykanie okien w czasie jazdy samochodem ● stosowanie kropli nawilżających do oczu, które wypłuczą alergeny ● unikanie pocierania oczu rękami.

Polacy odstają od Europy długością życia. Winny jest nasz styl życia

oprac. Mateusz Zelek
mateusz.zelek@polskapress.pl

Polscy mężczyźni wciąż żyją wyraźnie krócej niż kobiety i gorzej wypadają na tle europejskich statystyk długości życia. Zdaniem ekspertów główną przyczyną pozostaje nie genetyka, lecz styl życia.

Polscy mężczyźni nadal żyją wyraźnie krócej niż kobiety i pozostają poniżej europejskiej średniej długości życia. Zdaniem specjalistów głównym problemem nie są czynniki genetyczne, lecz styl życia, który wciąż znacząco odbiega od zdrowotnych rekomendacji.

Prof. Bolesław Samoliński zwraca uwagę, że kluczowe znaczenie mają przede wszystkim nieprawidłowa dieta, narastający problem otyłości oraz brak regularnej aktywności fizycznej. Jak podkreśla ekspert, to właśnie te czynniki odpowiadają za dużą część chorób przewlekłych prowadzących do przedwczesnych zgonów.

Według danych zdrowotnych Polacy coraz częściej zmagają się z nadwagą i otyłością, które zwiększają ryzyko cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia czy nowotworów. Szczególnie niepokojąca sytuacja dotyczy mężczyzn w średnim wieku, którzy rzadziej korzystają z badań profilaktycznych i później zgłaszają się do lekarza.

Styl życia głównym zagrożeniem dla zdrowia

Eksperci podkreślają, że problemem pozostaje także niska aktywność fizyczna. Wielu Polaków prowadzi siedzący tryb życia, a regularny ruch ogranicza się do minimum. Tymczasem nawet umiarkowana aktywność wykonywana kilka razy w tygodniu może znacząco zmniejszyć ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych.

Znaczenie ma również sposób odżywiania. Dieta bogata w wysoko przetworzoną żywność, cukier i tłuszcze nasycone sprzyja rozwojowi chorób metabolicznych. Specjaliści od lat apelują o większe spożycie warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych oraz ograniczenie alkoholu i papierosów.

Prof. Samoliński zaznacza, że poprawa sytuacji wymaga nie tylko indywidualnych zmian nawyków, ale także działań systemowych. Chodzi m.in. o skuteczniejszą edukację zdrowotną, promocję aktywności fizycznej oraz lepszy dostęp do profilaktyki.

Polska nadal poniżej europejskiej średniej

Różnice w długości życia między kobietami a mężczyznami należą w Polsce do najwyższych w Europie. Mężczyźni żyją średnio o kilka lat krócej niż kobiety, a jednocześnie krócej niż przeciętny mieszkaniec Europy Zachodniej.

Eksperci podkreślają, że pandemia COVID-19 dodatkowo pogorszyła sytuację zdrowotną społeczeństwa, zwiększając liczbę chorób przewlekłych i pogłębiając problemy związane z profilaktyką. Wiele osób ograniczyło aktywność fizyczną, a część pacjentów zbyt późno wróciła do regularnych badań.

Zdaniem specjalistów poprawa statystyk długości życia będzie możliwa tylko wtedy, gdy zdrowy styl życia stanie się elementem codzienności, a profilaktyka zostanie potraktowana jako jeden z priorytetów zdrowia publicznego.

Z czym Polacy mają największy problem?

W ostatnich latach szczególnie szybko rośnie problem nadwagi i otyłości. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Światowej Organizacji Zdrowia ponad połowa dorosłych Polaków ma nadmierną masę ciała. Coraz częściej dotyczy to również dzieci i młodzieży, co oznacza ryzyko dalszego wzrostu liczby chorób cywilizacyjnych w kolejnych dekadach.

Eksperci zwracają uwagę, że polscy mężczyźni znacznie rzadziej niż kobiety korzystają z badań profilaktycznych. Wielu pacjentów zgłasza się do lekarza dopiero wtedy, gdy choroba jest już zaawansowana. Problem dotyczy szczególnie profilaktyki chorób serca, cukrzycy oraz badań onkologicznych.

Istotnym czynnikiem pozostaje także sytuacja psychiczna mężczyzn. Psychologowie i lekarze alarmują, że w Polsce nadal istnieje silny kult „nieokazywania słabości", przez co część mężczyzn unika konsultacji lekarskich i ignoruje pierwsze objawy problemów zdrowotnych. Dotyczy to również zdrowia psychicznego, co przekłada się m.in. na wysoki wskaźnik samobójstw wśród mężczyzn.

Ministerstwo Zdrowia oraz instytucje publiczne od kilku lat próbują zwiększać znaczenie profilaktyki poprzez programy badań przesiewowych i kampanie edukacyjne. Coraz większy nacisk kładzie się również na promocję aktywności fizycznej i zdrowego żywienia. Eksperci podkreślają jednak, że poprawa wskaźników zdrowotnych wymaga długoterminowych działań i zmiany codziennych nawyków całego społeczeństwa. PAP

eprasa.pl 2822c77a78

Nowiny
Środa–czwartek, 3–4.06.2026

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Trochę makijażu, trochę koloru i dużo dobrej energii

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Nie bez powodu kobiety mówią, że wizyta u stylistki paznokci czy makijażystki to ich chwila dla siebie. Mogą oderwać się od obowiązków i zadbać nie tylko o wygląd, ale też dobre samopoczucie.

Makijaż i stylizacja paznokci to jedne z tych dziedzin branży beauty, które kojarzą się z kreatywnością, estetyką i wydobywaniem atutów urody. Łączy je precyzja, dbałość o detale oraz umiejętność sprawienia, że ktoś zyskuje większą pewność siebie, bo przecież piękny makijaż potrafi zdziałać cuda, a zadbane ręce to wizytówka.

Dla nas efekt końcowy to po prostu zachwycające oko i podkreślone kości policzkowe lub starannie wykonany manicure, ale za tymi realizacjami stoją godziny ćwiczeń, nieustannego śledzenia trendów, wielu szkoleń i doskonalenia warsztatu. Zarówno make-up artyści, jak i stylistki paznokci działają w branży, która nieustannie się zmienia i wymaga ciągłego rozwoju. Nowe techniki, produkty, inspiracje i oczekiwania klientek sprawiają, że nauka właściwie nigdy się nie kończy. Dodatkowo są to zawody nie tylko związane z estetyką, ale bardzo często również z pracą opartą na relacjach. Wspólne przygotowania do ślubu, ważnej uroczystości, sesji zdjęciowej czy po prostu spotkania odbywające się regularnie co kilka tygodni sprawiają, że między klientkami a specjalistkami rodzi się więź. Kto chodzi „na paznokcie", doskonale wie, że z biegiem wizyt rozmowy coraz rzadziej dotyczą wyłącznie koloru lakieru, a pojawiają się historie z życia i prywatne sprawy. Można się pośmiać, oderwać od codzienności. Nie bez powodu wiele kobiet traktuje wizytę u stylistki paznokci czy makijażystki jako chwilę tylko dla siebie. Właśnie dlatego w tej branży tak ważne są nie tylko talent i umiejętności techniczne, ale także otwartość, empatia i umiejętność budowania atmosfery, co również bardzo doceniamy w akcji Mistrzowie Urody. - Za nami miesiąc głosowania i dziś kolejna prezentacja osób, które tworzą nie tylko dzieła z branży beauty, ale także miejsca pełne dobrej energii i wyjątkowych doświadczeń. Jesteśmy ciekawi, jak wyglądają kulisy ich pracy, dlatego tym razem poprosiliśmy uczestników kategorii Make-up Artist Roku oraz Stylistka Paznokci Roku, by opowiedzieli nam więcej o sobie - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Kolory, pędzle i kobiece historie potrafią być fascynujące!

