

Rzeszów przeznaczą ponad pół miliona złotych na organizację Festiwalu Polonijnego **str. 2**



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Najlepsze sanatoria w Polsce na problemy z kręgosłupem **str. - 10**

STRONA  
ZDROWIA

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

# nowiny

n o w i n y 24.pl

Środa  
10.06.2026

Nr 110 (21 817)

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

Uczą się myśleć jak haker, aby lepiej bronić się przed cyberatakami **str. 4**

Jedyna taka inwestycja w Polsce. Black Hawki będą lądować na dachu **str. 5**

Most za ponad 100 mln zł gotowy. Otwarcie już w lipcu **str. 4**

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 3503 62



REGION

Most w Lutczy otwarty. Bezpieczniej i szybciej dojedziemy z Rzeszowa do Krosna **str. 5**



FOT. MARCIN ZANIKOWSKI

## Rzeszowski wątek gigantycznego przemytu heroiny

Afera z przemytem heroiny o wartości ponad 156 mln zł ma rzeszowski wątek. Ponad tona narkotyków była ukryta w transporcie adresowanym do spółki S. w Rzeszowie **str. 7**

Mieszkańcy ul. Powstańców Listopadowych domagają się znaku o strefie zamieszkania **str. 5**

Forum Dostawców Przemysłu Energetycznego i Obronnego już 15 czerwca w Rzeszowie **str. 6**

RZESZÓW DZISIEJSZE „NOWINY” TRAFIĄ DO KAPSUŁY CZASU UR

## Uniwersytet świętuje 25-lecie

Piotr Samolewicz  
piotr.samolewicz@polskapress.pl

Uniwersytet Rzeszowski świętuje 25-lecie swojego istnienia. Trzydniowe uroczystości zaczęły się w poniedziałek. Uświetniła je obecność rektorów największych uczelni.

Dziś w Ogrodzie Rektorskim przy al. Kopisto 2A zostanie odsłonięty pomnik patronki uniwersytetu - Królowej Jadwigi Andegawskiej. Podczas uroczystości pod pomnikiem zostanie umieszczona kapsuła czasu dla przyszłych pokoleń. W kapsule znajdą się m.in. „Nowiny”. Autorem pomnika jest prof. Józef Jerzy Kierski, artysta rzeźbiarz, który od 2003 roku jest związany z Uniwersytetem Rzeszowskim.

Dziś zostaną też otwarte: Podkarpackie Centrum Sportu Akademickiego przy ul. Kwiatkowskiego i Studio Nagrań im. prof. Romana Wyrzykowskiego na Wydziale Muzyki UR (ul. Dąbrowskiego 83).

Rektor UR prof. Adam Reich rozmawiał z nami przed wielką jubileuszową galą, którą zorganizowano w poniedziałek w Filharmonii Podkarpackiej. - Chcę podkreślić naszą wieloprofilowość. Mamy kierunki: artystyczny, inżynierski, rolnicze, pedagogiczne, medycynę. Chcemy dbać o wszystkie kierunki, które są siłą naszego uniwersytetu. Jego siłą buduje interdyscyplinarność, możliwość współpracy i działania na styku wielu dyscyplin. To jest najważniejszy wyróżnik naszego uniwersytetu - powiedział prof. Adam Reich.

Naukowcy UR uczestniczą w wielu międzynarodowych projektach. - Jest ich tak wiele, że trudno wszystkie wymienić. Jako kierownik Zakładu Dermatologii na uniwersytecie realizuję

około 30 projektów o zasięgu światowym. Uniwersytet jest członkiem Europejskiego Stowarzyszenia Uniwersytetów, przyjął Magna Chartę, można zatem powiedzieć, że jest uczelnią europejską i taką uczelnią się czujemy - podkreślił rektor prof. Adam Reich.

„Nowiny” zapytały prof. Janusza Pastarskiego, prorektora ds. współpracy z otoczeniem społeczno-gospodarczym, jaką rolę pełni Uniwersytet na mapie Podkarpacia. - Myślę, że jest taką uczelnią, która ze względu na swoje zadania, swoją misję i potencjał jest w stanie integrować wszystkie uczelnie podkarpackie, być centrum, wokół którego rozwijają się nauka i edukacja podkarpacka. Istnieje Podkarpacka Rada Rektorów Szkół Wyższych, mamy wspólne projekty, spotykamy się, jest duży potencjał w tej dziedzinie - odpowiedział prorektor. ©  
Czytaj str. 3



FOT. BARBARA GALAS

Gala jubileuszowa zgromadziła przedstawicieli świata nauki, władz państwowych i samorządowych, środowisk społecznych oraz partnerów uniwersytetu z kraju i zagranicy

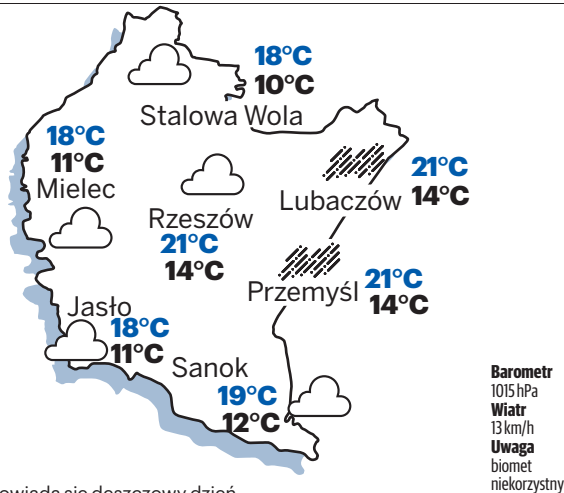
## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Marszałkowie Związku Radzieckiego tworzyli zamknięty krąg najwyższych rangą wybrańców. Do tego grona można było trafić tylko decyzją Stalina

## Zamów prenumeratę

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

### Pogoda w regionie



Zapowiada się deszczowy dzień

### 10 CZERWCA 2026

**Dziś 161. dzień roku**  
Do sylwestra pozostało  
204 dni.

**Wschód Słońca w Rzeszowie:** o godzinie 4.232  
**Zachód Słońca w Rzeszowie:** o godzinie 20.40

**Przysłowia na dziś:**  
Czerwiec gdy zagrzmie, gdzie  
zorce zachodzą, ryby się ob-  
ficie urodzą.  
Ze świętą Małgorzatą zaczy-  
na się lato.

**Imieniny dziś obchodzą:**  
Małgorzata, Bogumił.

### KALENDARYUM

## 1920

Wojna polsko-bolszewicka:  
polskie oddziały wycofały się  
z Kijowa, do którego wkro-  
czyły 7 maja 1920 r.

## 1943

W odwecie za pomoc udzie-  
loną Żydom, niemiecka żan-  
darmeria spacyfikowała wieś  
Hucisko koło Rzeszowa,  
mordując 21 mieszkańców.



WIKIPEDIA

## 1978

Polska pokonała Meksyk 3:1  
w swym trzecim meczu  
na piłkarskich Mistrzostwach  
Świata w Argentynie i awan-  
sowała do II rundy.

## 1970

Wskutek zdrady jednego  
z członków została zdek-  
spirowana przez SB organi-  
zacja antykomunistyczna  
„Ruch”.

## 2007

Robert Kubica (nz.) został  
lekkoranny w groźnie wyglą-  
dającym wypadku podczas  
wyścigu Formuły 1 o Grand  
Prix Kanady w Montrealu.

## „Lipa Sobieskiego” walczy o prestiżowy tytuł

Klaudia Oronowicz-Chudzik  
klaudia.oronowicz@polskapress.pl

**Lipa rosnąca w parku przy Muzeum w Przeworsku jest w gronie 16 finalistów konkursu „Drzewo Roku 2026”. To jedyny reprezentant południowo-wschodniej Polski.**

Konkurs organizowany jest przez Klub Gaja, a o zwycięstwie decydują głosy internautów. Głosowanie trwa do 30 czerwca.

„Lipa Sobieskiego” jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli przeworskiego parku. Drzewo rośnie przy pałacu od ponad 300 lat i było świadkiem wielu wydarzeń związanych z historią miasta oraz właścicieli majątku.

To najstarsze i najczęściej fotografowane drzewo w całym kompleksie parkowym. Jego popularność wzrosła jeszcze bardziej w kwietniu 2024 roku,

kiedy pod rozłożystą koroną stanęła charakterystyczna pomnikowa ławeczka z postacią Andrzeja Lubomirskiego.

Dla mieszkańców Przeworska i całego regionu udział w finale konkursu jest powodem do dumy. Lipa reprezentuje bowiem nie tylko miasto, ale również całe Podkarpacie i południowo-wschodnią Polskę.

Organizatorzy zachęcają do mobilizacji oraz namawiania do głosowania rodziny, przyjaciół i znajomych. Każdy głos może mieć znaczenie w walce o zwycięstwo. Walka o tytuł „Drzewa Roku 2026” może rozstrzygnąć się dopiero w ostatnich dniach głosowania.

Mieszkańcy Przeworska liczą, że wspólnie uda się wypromować wyjątkowe przyrodnicze i historyczne dziedzictwo miasta na skalę ogólnopolską. Głos na „Lipę Sobieskiego” można oddać do 30 czerwca za pośrednictwem strony konkursowej. ©



„Lipa Sobieskiego” to najczęściej fotografowane drzewo w kompleksie parkowym w Przeworsku

## Kolorowo i świątowo robi się już w lipcu w Rzeszowie

Kinga Dereniowska  
kinga.dereniowska@polskapress.pl

**Zbliża się XX edycja Świątowego Festiwalu Polonijnych Zespołów Folklorystycznych, najbardziej znanego rzeszowskiego festiwalu.**

Po tym, jak wydarzenie dofinansował Podkarpacki Urząd Marszałkowski, przeznaczając na nie 400 tys. zł, o swoim wsparciu poinformował także Urząd Miasta Rzeszowa, który przeznaczył na imprezę prawie 700 tys. złotych. - Każda złotówka wydana na festiwal polonijny to dobrze wydana złotówka - zapewnia Krystyna Stachowska, zastępczyni prezydenta Rzeszowa.

### Nie tylko Rzeszów

Dyrektor festiwalu Piotr Kowalski przypomniał, że podczas festiwalu koncerty odbywają się nie tylko w Rzeszowie, ale i w innych miastach województwa. W tym roku będzie ich 25. - Każdy będzie miał okazję zobaczyć koncert, spotkać się, porozmawiać z uczestnikami i wspólnie z nimi bawić się przy polskiej muzyce - zachęca dyrektor.

Mariusz Grudzień, wiceprezes rzeszowskiego oddziału Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” mówił, że na festiwal w Rzeszowie przyjeżdżają wnuki osób, które uczestniczyły w pierwszych edycjach. - Widzimy już tę wielopokoleniowość, która jest bardzo



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

**Koncerty odbywają się nie tylko w Rzeszowie, ale i w innych miastach województwa**

ważna w kontekście ciągłości utrzymania polskości poza granicami naszego kraju - uważa.

Przez te lata zawiązały się międzynarodowe przyjaźnie, a nawet małżeństwa. - Dzięki temu festiwal się rozwija - dodał.

Zgadza się z tym Katarzyna Pawlak, dyrektorka Wydziału Kultury i Dziedzictwa Narodowego w Urzędzie Miasta Rzeszowa. - Dla Rzeszowian ten festiwal jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych imprez kulturalnych, odbywających się w naszym mieście - uważa.

### Zespoły z trzech kontynentów

Obecnie udział w festiwalu zadeklarowało 27 zespołów z siedmiu krajów i trzech kontynentów. Przyjadą artyści

m.in. z Australii, Czech, Kanady, Niemiec, USA oraz Wielkiej Brytanii.

- Po okresie pandemii na festiwal przyjechało mniej zespołów, mniej osób było zaangażowanych. Pewnie już nie wrócimy do tych czasów, gdy przyjeżdżało ponad 40 zespołów, ale cieszymy się, że festiwal trwa - przekazuje Krystyna Stachowska.

Wśród najczęstszych gości jest zespół Olza z Czech, który towarzyszy festiwalowi od pierwszej edycji i zatańczył na nim już piętnaście razy. W gronie rekordzistów są także Białe Orle z Kanady (13 występów) oraz Wesoły Lud z USA (12 występów).

Sprzedaż biletów na koncert główny w hali Podpromie, który odbędzie się 20 lipca, ma

ruszyć w połowie czerwca. Organizatorzy nie podali jeszcze ich ceny. - Żadne bilety nie cieszą się takim zainteresowaniem, jak te na koncert galowy. Już w tej chwili otrzymujemy zapytania, czy można już je rezerwować - informuje Krystyna Stachowska.

Koncert otwarcia odbędzie się na rzeszowskim Rynku 17 lipca. Festiwal jest obecny w Rzeszowie od 1969 r. To najstarsza tego typu impreza w Polsce.

### Będzie też studium choreograficzne

Rzeszowski oddział Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” organizuje również podczas wakacji Polonijne Studium Choreograficzne, w którym uczestniczą Polonusi, chcący nie tylko doszkolić swoje umiejętności w tradycyjnych polskich tańcach, ale i zamierzający uczyć ich w swoich krajach. Organizacja jednak napotykała w ostatnich latach na problemy.

- W tym roku studium się odbędzie, ale w zmienionej formule - przekazuje Aleksander Bobko, prezes rzeszowskiego oddziału stowarzyszenia. - Mamy wszyscy świadomość, że bez tego studium funkcjonowanie festiwalu byłoby też utrudnione. Większość instruktorów zdobywa kwalifikacje właśnie w ramach tego studium choreograficznego - dodaje prezes.

©

# Nasz REGION

www.nowiny24.pl

## KRÓTKO

### JASŁO

## Przyjechał na dozór pod wpływem amfetaminy i bez prawa jazdy

Policjanci zatrzymali do kontroli kierującego Audi. Po sprawdzeniu danych, okazało się, że nie ma prawa jazdy. Dodatkowo przyznał się mundurowym, że chwilę wcześniej był w jasielskiej komendzie w związku z dozorem policji. Został on zastosowany wobec 30-latkę, ponieważ popełnił on przestępstwo z Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. Mieszkaniec Jasła został zatrzymany przez jasielskich kryminalnych za posiadanie

amfetaminy, zaledwie kilka dni wcześniej. W związku z tym policjanci z drogówki postanowili sprawdzić narkotesterem, czy mężczyzna jest pod wpływem zabronionych substancji. Wynik badania potwierdził ich przypuszczenia - w organizmie kierującego znajdowała się amfetamina. 30-latek odpowie za posiadanie narkotyków, kierowanie pojazdem bez uprawnień oraz będąc pod wpływem środka odurzającego.

### PRZEMYŚL

## Jechał motocyklem na jednym kole - stracił prawo jazdy

Policjanci z drogówki zauważyli mężczyznę, który jechał motocyklem Kawasaki na jednym kole. 28-letni mieszkaniec powiatu przemyskiego został ukarany mandatem 1500 zł, otrzymał 10 punktów karnych oraz stracił prawo jazdy na trzy miesiące. Policja przypomina, że od 3 marca 2026 roku w Polsce jazda na jednym kole po dro-

gach publicznych, w strefach zamieszkania i ruchu jest wprost zabroniona. Grozi za to mandat od 1500 do nawet 5000 złotych, utrata prawa jazdy na 3 miesiące oraz możliwe wyższe składki ubezpieczeniowe. Nowe przepisy traktują jazdę na jednym kole analogicznie do driftu - jako celowe wprowadzanie pojazdu w poślizg lub utratę kontroli.

### RZESZÓW

W piątek (12 czerwca), o godz.17, w Filii nr 8 WiMBP (ul. Okulickiego 3) spotkanie autorskie z Joanną Mueller w ramach cyklu „Poezja nieoswojona”. Joanna Mueller (na zdj.) to poetka, eseistka, redaktorka. Wydała siedem tomów poetyckich, zbiór wierszy zebranych, książki eseistyczne, a także książki dla dzieci, „Piraci dobrej roboty” oraz „Niewidka i Zobaczyćsko”. Wstęp wolny.