Więcej na nowiny24.pl/uroda

Anna Golasz
Pracownia Artystyczna Anna Golasz, Lubaczów

Kategoria: Make-up Artist Roku

- Moja droga do świata beauty rozpoczęła się ponad 14 lat temu. Choć ukończyłam studia na zupełnie innym kierunku, makijaż od zawsze był moją największą pasją. To właśnie on dawał mi poczucie, że robię coś, co naprawdę sprawia mi radość i pozwala na kreatywność. Duży wpływ na moją zawodową drogę miała również moja mama, która od wielu lat prowadzi salon fryzjerski. Obserwując jej pracę, zrozumiałam, jak wiele satysfakcji może dawać prowadzenie własnego biznesu i codzienny kontakt z ludźmi - mówi Anna Golasz z Pracownia Artystyczna Anna Golasz.

Od kilkunastu lat specjalizuje się przede wszystkim w makijażu ślubnym, towarzysząc pannom młodym w jednym z najważniejszych dni ich życia. Jak podkreśla, największą radość daje jej możliwość wpływania nie tylko na wygląd, ale również na samopoczucie kobiet. - Najbardziej cenię w swojej pracy ludzi i emocje, które jej towarzyszą. Widok uśmiechu, wzruszenia czy większej pewności siebie po zakończonej usłudze jest dla mnie największą nagrodą. Motywacją do dalszego rozwoju jest również tempo, w jakim zmienia się branża beauty, dlatego regularnie uczestniczę w szkoleniach i warsztatach - podkreśla.

Sylwia Markiewicz
Pazy bez Skazy Sylwia Markiewicz, Rzeszów

Kategoria: Stylistka Paznokci Roku

- Moja droga do świata beauty zaczęła się już w dzieciństwie. Zawsze lubiłam dbać o swój wygląd, a świat stylizacji i estetyki fascynował mnie od najmłodszych lat. Pierwsze paznokcie hybrydowe zrobiłam sobie w 2015 roku, a niedługo później dzięki prezentowi od babci zaczęłam samodzielnie uczyć się stylizacji. Z czasem pasja stała się czymś znacznie większym. W grudniu 2025 roku otworzyłam własny salon i dziś mogę powiedzieć, że połączyłam swoje zainteresowania z pracą zawodową - mówi Sylwia Markiewicz. Choć ukończyła studia magisterskie na kierunku finanse i rachunkowość, postanowiła podążyć za tym, co daje jej największą satysfakcję. Dziś rozwija własny salon, stale podnosząc kwalifikacje i doskonaląc swój warsztat. - Najbardziej w swojej pracy lubię połączenie kreatywności, precyzji i kontaktu z ludźmi. Największą satysfakcję daje mi moment, gdy klientka patrzy na efekt końcowy i wychodzi z uśmiechem na twarzy. To właśnie chęć podnoszenia jakości usług i ciągłego rozwoju motywuje mnie do zdobywania nowej wiedzy i uczestniczenia w szkoleniach - podkreśla. Jednak to zaufanie i możliwość towarzyszenia klientkom w ważnych chwilach ich życia jest dla Niej najbardziej wzruszającą częścią tej pracy.

Halina Zdziarska
Nailea Studio Paznokci, Brzozów

Kategoria: Stylistka Paznokci Roku

- Swoją drogę ze stylizacją paznokci zaczęłam już w szkole średniej, gdzie malowałam wszystkim koleżankom paznokcie na studniówkę. Już wtedy wiedziałam, że to jest coś, co chcę robić w życiu i zaraz po maturze zaczęłam swoje pierwsze szkolenia - mówi Halina Zdziarska z Nailea Studio Paznokci. Pasja do stylizacji paznokci szybko przerodziła się w zawód, który dziś pozwala jej łączyć kreatywność z codziennym kontaktem z ludźmi. Jej specjalizacją są delikatne stylizacje, które pasują do każdej okazji i ubioru. Jak podkreśla, ogromną wartością jest dla niej możliwość samodzielnego rozwijania własnej marki i tworzenia miejsca, do którego klientki chętnie wracają. - Lubię też elastyczność w swojej pracy i to, że jestem sama dla siebie szefem - podkreśla. W swojej pracy szczególną uwagę zwraca na budowanie zaufania oraz indywidualne podejście do każdej osoby. - Relacje i zaufanie są bardzo ważne, dlatego zawsze słucham, czego klientka oczekuje i w jaki sposób wspólnie możemy dojść do porozumienia, żeby stylizacja była przede wszystkim bezpieczna, ale też podobała się klientce - zaznacza uczestniczka plebiscytu.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU
1. **Małgorzata Borowska,** MB Salon Fryzur Małgorzata Borowska, Brzostek
2. **Edyta Pietryka,** Zakład Fryzjerski Edyta Pietryka, Brzozów
3. **Joanna Śmietana,** Salon Fryzjerski Aveiro, Jasło

BARBER ROKU
1. **Jarosław Piczak,** Barber Mate, Rzeszów
2. **Wojciech Grygiel,** Gentlemen Barber Shop, Głogów Małopolski
3. **Natalia Dymek,** Barber Natalia Dymek, Chorzelów

KOSMETYCZKA ROKU
1. **Natalia Michna,** Studio urody Natalia, Krościenko Wyżne
2. **Joanna Zając,** Salon Urody Joanna, Tarnobrzeg
3. **Magdalena Janeczek,** Centrum Stylizacji Magdalena Janeczek, Mielec

MAKE-UP ARTIST ROKU
1. **Anna Czerkies,** Babiniec Anna Czerkies, Radymno
2. **Magda Drapała,** dusiaa_d.nails Klaudia Drapała, Jarosław
3. **Anna Golasz,** Pracownia Artystyczna Anna Golasz, Lubaczów

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU
1. **Agata Florczak,** Studio Urody Maestria Agata Florczak, Rzeszów
2. **Adrianna Ćwiąkała,** Witch Nails, Krosno
3. **Halina Zdziarska,** Nailea Studio Paznokci, Brzozów

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU
1. **Natalia Leśniak,** Akademia Piękna Natalia Leśniak, Mielec
2. **Zuzanna Bida,** Salon Pear Beauty, Lesko
3. **Aneta Solecka,** Estetiq ART, Rzeszów

LINERGISTKA ROKU
1. **Ada Ćwikła,** Beauty PMU Ada, Łańcut
2. **Natalia Leśniak,** Akademia Piękna Natalia Leśniak, Mielec
3. **Kinga Ilkowicz,** Superszponki, Strzyżów

PODOLOG ROKU
1. **Anna Wojtowicz,** AnnMed Kosmetologia, Krosno
2. **Monika Więckowska Sabat,** Studio Urody Metamorfoza, Jarosław
3. **Żaneta Augustyn-Zajdel,** Gabinet Podologiczny Orchidea, Krosno

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU
1. **Patrycja Kurzydło,** Artcore Studio Tattoo, Rzeszów
2. **Agnieszka Podruczna-Olko,** APO BEAUTY & PIERCING Studio, Stalowa Wola
3. **Ewelina Prucnal,** Salon Tatuażu Evellnk, Rozbórz

KOSMETOLOG ROKU
1. **Kinga Gurz,** Kosmetologia Interdyscyplinarna Kinga Gurz, Ropczyce
2. **Aleksandra Wojtoń-Kędra,** Aleksandra Wojtoń-Kędra Studio, Rymanów
3. **Katarzyna Starzak,** m Studio - salony Kosmetyczne, Rzeszów

MASAŻYSTA ROKU
1. **Marcin Pałka,** Raja Spa, Jasło
2. **Dominika Szpak,** Gabinet Masażu, Ustrzyki Dolne
3. **Anna Stasik,** Ania-MED, Rogi

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU
1. **Iwona Kosior,** Extreme Fitness, Mielec
2. **Karolina Stępień,** Studio treningu Karolina Stępień, Leżajsk
3. **Grażyna Wołoszyn,** Strefa Wellness, Stalowa Wola

DIETETYK ROKU
1. **Kacper Wilk,** Wilczy Głód - Dietetyka & Psychodietetyka, Krosno
2. **Justyna Socha,** Lorem Natura Dietetyk Justyna Socha, Nisko
3. **Julia Kosiek,** Psychodietetyk Julia Kosiek, Jasło

SALON FRYZJERSKI ROKU
1. **Hair Studio Wioleta Jóźwiak,** Gniewczyna Tryniecka 152
2. **DOMINO Salon Fryzjerski,** Przemyśl, Franciszkańska 29/1U
3. **Fashion Hair Salon Fryzjerski,** Jasionka, Tajęcina 2H

STUDIO URODY ROKU
1. **Nowotyńska Paulina Permanent Makeup Studio,** Krosno, Lwowska 29A
2. **Sekret Urody Gabinet Kosmetyczny Małgorzata Zatorska,** Rzeszów, Iwonicka 42A/1
3. **Akademia Piękna Natalia Leśniak,** Mielec, Głowackiego 10

PARTNER PLEBISCYTU
Beauty Razem

eprasa.pl 2822c77a78

Teheran chce odzyskać miliardy zamrożonych aktywów

Grzegorz Kuczyński
Teheran

Najnowszym punktem spornym w negocjacjach między Iranem a Stanami Zjednoczonymi w sprawie porozumienia pokojowego są miliardy dolarów irańskich środków zamrożonych w zagranicznych bankach.

FOT. AFP/EAST NEWS

Billboard w Teheranie z napisem „Cieśnina Ormuz na zawsze w rękach Iranu"

Agencja informacyjna Tasnim, powiązana z Korpusem Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC), poinformowała w swoim raporcie, że Teheran domaga się uwolnienia około 24 miliardów dolarów zablokowanych środków w ramach 14-punktowego protokołu ustaleń, który jest przedmiotem rozmów z Waszyngtonem.

Iran nalega, aby około połowa tej kwoty – około 12 miliardów dolarów – została udostępniona natychmiast po ogłoszeniu protokołu, a pozostała część została uwolniona w ciągu 60-dniowego okresu negocjacyjnego.

Irańscy urzędnicy przedstawiają to żądanie jako test wiarygodności, a nie ustępstwo. W tym samym raporcie podkreślono, że wcześniejsze doświadczenia - zwłaszcza porozumienia dotyczące zamrożonych irańskich aktywów w Korei Południowej i Katarze - sprawiły, że Teheran obawia się opóźnień lub niepełnych transferów. „Biorąc pod uwagę dotychczasową niewiarygodność Amerykanów jako strony negocjacji", jak podano w raporcie, Iran postępuje z „ostrożnością i rozwagą".

Skupienie się na kwestiach finansowych odzwierciedla szerszą zmianę w stanowisku negocjacyjnym Iranu. Zamiast koncentrować się w bezpośrednich rozmowach na ograniczeniach jądrowych, Teheran wydaje się priorytetowo traktować narzędzia przetrwania gospodarczego – w szczególności płynność finansową, złagodzenie sankcji i kontrolę nad zamrożonymi rezerwami zagranicznymi.

Struktura proponowanego memorandum – jeśli zostanie potwierdzona – sugeruje, że podejście to zyskuje na popularności. Przewiduje ono wstępne porozumienie ramowe skupiające się na zakończeniu działań wojennych i odblokowaniu aktywów, a następnie drugą fazę zajmującą się szerszymi kwestiami nuklearnymi i regionalnymi.

Taka sekwencja odzwierciedla próbę Iranu, by wcześnie zapewnić sobie konkretne korzyści, zmniejszając narażenie na polityczne zwroty w Waszyngtonie, a jednocześnie zachowując elastyczność negocjacyjną.

Zamrożone aktywa Iranu obejmują środki zablokowane na zagranicznych rachunkach bankowych, w tym pochodzące ze sprzedaży ropy naftowej, a także z inwestycji w nieruchomości i infrastrukturę. Wiele z tych aktywów jest zamrożonych od dziesięcioleci, po tym jak pierwsze restrykcje nałożył prezydent Jimmy Carter w następstwie irańskiej rewolucji z 1979 r. oraz w odpowiedzi na zajęcie przez Iran ambasady USA w Teheranie.

Dokładna wartość zamrożonych aktywów Iranu pozostaje niejasna, ale szacunki rządowe przytoczone przez irańskie media mówią o ponad 100 miliardach dolarów przechowywanych w międzynarodowych instytucjach finansowych i w aktywach zagranicznych, co stanowi około jednej trzeciej PKB tego kraju.

Od czasu rewolucji w 1979 r. Iran wielokrotnie domagał się zwrotu swoich zamrożonych aktywów, ale większość z nich pozostaje zablokowana za granicą. Kraj boryka się z poważnymi trudnościami finansowymi w wyniku trwających od dziesięcioleci sankcji nałożonych po rewolucji. Inflacja wzrosła powyżej 50% w 2026 roku, a rial spadł do rekordowo niskiego poziomu w stosunku do dolara amerykańskiego, zmuszając rząd do zwiększenia wydatków w celu stabilizacji importu podstawowych towarów, takich jak żywność i paliwo.

Iran stara się również uzyskać dostęp do zamrożonych aktywów, aby sfinansować odbudowę i zrekompensować szkody gospodarcze i infrastrukturalne spowodowane wojną ze Stanami Zjednoczonymi i Izraelem, która rozpoczęła się 28 lutego.

DROBNE

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

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów montaż wkładów i nasad - 17 8623831

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

REMONTY wykończenia, 501 694 329

Samochód sprzedasz szybciej niż zaparkujesz

Tutaj zlecisz ogłoszenie! Nie tylko dla Rzeszowa
ul. Unii Lubelskiej 3, 17 867 23 30
reklama.rzeszow@polskapress.pl

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA 0011534241

OGŁOSZENIE

BURMISTRZ GMINY I MIASTA SOKOŁÓW MAŁOPOLSKI

informuje,

na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta w Sokołowie Małopolski oraz na stronie internetowej – www.bip.sokolow-mlp.pl, zostały wywieszone **wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży**, objęte zarządzeniami Burmistrza Gminy i Miasta Sokołów Małopolski z dnia 1.06.2026 r. **nr 452/IX/2026, 453/IX/2026, 454/IX/2026, 455/IX/2026, 456/IX/2026.**
Szczegółowe informacje można uzyskać w pok. nr 2 tut. Urzędu, tel. 17 772 90 19 w. 12.

REKLAMA 0011533433

OBWIESZCZENIE
z dnia 3 czerwca 2026 r.