**JAROSŁAW**  
**Rozbudowa ul. Konfederackiej za ponad 1,3 mln zł**  
Umowę właśnie podpisano. Inwestycja obejmie poprawę infrastruktury drogowej, jak i elementy związane z bezpieczeństwem oraz komfortem mieszkańców.

# Uniwersytet Rzeszowski ma nowych ambasadorów

Piotr Samolewicz  
piotr.samolewicz@polskapress.pl

**Jednym z punktów jubileuszowej gali w Filharmonii Podkarpackiej w Rzeszowie było uhonorowanie trzech absolwentów uczelni przez nadanie im tytułu Ambasador UR.**

Do grona Ambasadorów - Adama Bieniasa, Korteza, Arkadiusza Andrejkowa, Anny Wilegosz - dołączyli: Tomasz Szczepanik, wokalista, lider zespołu Pectus, absolwent Wydziału Muzyki Uniwersytetu Rzeszowskiego; Monika Szela, absolwentka Wydziału Filologicznego Uniwersytetu Rzeszowskiego, menedżerka kultury, artystka i dyrektorka Teatru „Maska” w Rzeszowie; Nadia Harris, prawnik i ekspert w obszarze prawa pracy, absolwentka Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Z okazji jubileuszu w Rzeszowie po raz pierwszy odbyło się Posiedzenie Konferencji Rektorów Akademickich Szkół Polskich. Rektorzy obradowali nad nowym modelem ewaluacji działalności naukowej oraz rozszerzeniem możliwości zlecania uczelniom realizacji zadań publicznych. Celem zmian jest odejście od dominującej roli liczby publikacji na rzecz większego uwzględnienia jakości badań, strategii rozwoju, warunków pracy naukowej, transferu wiedzy, popularyzacji nauki



**- Chcemy dbać o wszystkie kierunki, które są siłą naszego uniwersytetu - mówił rektor, prof. Adam Reich**

i wpływu społeczno-gospodarczego. Ocena potencjału uczelni ma wpływać na część jej uprawnień, m.in. możliwość tworzenia kierunków studiów, nadawania stopni naukowych, prowadzenia szkół doktorskich oraz udziału w programach doskonałości.

### Tak rodził się UR

7 czerwca 2001 roku Sejm uchwalił ustawę o utworzeniu Uniwersytetu Rzeszowskiego. Akt ten został podpisany 4 lipca 2001 roku przez prezydenta RP Aleksandra Kwaśniewskiego. Długopis, którym złożył podpis, znajduje się w uniwersyteckim muzeum. W swoim przemówieniu Aleksander Kwaśniewski podkreślał znaczenie tej decyzji, wskazując na „rene-

sans idei uniwersyteckiej” oraz rolę, jaką nowa uczelnia miała odegrać w rozwoju nauki i regionu. Uniwersytet Rzeszowski - jak zaznaczał - miał stać się instytucją promieniującą, zakonieczoną na Podkarpaciu, a jednocześnie otwartą na wyzwania przyszłości.

Uniwersytet Rzeszowski powstał z połączenia trzech jednostek: Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie, rzeszowskiej filii Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie oraz Wydziału Ekonomii Akademii Rolniczej w Krakowie. W momencie inauguracji działalności miał sześć wydziałów i przejął dorobek swoich poprzedników.

Pierwszym rektorem Uniwersytetu - z nominacji mini-

sterialnej - został prof. dr hab. Tadeusz Lulek, natomiast w pierwszych wyborach rektorskich społeczność akademicka powierzyła to stanowisko prof. dr hab. Włodzimierzowi Bonusiakowi. Prof. Bonusiak pełnił funkcję rektora w latach 2002-2008. Okres jego kadencji przypadł na czas organizowania i umacniania struktur młodej uczelni. Prof. Włodzimierz Bonusiak zmarł w październiku 2025 roku.

Kolejnymi rektorami byli: prof. dr hab. Stanisław Uliasz (2008-2012), prof. dr hab. Aleksander Bobko (2012-2015), prof. dr hab. Sylwester Czopek (2015-2016) (2016-2020) (2020-2024); obecnie rektorem jest prof. dr hab. n. med. Adam Reich.

Senat Uniwersytetu Rzeszowskiego 28 września 2006 r. przyjął uchwałę w sprawie nadania uczelni imienia Królowej Jadwigi. Jest ona symbolem mądrości, odpowiedzialności i służby wspólnocie akademickiej. ©

### ENERGIA Z POLSKI

Uniwersytet Rzeszowski jest Partnerem Regionalnym Forum Dostawców Przemysłu Energetycznego i Obronnego „Energia z Polski - Local First”, które odbędzie się 15 czerwca w Rzeszowie właśnie na Uniwersytecie.

# Z urzędmatu skorzystało już ponad 4,4 tys. mieszkańców

opr. baj  
wydawcy@nowiny24.pl

**W Rzeszowie dowód rejestracyjny można odebrać przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Wszystko za sprawą urzędmatu przy Wydziale Komunikacji UM na Placu Ofiar Getta 7.**

Rzeszów jako jedno z pierwszych miast w Polsce oddał do użytku urzędmat. Działa od września 2025 r. Jak informuje kancelaria prezydenta Rzeszowa, od tamtej pory sko-



**Obiekt jest monitorowany. Znajduje się po prawej stronie za budynkiem Wydziału Komunikacji UM**

rzystało z niego ponad 4,4 tys. mieszkańców.

Jak to działa? Po złożeniu wniosku o rejestrację pojazdu w Wydziale Komunikacji rzeszowskiego Urzędu Miasta lub w Punktach Obsługi Mieszkańców, można wyrazić chęć odbioru dowodu rejestracyjnego w urzędmatcie. Gdy dokument jest gotowy, składający wniosek otrzymuje SMS z kodem PIN do odbioru. Na odebranie dowodu rejestracyjnego z urzędmatu ma 48 godzin. Gdy dowód rejestracyjny nie zostanie odebrany w takim ter-

minie, trafia do odbioru w pok. nr 1 w siedzibie urzędu, przypomina kancelaria prezydenta.

W urzędmatcie można odebrać też wtórniki tablic i tablice na bagażnik. Tu procedura jest bardzo podobna. Mieszkaniec może wnioskować przy rejestracji pojazdu o wydanie dodatkowej tablicy na bagażnik lub o wydanie wtórnika tablicy rejestracyjnej w urzędmatcie. Gdy są gotowe, otrzymuje SMS z kodem PIN. Czas odbioru to również 48 godzin. Po upływie tego terminu tablice wydawane są w pok. 10 w siedzibie urzędu.

- Cały czas staramy się czynić urząd jeszcze bardziej dostępnym. Temu mają służyć uruchomione w galeriach handlowych Punkty Obsługi Mieszkańców, które były rewolucją w podejściu do obywatela. Kolejnym udogodnieniem jest urzędmat - mówi Konrad Fijołek, prezydent Rzeszowa.

- Rejestracje pojazdów są najczęściej załatwianymi sprawami i generują największy ruch w urzędzie. Urzędmat pozwolił go zmniejszyć - dodaje Marcin Stopa, sekretarz miasta.