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r., poz. 311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego(Dz.U. z 2025. poz. 1691),

WOJEWODA PODKARPACKI
Z A W I A D A M I A

o wydaniu decyzji
znak: **I-VII.7820.1.5.2026** z dnia **28 maja 2026 r.**
o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: **„Rozbudowa publicznej drogi wojewódzkiej nr 878 - ul. Lubelskiej w Rzeszowie w km 71+526 - 71+786 oraz budowa publicznej drogi gminnej wraz z niezbędną infrastrukturą"** w ramach zadania inwestycyjnego: **„Rozbudowa skrzyżowania ul. Lubelskiej z drogami 46KZ i KDL.1 wrazz budową odcinka publicznej drogi gminnej KDL.1 na odcinku od ul. Lubelskiej na dł. ok. 150 m wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną, budowlami i urządzeniami budowlanymi"**, na rzecz Prezydenta Miasta Rzeszowa, ul. Rynek 1, 35-064 Rzeszów.
Z treścią ww. decyzji strony mogą zapoznać się w urzędowym publikatorze teleinformatycznym- Biuletynie Informacji Publicznej Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego, pod adresem: www.gov.pl/web/uw-podkarpacki, w zakładce „co robimy/nieruchomości i budownictwo" lub osobiście w siedzibie Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego w Rzeszowie, ul. Grunwaldzka 15, w dniach pracy urzędu, po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu i godziny przyjęcia pod numerem telefonu 17 867 15 86.
Pouczenie o przysługujących środkach odwoławczych zawarte jest w decyzji.
Zgodnie z art. 49 § 2 k.p.a. decyzję uważa się za doręczoną po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

REKLAMA 0011534625

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 2026 r. poz. 399)

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:
- sprzedaży w trybie przetargu oznaczonych numerami: 2066 o pow. 230 m² przy ul. St. Moniuszki w obrębie ewidencyjnym Białobrzegi, 3087 o pow. 894 m², 3088 o pow. 569 m², 3022 o pow. 1817 m² przy ul. F. Chopina w obrębie ewidencyjnym Krościenko Niżne.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011534739

WÓJT GMINY CHORKÓWKA

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

- informuje -

Został sporządzony i podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia, w trybie bezprzetargowym w celu prowadzenia działalności rolniczej na okres 3 lat. Wykaz do zarządzenia Wójta Gminy Chorkówka nr 0050.1.68.2026 obejmuje część działki położonej w Kopytowej o nr ewidencyjnym 1521/1 o pow. 0,1000 ha z całkowitej powierzchni działki. Wykaz podlega publikacji w BIP, na stronie internetowej Urzędu Gminy Chorkówka oraz wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie urzędu przez okres 21 dni, tj. od dnia 2.06.2026 do 24.06.2026. Bliższych informacji udziela się w Urzędzie Gminy Chorkówka, pokój nr 006, tel. 13 43 869 49.

REKLAMA 0011534602

WÓJT GMINY CHORKÓWKA

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

- informuje -

Został sporządzony i podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do wynajmu, w trybie przetargowym na okres 5 lat, w celu prowadzenia działalności z zakresu ochrony zdrowia. Wykaz obejmuje lokal użytkowy o powierzchni 162,76 m² znajdujący się budynku posadowionym na działce nr 234
w miejscowości Leśniówka. Wykaz stanowiący załącznik do Zarządzenia Wójta Gminy Chorkówka nr 0050.1.67.2026 obejmujący ww. lokal podlega publikacji w BIP, na stronie internetowej Urzędu Gminy Chorkówka oraz wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie urzędu przez okres 21 dni, tj. od dnia 3 czerwca 2026 do 24 czerwca 2026. Bliższych informacji udziela się w Urzędzie Gminy Chorkówka, pokój nr 006, tel. 13 43 869 49.

eprasa.pl 2822c77a78

Panie Sławomirze Mentzenie, chciałbym powiedzieć, iż wniosek jest jeden. Jest pan niekulturalnym osłem

Mateusz Damięcki na Instagramie w odpowiedzi na nazwanie artystów przez lidera Konfederacji „nierobami” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Marcela Leszczak ma okrągłą głowę
Celebrytka udzieliła „Faktowi” wywiadu, w którym zdradziła, że jej syn poznał nową wybrankę Michała Koterskiego. Przy okazji wyjawiła, co usłyszała od małego Fryderyka. – On mi powiedział, że taty dziewczyna jest ładniejsza, bo jest miss! Zapytałam, czemu tak mówi, a on odpowiedział, że dlatego, że ja mam okrągłą głowę!

Maja Bohosiewicz wytrenowała pośladki
Influencerka wylewa siódme poty, by osiągnąć wymarzoną sylwetkę. W sobotę pochwaliła się w mediach społecznościowych metamorfozą swoich pośladków. Zamieściła zestawienie zdjęć „przed” i „po”. „Na początku powoli, a teraz ciężko mi myśleć o dobrym dniu bez treningu. Efekty widać szybko” – napisała.

Sandra Kubicka musiała oglądać mecz
Celebrytka w marcu sfinalizowała rozwód z Baronem, a już pod koniec maja potwierdziła, że jest zakochana i ma nowego partnera. Od tamtej pory zaczyna pokazywać jego „części”. Najpierw wrzuciła do internetu zdjęcie jego ręki splecionej z jej ręką. W sobotni wieczór też zobaczyliśmy rękę nowego obiektu westchnień Kubickiej, która podtrzymuje laptopa, na którym „idzie” transmisja meczu Paris St Germain – Arsenal. „Jak tam wasz wieczór, bo ja muszę oglądać Ligę Mistrzów” – podpisała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

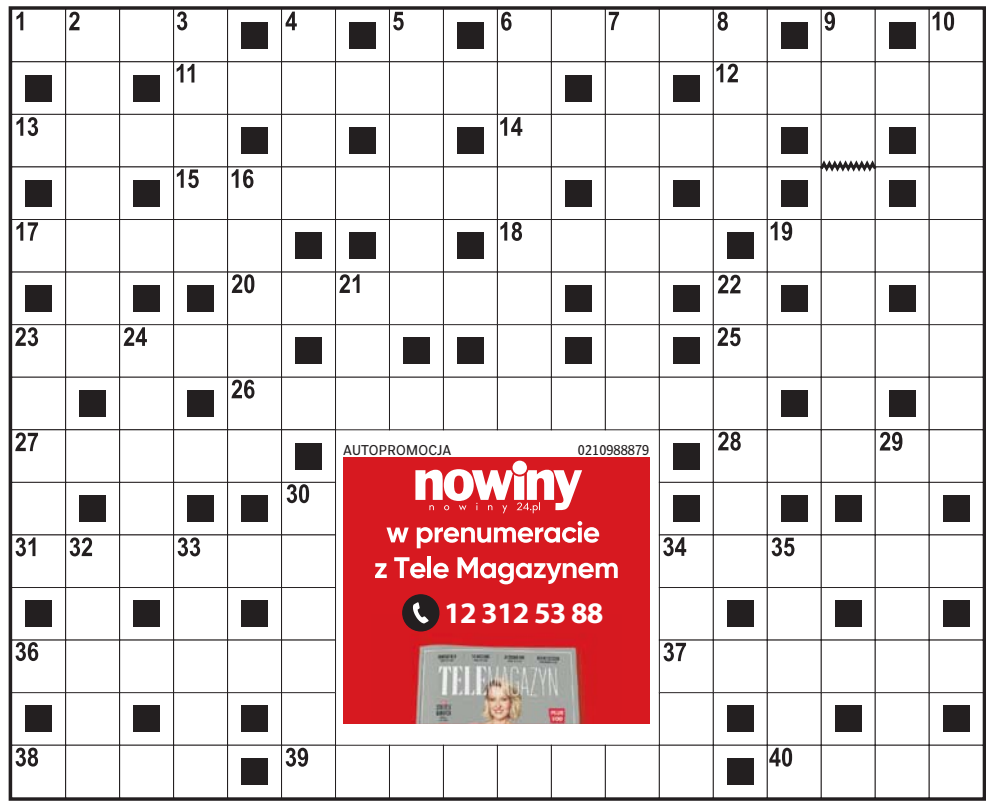
Kochaj albo rzuć
ŚRODA, Polsat, 20:35
Ostatnia część komediowej trylogii o rodzinach Pawlaków i Kargulów. Seniorzy obu rodów i ich wnuczka wyruszają do Chicago na zaproszenie Johna Pawlaka. Po przyjeździe okazuje się, że John nie żyje i goście z Polski samotnie muszą stawić czoła Ameryce i obcej kulturze.

Wałęsa. Człowiek z nadziei
ŚRODA, TVP 1, 23:10
Rok 1981. Lech Wałęsa, przywódca strajku w Stoczni Gdańskiej, jest już znanym na całym świecie przywódcą związku zawodowego NSZZ „Solidarność”. W jego mieszkaniu włoska dziennikarka, Oriana Fallaci, przeprowadza wywiad. Wałęsa wspomina swoje życie.

63. KFPP w Opolu
CZWARTEK, TVP 1, 20:00
Pierwszy dzień festiwalu. Koncert Debiutów to jedno z najważniejszych wydarzeń Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Od lat odkrywa nowe talenty, które w przyszłości stają się gwiazdami polskiej sceny muzycznej.

Plan B
CZWARTEK, TVN, 22:15
Kilka dni przed walentynkami Natalia, Mirek, Klara i Agnieszka muszą się zmierzyć z niespodziewanymi sytuacjami. Przekonają się, że trudne początki często prowadzą do pozytywnych zdarzeń.

KRZYŻÓWKA NR 84



Poziomo:
1) „.. na podwórze”, film Alfreda Hitchcocka,
6) napój z mleka klaczy,
11) pasza z drobno pociętej słomy,
12) najszybszy styl pływacki,
13) jednostka częstotliwości o symbolu Hz,
14) lokalna w miejscu przestępstwa,
15) metalowa zapinka krawiecka,
17) Ringo, perkusista grupy The Beatles,
18) pałac królewski w Paryżu,
19) rzymski bożek pól i lasów,
20) wielka flota wojenna,
23) długi, wąski pas ziemi uprawnej,
25) łączy łopatkę z barkiem,
26) perła literatury lub malarstwa,
27) wieloczynnościowy pomocnik w kuchni,
28) „Signal” do mycia zębów,
31) człowiek o konkretnej wiedzy, ekspert,
34) łakomczuch wśród smerfów,
36) daje początek strumieniowi,
37) udziela gwarancji kredytu,
38) duże naczynie krwionośne,
39) czwarta część całości,
40) podpora grochu lub fasoli.

Pionowo:
2) wypowiedź aktora w sztuce,
3) … Wilde, autor powieści „Portret Doriana Graya”,
4) wiecznie zielone drzewo iglaste,
5) wklęsła łopata do zboża,
6) lubi stroić żarty, dowcipnić,
7) Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca,
8) popularna na Śląsku gra w karty,
9) miasto w archipelagu i regionie Wysp Kanaryjskich,
10) trzeci zodiakalny znak powietrzny,
16) kolor lub egzotyczny owoc,
21) zdolność oddziaływania, wywierania wpływu,
22) na końcu zdania,
23) potocznie o zmartwieniu,
24) Baltazar z serialu animowanego,
29) absolwent średniej szkoły,
30) przejmujący smutek, rozpacz,
32) często trzymane na wodzy,
33) spinning lub gruntówka,
34) wazowa lub do butów,
35) zmiana kierunku jazdy.

ROZWIĄZANIE NR 83

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość okaże się atutem. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że ktoś doceni Twoje wsparcie i życzliwość jeszcze dziś.
Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywne pomysły spotkają się z uznaniem. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się wyjść poza utarte schematy.
Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobny sukces zmotywuje Cię do dalszego działania.
Byk (20.04 - 20.05)
Optymizm pomoże pokonać przeszkody. Horoskop dzienny wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę, podróże i nowe doświadczenia.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie i wskaże dobry kierunek. Horoskop na dzis radzi zaufać sobie i działać bez zbędnych obaw.
Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie kluczem do udanego dnia. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisu i unikać niepotrzebnych sporów.
Lew (23.07 - 22.08)
Dobra organizacja pozwoli szybko zamknąć ważne sprawy. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie odkładać decyzji na później.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś to stanowcza podpowiedź, by wykorzystać okazję i pokazać swoje atuty.
Waga (23.09 - 22.10)
Skup się na relacjach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczera rozmowa umocni więzi i przyniesie wewnętrzny spokój.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny wróży, że nowe informacje mogą otworzyć drogę do sukcesu już wkrótce. Wykorzystaj to.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Energia sprzyja działaniu i aktywności na kilku polach. Horoskop dzienny na środę mówi, że odważna decyzja przyniesie korzyści.

nowiny nowiny24.pl
www.nowiny24.pl
Redaktor naczelna **Urszula Sobol**
Wydawca **Joanna Borowiec**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Mariusz Knutel**
Dyrektor działu realizacji projektów **Renata Tereszkiewicz-Mac**
Redakcja ul. Unii Lubelskiej 3, 35-016 Rzeszów
tel. 17 867 22 00, fax 17 867 22 01
nowiny@nowiny24.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
PBC

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

eprasa.pl 2822c77a78

Sprawdzian Biało-Czerwonych z trzecią drużyną Afryki

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Dzisiaj o godzinie 20.45 na PGE Narodowym w Warszawie reprezentacja Polski zagra towarzysko z drużyną Nigerii.**

FOT. PAP/MACIEJ KULCZYŃSKI

Selekcjoner Jan Urban dokona roszad w składzie, ale Robert Lewandowski przeciw Nigerii powinien zagrać

Bialo-Czerwoni będą mieli okazję do rehabilitacji po niedzielnej porażce w sparingu na Tarczyński Arenie we Wrocławiu z Ukrainą 0:2.

Reprezentacja Polski nie wystąpi na zbliżających się mundialu, dlatego rozgrywane teraz mecze towarzyskie trzeba traktować jako sprawdziany przed jesiennymi spotkaniami w Lidze Narodów. Drużyna Jana Urbana w dywizji B będzie rywalizowała ze Szwecją, Bośnią i Hercegowiną oraz Rumunią.

Selekcjoner Polaków zapowiedział roszady w składzie w porównaniu do meczu z Ukrainą. - Będą na pewno zmiany, w linii defensywnej również. I z tych zawodników będziemy wybierali drużynę na Ligę Narodów. Czy może to być kosztem wyniku? Tak. W inny sposób nie dowiemy się, kogo mamy do dyspozycji na kolejne spotkania - oznajmił trener Jan Urban.

Selekcjoner reprezentacji Nigerii Eric Chelle na mecz do Warszawy nie zabrał dwóch największych gwiazd „Super Orłów": środkowego napastnika Galatasaray Stambuł Victora Osimhena i skrzydłowego Atletico Madryt Ademoli Lookmana.