AUTOREKLAMA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

0011537118

Panu  
**Marianowi Salwikowi**  
pracownikowi  
Kancelarii Prezydenta,  
Przewodniczącemu  
Komisji Zakładowej NSZZ „Solidarność”  
Urzędu Miasta Rzeszowa

wyrazy głębokiego i szczerego współczucia  
z powodu śmierci

**Mamy**

składa  
Prezydent Miasta Rzeszowa  
Konrad Fijołek

0011536894

Pani  
**Magdalenie Kluz-Międlar**  
Członkowi Zarządu Powiatu Rzeszowskiego

wyrazy głębokiego żalu i współczucia  
z powodu śmierci

**Teścia**

składają:  
Starosta Rzeszowski,  
Członkowie Zarządu Powiatu Rzeszowskiego  
oraz Rada Powiatu Rzeszowskiego

0011536937

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci  
naszego Pracownika

†p **Dariusza Pieczonki**  
Wyrazy szczerego współczucia  
Żonie i Rodzinie  
składa Zarząd i Pracownicy  
Miejskiego Przedsiębiorstwa Dróg i Mostów Sp. z o.o. w Rzeszowie

REKLAMA

0011532217

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

**CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE**  
☎ 601 402 991 ☎ 17 853 53 48

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

Biurowo czynne: pon.-pt. 7.00-16.00, sobota 8.00-14.00  
[www.zupic.pl](http://www.zupic.pl)

# Uczą się myśleć jak haker, aby lepiej bronić się przed atakiem

Kinga Dereniowska  
kinga.dereniowska@polskapress.pl

**- Uczymy metodyki włamań, ale nie po to, aby się do kogoś włamywać, ale aby studenci wiedzieli, jakie techniki hakerzy wykorzystują - zaznacza Lucjan Hajder ze WSLiZ w Rzeszowie.**

Do ataków hakerskich na instytucje dochodzi coraz częściej, a ich skutki są coraz bardziej niebezpieczne. W marcu zaatakowano Szpital Uniwersytecki w Krakowie. Cyberprzestępca włamał się do służbowej skrzynki e-mail pracownika i znalazł tam dane pacjentów.

Ten przykład pokazuje, jak istotne jest cyberbezpieczeństwo. Zdają sobie z tego sprawę władze Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie, gdzie działa specjalne CyberLaboratorium. W bezpiecznych warunkach studenci mogą wcielić się zarówno w atakującego, jak i w broniącego się przed atakiem.

Paweł Skrok jest na studiach magisterskich z cyberbezpieczeństwa. Podczas pracy w laboratorium uczy się myśleć i działać jak haker.

- Musimy się wcielić w hakerów. Zobaczyć, jak działają, co wykorzystują. Tak poznajemy lepiej drugą stronę i wiemy też, czego możemy się spodziewać, jak chronić nasze aplikacje i je lepiej budować - opisuje student WSLiZ w Rzeszowie.



FOT. BARBARA GALAS

**Studenci WSLiZ w CyberLaboratorium analizują scenariusze ataków hakerskich, do których doszło w różnych miejscach na świecie**

Okazuje się, że nie tylko wcielanie się w cyberprzestępcę może być fascynujące.

- Kiedy tworzymy obronę i jesteśmy w stanie uniemożliwić atak hakerów, blokujemy coś, czy tworzymy własne oprogramowanie, fakt, że nam się udało, daje radość - przekazuje Paweł.

Lucjan Hajder, dyrektor pionu IT, zaznacza, że w CyberLaboratorium odwzorowane zostały rzeczywiste warunki, panujące w prawdziwych centrach bezpieczeństwa. Studenci więc nie mają wrażenia, że jest to jedynie symulacja.

- Podczas zajęć studenci ze sobą rywalizują. Dzielimy salę na dwie części. W jednej siedzą hakerzy, w drugiej obrońcy. Na koniec tych zajęć wszyscy wymieniają się informacjami, jak im się udało włamać albo co zrobili, aby się obronić - mówi pracownik WSLiZ.

**Jesienią uczelnia uruchomi Ligę Cyberbezpieczeństwa. Do zawodów chce zaprosić urzędników z podkarpackich samorządów**

Studenci analizują scenariusze ataków, do których doszło w różnych miejscach na świecie.

Pod wrażeniem CyberLaboratorium była wiceministra nauki Karolina Zioło-Pużuk, która we wtorek wygłosiła wykład w Rzeszowie. Zwracała uwagę, jak ważna jest współpraca uczelni z samorządem oraz pokazanie urzędnikom, w jaki sposób mogą się bronić. - Infrastruktura publiczna będzie najczęściej atakowana. To wyjątkowe, że uczelnia chce też pokazywać instytucjom publicznym, jak chronić się - powiedziała. ©

## W lipcu w Sanoku oddany zostanie most przez San. Kosztował ponad 100 mln złotych

opr. baj  
wydawcy@nowiny24.pl

**Investycja o wartości prawie 109 mln zł pomyślnie przeszła próby obciążeniowe, które potwierdziły wytrzymałość obiektu.**

Jak poinformowała Małgorzata Sienkiewicz-Woskiewicz z sanockiego magistratu, procedury odbiorowe ponad 230-metrowej przeprawy już się rozpoczęły. Dodała, że próby obciążeniowe, badania statyczne i dynamiczne prowadziło laboratorium CADmost we współpracy z Zespołem Badań Terenowych Politechniki Śląskiej. W końcowych wnioskach raportu autorzy wskazali, że most może zostać dopuszczony do użytkowania.

Jak podała Sienkiewicz-Woskiewicz, w części statycznej te-



FOT. DAREK DELMANOWICZ/PAP

**Most w Sanoku otrzyma imię królowej Zofii, żony Władysława Jagiełły**

stów wykorzystano 10 pięciopięciowych samochodów ciężarowych o łącznej masie prawie 400 ton. Inżynierowie monitorowali ugięcia przęsła, osiadała podpora oraz zachowanie

pylonu i układu want. Z kolei badania dynamiczne obejmowały serię przejazdów samochodów z różnymi prędkościami oraz testy z użyciem sztucznej nierówności na-

wierzchni. Szczegółowe oględziny obiektu po zakończeniu prób nie wykazały żadnych uszkodzeń ani zarysowań.

Jak przypomniała urzędniczka, ostateczną decyzję dotyczącą dopuszczenia przeprawy do ruchu wyda Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego w Sanoku. Samorząd zaplanował uroczyste otwarcie 10 lipca; Sienkiewicz-Woskiewicz podkreśliła, że termin ten nie jest zagrożony.

Investycja realizowana przez samorząd Sanoka obejmuje budowę mostu, dróg dojazdowych oraz skrzyżowania z drogą wojewódzką nr 886 (ulicą Królowej Bony). Całkowita wartość projektu wynosi niemal 109 mln zł. Na tę kwotę składa się m.in. ponad 70 mln zł z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg oraz ponad 26,7 mln zł z Polskiego Ładu. (HUK/PAP)

# Nowy most w Lutczy otwarty. Teraz szybciej dojedziemy z Krosna do Rzeszowa

Wojciech Tataro  
wojciech.tataro@polskappress.pl

**Ta ważna inwestycja dla mieszkańców pow. strzyżowskiego i turystów - most na rzece Stobnica wraz z odcinkiem drogi wojewódzkiej nr 989 - kosztowała ponad 31 mln złotych.**

W ramach przedsięwzięcia wybudowano most o długości 127 metrów i szerokości 15 metrów. Powstał także blisko kilometrowy odcinek przebudowanej drogi wojewódzkiej nr 989 wraz z infrastrukturą towarzyszącą. Wykonano nowe skrzyżowania, chodniki, ścieżkę pieszo-rowerową, zatoki autobusowe, oświetlenie oraz umocniono brzegi rzeki Stobnica ścianami oporowymi z kamieni.

Uroczyste oddanie mostu we wtorek zgromadziło przedstawicieli władz wojewódzkich i samorządowych, wykonawców oraz mieszkańców. Wśród gości byli m.in.: marszałek województwa podkarpackiego



**Most na Stobnicy w Lutczy znacznie usprawni ruch na drodze wojewódzkiej pomiędzy Krosnem a Rzeszowem**

Władysław Ortyl oraz przewodniczący Sejmiku Województwa Podkarpackiego Jerzy Borc, starosta strzyżowski Robert Godek oraz Eryk Trojanowski, wójt gminy Niebylec.

Jerzy Borc podkreślał, że nowa przeprawa ma znaczenie

wykraczające poza lokalny wymiar inwestycji.