- Straciliśmy dwóch zawodników. Osimhen prawdopodobnie zmieni klub, więc wolałbym, żeby został w domu, jeśli miałby nie zagrać na 100 procent. Jeśli chodzi o Lookmana, jest bardzo zmęczony i Atletico prosiło nas o jego zwolnienie - wyjaśniał Chelle absencję swoich dwóch najjaśniejszych gwiazd w reprezentacji, z którą w ostatnim Pucharze Narodów Afryki 2025 zajął trzecie miejsce.

Osimhen i Lookman to niejedyni podstawowi zawodnicy drużyny, którzy opuszczą najbliższe towarzyskie mecze z Polską i Portugalią.

Wśród piłkarzy, którzy nie zagrają w najbliższym czasie z Europejczykami z powodu presji ze strony klubu lub innych przyczyn, znaleźli się także środkowy pomocnik Pisy Ebenezer Akinsanmiro, skrzydłowy AC Milan Samuel Chukwueze oraz prawoskrzydłowy Millwall Femi Azeez.

Akinsanmiro dołączył do reprezentacji Nigerii po wycofaniu pomocnika Dukli Praga Samsona Tijaniego i rozgrywającego Royalu Antwerp Alhassana Yusufa z powodu problemów z wizami. Jednak 21-latek został zmuszony do opuszczenia zgrupowania kadry z powodu choroby.

Nigeria w sobotę zagrała towarzysko w finale Pucharu Jedności w południowym Londynie na stadionie Charltonu, The Valley, gdzie pokonała Jamajkę 3:0 po dwóch golach Yusufa i jednym napastnika FC Porto Terema Moffiego.

- Na razie czekają nas dwa mecze, z Polską i Portugalią, i mam sporo problemów, bo niektórzy zawodnicy nie prezentują odpowiedniej formy. Nadchodzące mecze będą meczami towarzyskimi i do każdego z nich podejdę poważnie, z uwzględnieniem dostępnych zawodników. Z pewnością będziemy walczyć: jeśli wygramy, to wygramy, jeśli przegramy, to przegramy. Ale jeśli przegramy, to będą musieli nad nami popracować, będą musieli nas pokonać. Polska to dobra drużyna, a Portugalia to chyba najlepsza drużyna na świecie. To dla nas wielkie wyzwanie i na pewno chcę pojechać do nich, żeby ich pokonać - zapowiedział Chelle.

„Super Orły" wylądowały w Warszawie w poniedziałek i w dniu przylotu odbyły trening na stadionie Polonii Warszawa. We wtorek zapozały się natomiast z murawą PGE Narodowego.

Polska z Nigerią zmierzy się drugi raz. Poprzednio grali w marcu 2018 roku na Stadionie Miejskim we Wrocławiu i Biało-Czerwoni musieli uznać wyższość „Super Orłów" 0:1 po golu Victora Mosesa z rzutu karnego w 61. minucie.

Sędzią dzisiejszego meczu będzie Rumun Alexadru Barbu.

Spotkanie Polska - Nigeria transmitowane będzie w TVP 1, a skomentują je Mateusz Borek i Grzegorz Mielcarski. Studio meczowe prowadzone przez Kacpra Tomczyka rozpocznie się o godzinie 20.00.

©℗

KADRA NIGERII NA POLSKĘ

Bramkarze: Maduka Okoye (Udinese), Francis Uzoho (Omonia Nikozja), Artur Okonkwo (Wrexham).
Obrońcy: Semi Ajayi (Hull City), Igho Ogbu (Slavia Praga), Emmanuel Fernandez (Peterborough), Zaidu Sanusi (FC Porto), Bruno Onyemaechi (Olympiakos Pireus).
Pomocnicy: Rafael Onyedika (Club Brugge), Wilfred Ndidi (Besiktas Stambuł), Tochukwu Nnadi (Oympique Marsylia), Frank Onyeka (Brentford), Abdullahi Bewene (Banik Ostrawa).
Napastnicy: Akor Adams (Sevilla), Terem Moffi (FC Porto), Moses Simon (Paris FC), Paul Onuachu (Trabzonspor), Rafiu Durosinmi (Pisa).

Alicja Grabka już oficjalnie rozgrywającą DevelopResu. Stal ma Alikę Lutsenko

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA. **DevelopRes pochwalił się pierwszą nową zawodniczką. To Alicja Grabka, reprezentantka Polski. ITA TOOLS Stal Mielec ogłosiła, że ma reprentantkę Ukrainy - libero Alikę Lutsenko.**

Zaczynamy transferowy maraton! Z ogromną radością witamy nową rozgrywającą KS Developres Rzeszów - Alicję Grabkę! - to komunikat rzeszowskiego klubu. 28-letnia Grabka była kapitanem PGE Budowlanych Łódź, drużyny, z którą w minionym sezonie zdobyła dwa trofea - Puchar Polski i mistrzostwo kraju. - To zawodniczka, która potrafi prowadzić drużynę w najważniejszych momentach. Teraz przed nią kolejny rozdział - tym razem w Rzeszowie kontynuuje klub.

Grabka rozegrała w Tauron Lidze 11 sezonów, ostatni był najlepszy w jej wykonaniu. Otrzymała 5 statuetek MVP, była nominowana do tytułu zawodniczki sezonu, znalazła się w zespole gwiazd Tauron Ligi. Grabka w DevelopResie, a Katarzyna Wenerska w Budowlanych. To była zapowiedziana zmiana miejsc. Od dziś obie zagrają w Chinach Lidze Narodów

Do ITA TOOLS Stali dołącza Alika Lutsenko. Ukraińska zawodniczka grająca na pozycji libero doskonale znana jest z waleczności, boiskowej pewności siebie i świetnej gry w obronie. Alika to zawodniczka z międzynarodowym doświadczeniem. W swoim dorobku ma triumf w Pucharze Ukrainy oraz złoty medal Złotej Ligi Europejskiej zdobyty z reprezentacją Ukrainy - informuje klub z Mielca. - Na swoim koncie ma również występy w ligach ukraińskiej, litewskiej oraz polskiej. W sezonie 2025/2026 reprezentowała Volley Wrocław, zbierając cenne doświadczenie na parkietach Tauron Ligi.

23-letnia Lutsenko znajduje się w kadrze Ukrainy na Ligę Narodów 2026. W Stali na pozycji libero będzie rywalizować z Izabelą Dąbrowską.©℗

FOT. KS DEVELOPRES

Alicja Grabka znalazła się w Drużynie Gwiazd TL

FOT. VOLLEY WROCŁAW

Refleks, waleczność, odwaga to cechy Lutsenko

Piłkarski rozkład jazdy na środę i czwartek. Emocje w klasach O, A i B

Klasy O - Jarosław: Start Lisie Jamy - Wisłoczanka Tryńcza, Wólczanka Wólka Pełkińska - Start Pruchnik, Fenix Leszno - Orzeł Przeworsk, Czarni Pawłosiów - Płomień Morawsko (wszystkie śr. 17), Promyk Urzejowice - Orzeł Torki, Gorliczanka Gorliczyna - Pogoń-Sokół II Lubaczów, Sanoczanka Święte - Piast Tuczempy (wszystkie śr. 18), Czuwaj Przemyśl - Sokół Sieniawa (śr. 19.30).
Krosno: Zamczysko Odrzykoń - Zorza Łęki Dukielskie (śr. 17), Nafta Jedlicze - Start Rymanów, Przełęcz Dukla - Strzelec Frysztak (oba śr. 18), Karpaty Klimkówka - Zamczysko Mrukowa (czw. 14), Zgoda Zarszyn - Grabowianka Grabówka, Bieszczady Ustrzyki Dolne - Wiki Sanok (oba czw. 15), Tempo Nienaszów - Partyzant Targowiska, Górnik Strachocina - Przełom Besko (oba czw. 16).**Rzeszów**: Herkules Trzebuska - KS Stobierna (śr. 18), Resovia II - Korona Rzeszów (śr. 20.30), Stal II Rzeszów - Strug Tyczyn (czw. 15), Jedność Niechobrz - KS Zaczernie (czw. 16).
Stalowa Wola: LZS Ździary - Pogoń Leżajsk, Stal II Stalowa Wola - Olimpia Pysznica (oba śr. 18), Unia Nowa Sarzyna - Siarka II Tarnobrzeg, Czarni Lipa - Słowianin Grębów, Jeziorak Chwałowice - Sparta Jeżowe, Dolina-Tanew Wólka Tanewska - Sokół Kamień, LKS Brzyska Wola - Stal Nowa Dęba (wszystkie czw. 17.30).
Klasy A - Dębica: Korona Góra Ropczycka - Pogórze Wielopole Skrzyńskie (śr. 18.30).Jarosław: Dąb Dobkowice - LKS Skołoszów (śr. 17.30).**Przeworsk**: Błękitni Grzęska - Cresovia Krzeczowice, Błyskawica Rożniatów - GKS Majdan Sieniawski, MKS Kańczuga - Piast Nowosielce (wszystkie śr. 18).
Krosno 2: Kotwica Korczyna - Sokół Domaradz (czw. 14.30).Rzeszów 1: LKS Trzebownisko - Junak Słocina (śr. 18.30).
Rzeszów 2: Sawa Sonina - Crasnovia Krasne, ŁKS Łukawiec - Rzemieślnik Strażów (oba śr. 18).
Rzeszów 3: Florian Ostrowy Tuszowskie - Zacisze Trześń (śr. 18), LKS Babicha - Błękitni Siedlanka (cz. 16).
Stalowa Wola 2: Jodła Przychojec - Sokół Hucisko (czw. 16).
Klasy B - Jarosław: Pogórze Rokietnica - Makovia Makowisko, Szkło Młyny - KS Węgierka (oba czw. 14), Sanovia Michałówka - Strażak Sośnica, Wojak Kramarzówka - Przedmieście Jarosław, LKS Duńkowice - Victoria Kidałowice (wszystkie czw. 17).
Przemyśl: LKS Batycze - Wesoła Zadąbrowie (czw. 12), LKS Ujkowice - Wiar Huwniki (czw. 13.30), Cresovia Kalników - Czarni Bolestraszyce (czw. 15), LKS Niziny - LKS Olszynka, Wiar Sierakośce - Rada Orzechowce, Walawianka Walawa - Artmax Pikulice, San Hurko/Hureczko - Unia Fredropol (wszystkie czw. 17).**Przeworsk**: KS Kisielów - Wisłok Świętoniowa (śr. 17), Żuraw Żurawiczki - GKS Zarzecze (czw. 14), Błękitni Wierzbna - PKS UNUM Babice, Zorza Jagiełła - Gacovia Gać, Iskra Cieszacin Wielki - KS Pełnatycze, Błękitni Maćkówka - Strumyk Hawłowice (wszystkie czw. 17). **Krosno 2**: Orły Jabłonka - Orion Pielnia (czw. 11), ULKS Czerteż - Victoria Niebocko (czw. 12), Zryw Dydnia - LKS Golcowa, Orkan Markowce - Jutrzenka Jaćmierz (oba czw. 13), Bukowianka Bukowsko - Orzeł Bażanówka (czw. 14), LKS Hłudno - LKS Odrzechowa (czw. 17). **Krosno 3**: Iskra Iskrzynia - JKS Jasionów (czw. 13), Błękitni Jasienica Rosielna - LKS Wesoła, Orzeł Milcza - Cisy Jabłonica Polska (oba czw. 15), LKS Głębokie - LKS Trześniów (czw. 16), Karpaty II Klimkówka - LKS Kombornia, Florian Rymanów Zdrój - LKS Wzdów (oba czw. 18).
Krosno 4: Pasja Krosno - Nafta Chorkówka (czw. 11), LKS Łęki Strzyżowskie - Iwełka Iwla (czw. 12), Victoria Kobylany - Guzikówka Krosno, Rędzianka Wojaszówka - Nurt Potok (oba czw. 15), Orzeł Pustyny - Rotar Węglówka (czw. 16.30), Huragan Jasionka - Iskra Wróblik Szlachecki (czw. 18).
Krosno 5: Sparta II Osobnica - Wisłoka Nowy Żmigród (śr. 18), Zorza 03 Łubienko - Gaudium Łężyny (czw. 11), Wisłoka Błażkowa - Jasiołka Szebnie (czw. 13), LKS Brzezówka (k. Krosna) - Jasiołka Hankówka-Brzyszczki (czw. 14), Czardasz Osiek Jasielski - KS II Zarzecze (czw. 16). Rzeszów 2: Grom Mogielnica - Tytan Konieczkowa (śr. 18), Korona Dobrzechów - Orły Pstrągówka (śr. 18.30).
Rzeszów 3: Dąb Kosina - Orzeł Harta (śr. 18).
Rzeszów 4: Start Brzóza Stadnicka - Stobierna-Krzywe Stobierna (śr. 18).Rzeszów 6: Atut II Podborze - Madras Goleszów (śr. 18).
Stalowa Wola 3: Victoria Giedlarowa - KS Łukowa (czw. 15). ©℗

eprasa.pl 2822c77a78

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 3 LIGA

Kacper Grzesik z nowym kontraktem

Kacper Grzesik oficjalnie pozostaje na stanowisku szkoleniowca pierwszej drużyny Pogoni-Sokoła Lubaczów i poprowadzi zespół w kolejnym sezonie. Grzesik w Lubaczowie pracę rozpoczął jako asystent trenera Andrzeja Paszkiewicza. 20 kwietnia zastąpił Paszkiewicza. Pod jego wodzą ekipa z Lubaczowa w 7 meczach zdobyła 10 punktów. Nowa umowa ma obowiązywać przez najbliższe dwa lata.

FOT. POGOŃ-SOKÓŁ LUBACZÓW

PIŁKA NOŻNA | 2 IGA

Zmiany w „Stalówce"

Stal Stalowa Wola ogłosiła nazwiska nowego dyrektora sportowego. Został nim Michał Wrzos, który do tej pory prowadził swoją agencję menedżerską. Ma nie pobierać wynagrodzenia z tego tytułu

Waldemar Mazurek: Na wiosnę byliśmy szóstą drużyną trzeciej ligi

Marcin Jastrzębski
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 3 LIGA. **- Liczę, że już w środę będziemy pewni utrzymania - mówi Waldemar Mazurek, drugi trener Sokoła Kolbuszowa Dolna, który skończył 3-ligowy sezon na 14. miejscu.**

Jakie masz przeczucia przed barażami?
Myślę, że KSZO wygra środowy mecz z Wikędem Luzino. Co prawda w meczu z nami KSZO nie zachwyciło (przegrana Sokoła 1:2), my w pierwszej połowie byliśmy nawet lepsi, ale potem brakło nam sił. No gdyby jednak Wikęd, gdzie jest hojny sponsor, jakościowa kadra, ograł KSZO to potem w dwumeczu (finał baraży) większe szanse daje 2-ligowej Resovii. Na razie kibicujemy KSZO.