- Jesteśmy na pograniczu dwóch powiatów. W ten piękny dzień otwieramy drogę, która łączy dwa powiaty, czyli krosnieński i strzyżowski. Dodatkowo jest to główna arteria,

którą wszyscy podróżujemy z Krosna do Rzeszowa. Jesienią 2024 roku byliśmy tutaj wbijać łopate, a dzisiaj możemy podziwiać wspaniały rozmach tej inwestycji. Tak się składa, że, z Krosna do Rzeszowa jeżdżę w zasadzie co drugi dzień, a czasami codziennie. Dzięki temu mogłem śledzić postęp prac i naprawdę byłem pod ogromnym wrażeniem tempa i fachowości wykonanych robót. Niech ta droga będzie bezpieczna, niech służy ludziom - powiedział Jerzy Borc, przewodniczący sejmiku.

Marszałek Władysław Ortyl zwracał uwagę, że most rozwiązuje wiele problemów.

- To, co dzisiaj tutaj wieńczymy, jest działaniem dotyczącym nie tylko drogi wojewódzkiej nr 989, ale również całego układu drogowego tej części regionu. Dzisiaj jest to temat szybkiego dojazdu do Krosna, a problemy związane z opóźnieniami na drodze S19 powodują, że ta trasa nabiera jeszcze większego znaczenia - mówił Ortyl.

Podkreślił, że inwestycje drogowe są jednym z najważniejszych zadań samorządu województwa.

- Jakość i bezpieczeństwo związane z infrastrukturą drogową są naszym celem. Rozwiązane zostały tutaj kwestie związane ze stosunkami wodnymi oraz zagadnienia środowiskowe. Można powiedzieć, że ten niespełna kilometrowy odcinek drogi pozwolił uporządkować wiele różnych problemów. Droga ma służyć rozwojowi gospodarczemu, społecznemu i ma też poprawiać bezpieczeństwo mieszkańców - podkreślał Władysław Ortyl.

Obiekt został poświęcony przez miejscowego proboszcza, uroczyste przecięto symboliczną wstęgą. To nie koniec dużych inwestycji realizowanych przez Podkarpacki Zarząd Dróg Wojewódzkich. Jeszcze w tym roku zaplanowano wymianę nawierzchni na 500-metrowym odcinku drogi wojewódzkiej w Czarnorzekach gm. Karczyna.

©©

FOT. MARCIN ZMINKOWSKI

**Marszałek Władysław Ortyl: nowa przeprawa rozwiązuje problemy komunikacyjne oraz poprawia bezpieczeństwo mieszkańców.**

## Mieszkańcy od stycznia domagają się znaku o strefie zamieszkania

Wojciech Tataro  
wojciech.tataro@polskappress.pl

**Mieszkańcy ul. Powstańców Listopadowych na rzeszowskim osiedlu Słocina od stycznia walczą o znak D40 informujący o strefie zamieszkania.**

Znak zdemontowano przed budową łącznika Al. Krzyżanowskiego z ul. Wieniawskiego. Choć ta zakończyła się w grudniu 2025 r., nie wrócił na miej-

sce. - Znak D40 wciąż brakuje przy zjeździe z łącznika Armii Krajowej z Wieniawskiego w kierunku ul. Karpa (obok posesji Powstańców Listopadowych 41). Do tej pory obowiązywała tu „strefa zamieszkania” i skracając w lewo z łącznika znak jest, a jadąc prosto, już go nie ma. Jadący prosto, nie muszą poruszać się jak w strefie zamieszkania, co stwarza niebezpieczeństwo dla nas mieszkańców ulicy - mówi pan Krzysztof, mieszkaniec os.

Słocina, który o przywrócenie znaku walczy od stycznia..

- Był u nas mieszkaniec i zwracał uwagę na problem braku znaku po otwarciu łącznika. Podjąłem już w tej sprawie działania i rozmawiałem z dyrektorem Miejskiego Zarządu Dróg. Dostałem obietnicę, że znak w najbliższych dniach wróci na miejsce - mówi Rafał Kulig z Rady Osiedla Słocina.

- Zgodnie z nową organizacją ruchu, obowiązującą po budowie łącznika, znaki D40 zostały ustawione w strefie zamieszkania. Tam, gdzie znaku domagał się mieszkaniec, strefy nie było. Teraz wspomniana strefa zostanie przedłużona i do 19 czerwca pojawi się znak - informuje Artur Gemand z kancelarii prezydenta Rzeszowa.

Znak D40 oznacza „Strefę zamieszkania”, w której priorytet mają piesi, którzy mogą korzystać z całej szerokości jezdni, a ograniczenie prędkości na takiej ulicy wynosi 20 km/h. Parkowanie dozwolone jest tylko w wyznaczonych miejscach, a progi zwalniające mogą nie być oznakowane ostrzegawczo. ©©



**Łącznik Al. Krzyżanowskiego z ul. Wieniawskiego został otwarty w ubiegłym roku. Jednak znak D40 nie wrócił na miejsce**

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

## Jedyna taka inwestycja w Polsce. Black Hawki będą lądować na dachu

Krzysztof Kapica  
k.kapica@nowiny24.pl

**Budowany parking przy Szpitalu Wojewódzkim nr 2 w Rzeszowie - jako jedyny w Polsce - będzie miał lądowisko przystosowane do obsługi wojskowych śmigłowców Black Hawk.**

Obiekt będzie miał 8 kondygnacji nadziemnych, z miejscami parkingowymi dla prawie 500 samochodów osobowych. Nad jego dachem, na wysokości 28 metrów nad terenem, powstaje lądowisko dla śmigłowców ratownictwa medycznego, w tym helikopterów wojskowych.

Będzie to pierwsze w Polsce wyniesione lądowisko przy szpitalu, przystosowane do obsługi śmigłowców wojskowych typu Black Hawk. Dlatego ma zwiększoną powierzchnię i wzmocnioną konstrukcję, pozwalającą na lądowanie maszyn o masie 11,5 tony.

Lądowisko zostanie połączone z SOR-em i Centrum Urazowym systemem poziomych galerii oraz dwóch pionów komunikacyjnych, obejmujących



**Na wysokości 28 metrów nad terenem powstaje lądowisko dla śmigłowców ratownictwa medycznego**

po jednej klatce schodowej i po dwie windy szpitalne.

Ta inwestycja stanowi etap przygotowawczy do jeszcze większego przedsięwzięcia, czyli budowy Podkarpackiego

**Obiekt będzie miał 8 kondygnacji nadziemnych, z miejscami parkingowymi dla prawie 500 samochodów osobowych**

Centrum Medycyny Dziecięcej. Prace nad PCMD będą mogły rozpocząć się dopiero po wybudowaniu nowego lądowiska.

Obecne lądowisko naziemne musi zostać zlikwidowane, ponieważ w jego miejscu powstanie główny budynek PCMD. Jednak zanim to nastąpi, lądowisko na dachu musi zostać ukończone i oddane do użytku, aby zachować ciągłość funkcjonowania Centrum Urazowego i SOR-u.

©©

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

# W Kalwarii Paclawskiej jest wyjątkowe muzeum. Upamiętnia polskich misjonarzy zabitych w Peru

luks

l.solski@nowiny24.pl

**W sanktuarium w Kalwarii Paclawskiej jest pierwsze w świecie Muzeum Misjonarzy-Męczenników z Pariacoto. Poświęcone pamięci bł. o. Michała Tomaszka oraz bł. o. Zbigniewa Strzałkowskiego.**

Placówka działa przy Sanktuarium Męki Pańskiej i Matki Bożej w Kalwarii Paclawskiej. Muzeum prezentuje historię bł. o. Michała Tomaszka i bł. o. Zbigniewa Strzałkowskiego, a także przybliża działalność misyjną franciszkanów z krakowskiej prowincji zakonnej. Przypomnijmy, że oficjalne



Muzeum poświęcone pamięci bł. o. Michała Tomaszka oraz bł. o. Zbigniewa Strzałkowskiego jest dostępne dla pielgrzymów odwiedzających Kalwarię Paclawską

otwarcie oraz poświęcenie placówki odbyło się 6 sierpnia. Muzeum jest dostępne dla odwiedzających sanktuarium pielgrzymów i turystów.

## Pierwsi polscy misjonarze-męczennicy

Bł. o. Michał Tomaszek i bł. o. Zbigniew Strzałkowski prowadzili działalność misyjną w miejscowości Pariacoto w Peru. 9 sierpnia 1991 roku zostali zamordowani przez terrorystów z organizacji Świetlisty Szlak. Ich śmierć wstrząsnęła Kościołem katolickim i środowiskiem misyjnym.

Franciszkanie zapisali się w historii jako pierwsi polscy

misjonarze-męczennicy. Ich świadectwo wiary i posługi jest dziś znane nie tylko w Polsce, ale również w Peru oraz wielu krajach misyjnych.

Proces beatyfikacyjny obu zakonników zakończył się w 2015 roku. Beatyfikacji dokonał papież Franciszek, uznając ich męczeńską śmierć za świadectwo wierności Ewangelii. Muzeum jest miejscem pamięci o błogosławionych franciszkanach oraz przestrzenią przypominającą o misyjnej działalności Kościoła. Dzięki zgromadzonym eksponatom zwiedzający mogą lepiej poznać historię dwóch zakonników, którzy oddali życie podczas posługi misyjnej w Peru. ©

# Polskie firmy przed wielką szansą. Forum Dostawców Przemysłu Energetycznego i Obronnego już 15 czerwca

## Akcja specjalna

Forum „Energia z Polski - Local First”

**Przed polskim przemysłem otwierają się perspektywy udziału w inwestycjach liczących w setkach miliardów złotych.**

Polska rozpoczyna jeden z największych programów inwestycyjnych w swojej historii. W najbliższych latach miliardy złotych zostaną przeznaczone na rozwój nowoczesnej energetyki, infrastruktury przesyłowej oraz wzmacnianie bezpieczeństwa państwa. Najważniejsze dziś pytanie brzmi: jaki udział w tych przedsięwzięciach przypadnie polskiemu przedsiębiorstwu?

Odpowiedzi padną podczas Forum Dostawców Przemysłu Energetycznego i Obronnego „Energia z Polski - Local First”. Wydarzenie zgromadzi przedstawicieli największych inwestorów, zamawiających, producentów, dostawców technologii, instytucji finansowych oraz administracji publicznej.

## Energetyka i obronność napędzą gospodarkę

Inwestycje w sektorach energetycznym i obronnym będą jednym z głównych motorów rozwoju polskiej gospodarki w nadchodzącej dekadzie. Energetyka jądrowa, ofshore, OZE i magazynowanie energii, modernizacja sieci

elektroenergetycznych - pobudzą zapotrzebowanie na tysiące produktów i usług. Podobnie w przemyśle obronnym. Rosnące nakłady na bezpieczeństwo oraz modernizacja sił zbrojnych oznaczają nowe kontrakty dla przedsiębiorstw działających w wielu branżach - od metalurgii i produkcji komponentów po zaawansowane technologie i usługi inżynierskie.

## Od rozmów do kontraktów

Forum organizowane w Rzeszowie daje możliwość bezpośrednich spotkań pomiędzy dostawcami a podmiotami odpowiedzialnymi za realizację strategicznych in-

westycji. Uczestnicy poznają wymagania stawiane wykonawcom, procedury zakupowe, oczekiwania dotyczące jakości, certyfikacji oraz bezpieczeństwa dostaw. Dla wielu przedsiębiorstw może to być początek nowych relacji biznesowych, które przełożą się na konkretne kontrakty.

Forum Dostawców Przemysłu Energetycznego i Obronnego „Energia z Polski - Local First” odbędzie się 15 czerwca 2026 roku w Uniwersytecie Rzeszowskim, który jest Partnerem Regionalnym wydarzenia. Więcej o wydarzeniu, program oraz rejestracja są dostępne na stronie [www.energiazpolski.pl](http://www.energiazpolski.pl) ©



Forum w Rzeszowie to kolejne, po Warszawie i Szczecinie, wydarzenie z cyklu Local First

REKLAMA

Q604958866A



Forum Dostawców Przemysłu Energetycznego i Obronnego  
Rzeszów 2026

15 czerwca 2026 Rzeszów

Organizator:

POLSKA PRESS GRUPA

Partnerzy Wspierający:



Patronat Honorowy:



Patroni Medialni:



Partnerzy Regionalni:

# Prokuratura: rzeszowska spółka jest zamieszana w międzynarodowy handel narkotykami

Piotr Samolewicz  
piotr.samolewicz@polskapress.pl

**Przemysł ponad tony heroiny o wartości ponad 156 mln zł ma rzeszowski wątek. Narkotyki ukryto w transporcie cegły elewacyjnej, której importerem była spółka S. z siedzibą w Rzeszowie.**

W marcu 2026 roku do portu w Gdyni przyplłynęły z Dubaju cztery kontenery z ładunkiem zgłoszonym do odprawy celnej jako cegła elewacyjna. Odbiorcą ładunku w Polsce miała być spółka S. z siedzibą w Rzeszowie. 25 i 26 marca funkcjonariusze Krajowej Administracji Skarbowej oraz Centralnego Biura Śledczego Policji Zarządu w Gdańsku przeprowadzili kontrolę kontenerów, wykorzystując specjalistyczny skaner oraz psa.

## Stały dwa miesiące

Znaleziono 79 kartonów zawierających substancję, która po przeprowadzeniu badań przesiewowych została zidentyfikowana jako heroina. Masa



**Jest to największy przemysł heroiny w historii polskiej policji. Śledztwo ma charakter rozwojowy**

wykrytej heroiny to 1 037 kg. Jej wartość rynkowa wynosi około 156 mln zł. Kontenery stały dwa miesiące w porcie w Gdyni, aż do momentu, gdy 12 i 13 maja pojawiły się trzy osoby po ich odbiór.

- Osoby te realizowały wszystkie działania zmierza-

jące do tego, by towar, który przyplłynął do Gdyni w imieniu spółki S., został dalej przewieziony tranzytem przez Polskę do Niemczech. Osoby te wykonywały działania w imieniu spółki S. z siedzibą w Rzeszowie - mówi prok. Mariusz Marciniak, rzecznik prasowy

Prokuratury Regionalnej w Gdańsku, która nadzoruje śledztwo w tej sprawie. - Kilkadziesiąt ton cegły elewacyjnej stanowiło według dokumentów główny i jedyny towar w tym transporcie. Po sprawdzeniu czterech kontenerów okazało się, że oprócz cegły znajdowało się w niej 1 037 kg heroiny. Ta cegła służyła do kamuflowania heroiny. Z dokumentów i trasy ładunku wynika, że cegła pochodziła z Iranu. Stamtąd została przewieziona do Dubaju, a z Dubaju statkiem do Gdyni.

Prokurator potwierdza, że statek miał pierwotnie zawinąć do portu w Niemczech.

- Niemcy są traktowane jako kraj wysokiego ryzyka, jeśli chodzi o wykrywanie ładunków środków odurzających i substancji psychotropowych, w związku z czym często się zdarza, że tego rodzaju ładunki są transportowane do Polski, wylądowujące i dalej drogą lądową przewożone do Niemczech. Tak też zostało zaplanowane i tym razem. Ten ładunek przyplłynął

w połowie marca do portu w Gdyni, w połowie marca został wypakowany i te kontenery stały pod kontrolą funkcjonariuszy policji i Krajowej Administracji Skarbowej na placu do połowy maja. Po dwóch miesiącach zgłosiły się trzy osoby. Miały one dopełnić formalności dokumentowe związane z wywozem kontenerów z Polski do Królestwa Niemczech - relacjonuje „Nowinom” prok. Mariusz Marciniak.