Sokół zrobił tyle ile miał zrobić na wiosnę?
Mieliśmy wygrać 9 meczów, wygraliśmy 8 i dołożyliśmy dwa remisy. Planowaliśmy zdobyć 27 punktów, zdobyliśmy 26 i to też pozwoliło zrealizować cel, czyli to „bezpieczne" - 14. miejsce. Nie kalkulowaliśmy, że zremisuje z Avią Świdnik, ale z drugiej strony rozczarowaliśmy w meczach z Wisłoką Dębica czy Starem Starachowice. To były mecze bez punktów, a oba były do wygrania.

FOT. MARCIN JASTRZĘBSKI

II trener Sokoła Waldemar Mazurek docenia współpracę z S. Szeligą

Dlaczego Michał Musik strzelił tylko 4 gole?
W czwartej lidze Michał mógł sam rozstrzygnąć losy meczu, tu przyszło mu walczyć przeciwko lepszym obrońcom. Był jednak uważnie kryty, a i tak dochodził do wielu sytuacji. Nawet jak nie dochodził do okazji to dzięki jego pracy sporo miejsca mieli nasi skrzydłowi. Michał napracował się też w pressingu, może nie był idealnym egzekutorem pod bramką rywala, ale napracował się i mocno pomógł w zdobyciu potrzebnych punktów. Podkreślę, że wszystkie nasze zimowe transfery były udane.

Wierzyłeś w zimie, że wyjdziecie ze strefy spadkowej?
Jasne, inaczej cały sztab by tak mocno nie pracował. Zespół wykonał ogromną pracę w zimowej przerwie. Poświęcenie zawodników w styczniu i lutym naprawdę rzucało się w oczy. Jeździliśmy na treningi do Mielca na godzinę 21 i człowiek wracał do domu przed północą. Ten okres przepracowaliśmy wyjątkowo ciężko. Sławek (pierwszy trener Sokoła) miał pomysł, piłkarze nie mieli lekko, wielu jego idei nie udało się wprowadzić w meczach kontrolnych, ale na ligę to już wypaliło.

To był okres przygotowawczy jak z lat 90. ubiegłego wieku?
Był podobnie ciężki, intensywny, ale wiadomo, że już nie było biegania po lesie. Niektórym ciężko było wytrzymać te obciążenia, ale kto wytrzymywał to teraz błyszczał i ciągnął nasz zespół. Ja myślę, że ta wykonana praca będzie jeszcze procentować w kolejnym sezonie. Patrzyłem ostatnio na tabelę wiosennych zmagań. Sokół po wiosennych meczach zajął 6. miejsce.

Sokół w nowym sezonie będzie grał o inne cele?
Na pewno ten sezon wiele nas nauczył. Zobaczymy co dalej.

©℗

FOT. MAREK DYBAŚ

Radosław Macnar (z lewej) i jego koledzy z Czarnych Jasło muszą wyrwać kilka punktów żeby nie spaść z 4. ligi

Ważny mecz w Wiązownicy. Wiśniowa ciągle ma szansę

Tomasz Paryś
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | 4 LIGA. **Rozgrywki ponownie przyśpieszają, a przed nami kolejna środowa seria gier. Walka toczy się o uniknięcie spadku i o miejsce premiowane grą w barażach o 3. ligę.**

Jeśli chodzi o baraże, to w grze pozostają: Izolator Boguchwała i Igloopol Dębica. Matematyczne szanse mają jeszcze ekipy z Łańcuta i Nowotańca, ale strata do „Izolacji" jest zbyt wielka, żeby realnie myśleć o drugim miejscu. Tym bardziej, że Stal i Cosmos spotkają się właśnie w środowej kolejce i na pewno ktoś odpadnie z tej rywalizacji, a może się nawet okazać, że przy ewentualnym remisie będą to oba zespoły.

Izolator Boguchwała ma na rozkładzie lidera z Jarosławia. JKS świętował już mistrzostwo w weekend, więc większej presji na zespole Valerija Sokolenki nie będzie. Tylko przy zwycięstwie piłkarze „Izolacji" zachowają komfortową przewagę nad Igloopolem, który zagra z ostatnią w tabeli Błażowianką. Walka pomiędzy tymi dwiema drużynami zapowiada się niezwykle emocjonująco, a jej zwieńczeniem może okazać się ostatni mecz sezonu na Izo-Arenie.

W dolnych rejonach tabeli równie ciekawie. Siedem drużyn gra o życie, chociaż Legionowi Pilzno już tylko punktu brakuje do utrzymania. Rywalem będzie Ekoball Stal Sanok, który celuje w pełną pulę, bo jego los jest niepewny. O ważne punkty w Krośnie powalczą Błękitni. Rycerze wiosny złapali lekką zadyszkę i dwa ostatnie spotkania przegrali. Kolejny brak punktów może nieco skomplikować sytuację w tabeli. Walcząca o zachowanie ligowego bytu Polonia Przemyśl na swoim stadionie podejmować będzie bezpiecznego już Sokoła. Niżanie postawili sobie teraz za cel obronę wysokiego 7. miejsca w tabeli. - Pierwszy cel jeśli chodzi o utrzymanie został zrealizowany. Teraz z większym komfortem będziemy chcieli utrzymać to siódme miejsce. Dużo jest do poprawy po meczu z Błażowianką, ale myślę, że inna energia będzie na mecz z Polonią i to będzie inny zespół - mówił trener Sokoła Jarosław Pacholarz po ostatnim meczu.

Wisłok Wiśniowa, który sprawił sobotę niespodziankę i wygrał ze Stalą Łańcut pokazuje na finiszu rozgrywek, że do końca będzie walczył o wydostanie się ze strefy spadkowej. Kolejnym rywalem będzie zdegradowany ŁKS Łowisko. Dwóch sąsiadów spotka się w Wiązownicy. Mający tyle samo punktów KS i Czarni Jasło znajdują się tuż nad kreską i będzie to niezwykle ważne dla układu tabeli bezpośrednie starcie.

- Nie możemy sobie pozwolić na moment dekoncentracji, tylko do samego końca walczyć o pełną pulę z takim zaangażowaniem jak w meczu z Łowiskiem. Czeka nas krótki okres regeneracji, bo już w środę gramy w Wiązownicy. Być może będzie to najważniejszy mecz tej rundy, ponieważ KS jest bezpośrednim naszym sąsiadem w tabeli - mówił po ostatnim meczu Szymon Cetnarowski, trener Czarnych Jasło.

W Gorzycach zmierzy się dwóch beniaminków. Stal podejmie LKS Czeluśnica. Podopieczni Kamila Walaszczyka powinni być zainteresowani rywalizacją z Wisłokiem o pierwsze spadkowe miejsce, które w przypadku awansu wicelidera 4. ligi podkarpackiej po barażach do 3. ligi, dałoby utrzymanie.

Pary 32. kolejki (3/4 czerwca): Izolator Boguchwała - JKS Jarosław, Stal Gorzyce - LKS Czeluśnica, Polonia Przemyśl - Sokół Nisko (wszystkie śr. 17), Karpaty Krosno - Błękitni Ropczyce, Legion Pilzno - Ekoball Sanok, ŁKS Łowisko - Wisłok Wiśniowa (wszystkie śr. 18), Błażowianka Błażowa - Igloopol Dębica (śr. 18.30), Stal Łańcut - Cosmos Nowotaniec (śr. 19), KS Wiązownica - Czarni Jasło (śr. 20).

©℗

eprasa.pl 2822c77a78