## Zwlekali z odbiorem

Funkcjonariusze CBŚP zatrzymali wtedy dwóch mężczyzn i kobietę w wieku od 33 do 43 lat (wszyscy z woj. wielkopolskiego), którym prokurator przedstawił zarzuty usiłowania tranzytu przez Polskę do Niemczech ponad jednej tony heroiny. Dwojgu spośród nich prokurator przedstawił również zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej, działającej od 2025 do 2026 roku, zajmującej się przywozem, przewozem oraz wprowadzaniem do obrotu

znacznych ilości środków odurzających i substancji psychotropowych. Wobec dwojga podejrzanych Sąd Rejonowy Gdańsk - Południe zastosował środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania.

Z ustalenia śledztwa wynika, że zatrzymani przedstawiciele spółki S. zamiast niezwłocznie odebrać towar, gdy został przywieziony do portu, zwlekali dwa miesiące z jego odbiorem, czekając na rozwój wydarzeń.

Śledczy ustalili także, że spółka S. od jesieni 2025 roku realizowała inne odprawy importowanych towarów. Podejrzani przy organizacji importu towarów spoza Unii Europejskiej współpracowali z osobami przebywającymi za granicą. Uczestniczyli w organizowaniu transportu, odpraw celnych oraz obsługi logistycznej, a ponadto utrzymywali kontakty z przedstawicielami agencji celnych i firm spedycyjnych.

Śledztwo ma charakter rozwojowy. ©

MATERIAŁ INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

## Jak ograniczyć działalność nielegalnych kasyn online i chronić dochody państwa i konsumentów?

**Rynek hazardu internetowego liczony jest w miliardach złotych i dynamicznie rośnie. Problemem jest działalność nielegalnych platform reklamujących się w Internecie. Totalizator Sportowy wspólnie z instytucjami finansowymi i nadzoru podejmuje działania zaradcze i edukacyjne, aby ograniczyć nielegalny hazard, który może być niebezpieczny dla graczy.**

W Polsce obowiązuje monopol na większość kategorii gier hazardowych. Graczom dostarcza je Totalizator Sportowy. Rocznie jego działalność generuje 6 mld zł wpływów podatkowych do budżetu, 9 mld wartości dodanej w gospodarce i 1,1 mld zł dochodów netto dla pracowników spółki oraz innych przedsiębiorstw. Totalizator Sportowy odpowiada za ponad 50 proc. finansowania państwowych programów w zakresie kultury fizycznej oraz ponad 70 proc. w zakresie kultury - wynika z raportu Szkoły Głównej Handlowej, którego wstępne wyniki przedstawiono w trak-

cie debaty „Zabezpieczenie sektora finansowego i konsumentów przed działalnością nielegalnych operatorów hazardowych w sieci” podczas Europejskiego Kongresu Finansowego.

### Współpraca wielu instytucji

Udział nielegalnych kasyn w krajowym rynku hazardu online to 20-30 proc. To poważny problem rodzący wiele zagrożeń, jak pranie pieniędzy, finansowanie nielegalnej działalności czy najwycieńczniej wyłudzenie pieniędzy do graczy. Podejmowane są działania, aby ukrócić ten proceder.

- W ostatnich latach wykonałiśmy ogromną pracę dla wyeliminowania nielegalnych kasyn zarejestrowanych poza granicami kraju, a oferowanych na terytorium Polski. Potrzebne jest kilka elementów, które eliminowałyby promowanie i dostęp do nielegalnych kasyn, często będących tylko narzędziem do wyłudzenia danych czy pieniędzy - powiedział Mariusz Kaczmarek, Dyrektor Zarządzający Pionem Tech-



nologicznym w Totalizatorze Sportowym.

Uczestnicy rozmowy zwracali uwagę, że potrzebne są rozwiązania prawne uszczelniające system.

- Rejestr nielegalnych domen hazardowych powinien gromadzić i udostępniać informacje o właścicielach tych domen. Przełożyłoby się to na większą skuteczność blokowania płatności. Taki kształt rejestru zawierającego dane dotyczące podmiotów funkcjonuje w kilku krajach, jak na przykład na Słowacji czy Norwegii

- mówił Paweł Szulik, radca prawny z Zespołu Bezpieczeństwa Banków, Związek Banków Polskich.

- Rozwiązaniem przez nas wdrażanym jest weryfikacja, kto jest faktycznym odbiorcą przelewu. Wiedza ta pozwoli zdecydować osobie wpłacającej pieniądze czy chce kontynuować transakcję. Mamy doświadczenie w budowaniu takich rozwiązań sektorowych. Współpraca z Totalizatorem Sportowym i Związkiem Banków Polskich pozwala wypracować mechanizmy

i procesy, które będziemy mogli przełożyć na technologię - powiedział Wojciech Pantkowski, wiceprezes zarządu Krajowej Izby Rozliczeniowej.

### Podnosić świadomość graczy

Równie ważne jak działania regulacyjne i nadzorcze jest budowanie świadomości. Wiele osób jest przekonanych, że jeżeli coś jest dostępne w Internecie, jeżeli za coś można zapłacić kartą czy przelewem, to musi być legalne.

- Otóż w przypadku kasyn nie jest legalne. Nie wszyscy mają świadomość, że jedynie legalne w Polsce kasyno w Internecie jest prowadzone przez Totalizator Sportowy. Tę świadomość trzeba budować. Po drugie, w przypadku nielegalnych kasyn często wygrana nie jest wypłacana. Pieniądże przepadają. Po trzecie, nasza rola w dostarczaniu gier kasynowych online jako monopolu, polega na umożliwieniu dostępu do nich wyłącznie osobom pełnoletnim. Przeprowadzamy kilkietapową wery-

fikację, aby mieć pewność, że po drugiej stronie jest osoba dorosła, która może z tej rozrywki korzystać w sposób odpowiedzialny - mówi Mariusz Kaczmarek z Totalizatora Sportowego. - Zdajemy sobie sprawę, że hazard to emocje, które mogą przerodzić się w niebezpieczne uzależnienie prowadzące na graczy kłopoty finansowe. Mamy narzędzia i procedury monitorujące, ile środków przeznaczają, ile czasu dany gracz spędza w tym świecie. Jeżeli zaobserwujemy coś niepokojącego, możemy nawet się skontaktować z tą osobą, aby się upewnić, że nic niepokojącego się nie dzieje. Nadrzędna dla nas jest odpowiedzialna i świadoma gra.

Podczas debaty wybrzmiała podstawowa kwestia, o której każdy gracz powinien pamiętać. Samo przystąpienie do gry u operatorów zagranicznych kasyn, nielegalnych z punktu widzenia polskiego prawa, jest również działaniem nielegalnym.

- Niestety, wielu klientów nie ma tej wiedzy. Dla organów państwa, dla nas, dla banków jest jeszcze duża rola do odegrania w uzmysławianiu faktu, że w internetowych grach kasynowych jedyną legalną platformą jest Totalizator Sportowy - dodaje Mariusz Kaczmarek.

## KRÓTKO

### PROKURATURA

## Zarzuty dla Macierewicza

Prokuratura Regionalna w Warszawie ogłosiła wczoraj Antoniemu Macierewiczowi zarzuty publicznego znieważenia kierownictwa Służby Kontrwywiadu Wojskowego, gen. Jarosława Stróżyka oraz jego zastępców: płk. Krzysztofa Duszę i płk. Artura Pluto, i pomówienia o zachowanie mogące poniżyć te osoby w opinii publicznej. Chodzi o słowa posła PiS o „agentach rosyjskich”.

Prokuratura zarzuca Macierewiczowi dwa czyny: jeden zagrożony karą pozba-

wienia wolności do lat 3, a drugi karą grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

Zawiadomienie w tej sprawie złożyło kierownictwo SKW. Rzecznik prokuratury regionalnej, prok. Mateusz Martyniuk, podał, że Macierewicz nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów i odmówił składania wyjaśnień.

Sejm uchylił Macierewiczowi immunitet w tej sprawie pod koniec kwietnia tego roku.

### POSIEDZENIE RZĄDU

## Radzili o minimalnej płacy



Wczoraj zebrała się Rada Ministrów, która zajmowała się m.in. propozycjami dotyczącymi wysokości minimalnego wynagrodzenia, minimalnej stawki godzinowej oraz wskaźnika waloryzacji emerytur i rent w 2027 roku. Ministrowie zapoznali się też z informacją o prognozowanych wielkościach makroekonomicznych na 2027 r.

### EUROPEJSKI ORDER ZASŁUGI

## Chcą uhonorowania prezydenta

Przed wczorajszym posiedzeniem Sejmu marszałek Włodzimierz Czarzasty poinformował, że prezydium Sejmu podjęło decyzję o wystąpieniu do przewodniczącej PE Roberty Metsoli o rozpatrzenie możliwości uhonorowania byłego prezydenta Aleksandra Kwaśniewskiego tytułem Wybitnego Członka Europejskiego Orderu Zasługi. - Ten

order w Polsce Polakom już był przyznawany, m.in. dostał go pan prezydent Lech Wałęsa oraz pan premier Jerzy Buzek - przypomniał Czarzasty.

19 maja w Parlamencie Europejskim w Strasburgu odbyła się pierwsza w historii ceremonia wręczenia Europejskiego Orderu Zasługi za działania na rzecz integracji europejskiej.

### WZROST ZACHOROWAŃ NA BORELIOZĘ Z LYME

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy opublikował dane o przyroście w całym kraju zachorowań na boreliozę z Lyme. Od końca kwietnia do końca maja 2026 r. zanotowano 2939 nowych przypadków. To wzrost o 65,2 proc. w ciągu miesiąca. Od początku roku było 7448 chorych. Borelioza z Lyme to wieloukładowa choroba zakaźna wywołwana przez bakterie (krętki z rodzaju Borrelia).



Głos Episkopatu nie ma wpływu na kształt podstawy programowej z edukacji zdrowotnej

Barbara Nowacka, minister edukacji

# W Hucie Pieniackiej szukają masowych dołów śmierci

Oprac. Alina Mazurska  
Huta Pieniacka

**W Hucie Pieniackiej w obwodzie lwowskim rozpoczęły się we wtorek pierwsze wykopy w miejscach, gdzie mogą znajdować się masowe mogiły Polaków zabitych w lutym 1944 roku.**

Huta Pieniacka to symbol martyrologii Polaków zamordowanych na Wołyniu i w Małopolsce Wschodniej.

- Poszukujemy tutaj przynajmniej dwóch masowych dołów śmierci. Mamy je wstępnie zlokalizowane na podstawie relacji świadków oraz według zdjęć i topografii tego miejsca - powiedział PAP ks. Tomasz Trzaska z Biura Poszukiwań i Identyfikacji IPN.

Prace prowadzone są na terenie wokół nieistniejących kaplicy i kościoła. Na miejscu pracuje mała koparka, która zdejmie wierzchnią warstwę ziemi. Następnie wykopy badane są przez archeologów.

- Zdejmujemy wierzchnią warstwę ziemi i sprawdzamy, czy nie ma zarysu jamy grobowej - wyjaśnił ks. Trzaska.

Pytany, szczątków ilu osób dotyczą poszukiwania, przedstawiciel IPN poinformował, że są to dwie liczby: „szacunkowa i konkretna”.

Jak mówił, jeżeli chodzi o liczbę konkretną są to 634 osoby, ale wiadomo, że ta liczba już wzrosła i to jest lista imienna,



Ruszą prace poszukiwawcze w Hucie Pieniackiej. Ukraińcy zamordowali tu około 850 Polaków

przygotowana przez Biuro Poszukiwań i Identyfikacji w IPN. - Natomiast całkowitą liczbę ofiar szacujemy na między 800 a 1000 - powiedział.

Wyjaśnił, że ta rozpiętość wynika z tego, iż w Hucie Pieniackiej zginęli nie tylko jej mieszkańcy, ale również ludzie, którzy uciekali przed mordami z innych okolicznych wsi.

Ks. Trzaska przypomniał, że zgodnie z obowiązującymi w Ukrainie procedurami, ekshumacje mogą nastąpić dopiero po pracach poszukiwawczych, czyli ujawnieniu miejsc pochówków.

- Tutaj nic się nie zmienia. Sposób pracy jest taki sam. Odkrywamy w pierwszym etapie ziemię i patrzymy, czy tam znajdują się mogiły. Odślamy nie wielką ilość szczątków, a następnie zabezpieczamy te szczątki w oczekiwaniu na ekshumację - podkreślił przedstawiciel IPN.

Prace w nieistniejącej dziś wsi Huta Pieniacka Instytut Pamięci Narodowej będzie prowadził do 19 czerwca. Ze strony ukraińskiej uczestniczy w nich partner IPN - wyspecjalizowane przedsiębiorstwo Wołyńskie Starożytności. Na miejscu obecni są przedstawiciele Mini-

sterstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Stowarzyszenia Huta Pieniacka.

Według historyków 28 lutego 1944 r. w tej wsi w obwodzie lwowskim jej polscy mieszkańcy zostali zamordowani przez ukraińskich żołnierzy 4. Galicyjskiego Pułku Ochotniczego SS - Policijnego (wydzielonego z 14. Dywizji Waffen SS „Galizien”) pod dowództwem niemieckim, przy udziale oddziału UPa i oddziału paramilitarnego ukraińskich nacjonalistów pod dowództwem Włodzimierza Czerniawskiego.

Zgodnie z ustaleniami śledztwa Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciw Narodowi Polskiemu w Krakowie, w Hucie Pieniackiej zamordowano około 850 osób, a wieś została zrównana z ziemią. Zbrodnia ta stanowi jedną z wielu popełnionych w ramach zbrodni wołyńskiej.

Od wiosny 2017 r. trwał spór wokół zakazu poszukiwań i ekshumacji szczątków polskich ofiar wojen i konfliktów na terytorium Ukrainy, wprowadzonego przez ukraiński IPN. Zakaz został wydany po zdemontowaniu pomnika UPa w Hruszowicach w województwie podkarpackim w kwietniu 2017 r.

Decyzja o zniesieniu obowiązującego od 2017 r. moratorium na poszukiwania i ekshumacje szczątków polskich ofiar zbrodni wołyńskiej została ogłoszona pod koniec listopada 2024 r. PAP

# Wicepremier Kosiniak-Kamysz jednoznacznie na temat fake newsów: Żaden sprzęt z SAFE nie trafi do Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska  
Warszawa

**Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz zapewnił wczoraj w Sejmie, że wbrew fake newsom żaden sprzęt kupiony z SAFE nie trafi do Ukrainy.**

Kosiniak-Kamysz zabrał głos ws. SAFE na początku posiedzenia Sejmu. Jak mówił, realizacja programu to absolutny priory-

tet dla rządu, a pod koniec maja udało się w ciągu trzech dni zawrzeć 63 umowy z polskim przemysłem obronnym na kwotę ok. 120 mld zł. Teraz rząd przechodzi do drugiej fazy programu SAFE, tj. wspólnych zakupów z innymi państwami, wśród których szef MON wskazał m.in. zakup powietrznych tankowców w kooperacji z Hiszpanią oraz nowych śmigłowców szkolnych. Szef MON zarzucił też opozycji, że szerzy fake newsy o programie SAFE, m.in.

o tym, że pieniądze z programu miałyby trafić do niemieckiego przemysłu. - To program Polski, wymyślony w Polsce i zaakceptowany w Komisji Europejskiej - powiedział, podkreślając, że lista zakupów dla Polski powstała „pod dyktando Sztabu Generalnego Wojska Polskiego”. Jak mówił, najnowszy fake news mówi, jakoby zamówiony przez Polskę sprzęt miał trafić do ukraińskich sił zbrojnych.

- Żaden sprzęt nie trafi do Ukrainy - zapewnił. Jak pod-

kreślił, zgodnie z ustawą Fundusz Wsparcia Sił Zbrojnych, za pomocą którego realizowane są zakupy z SAFE, służy tylko do finansowania modernizacji Wojska Polskiego. - Tak jest w ustawie i tak to będzie realizowane - zapewnił.

Unijny program SAFE przewiduje ok. 43,7 mld euro dla Polski w formie europejskich pożyczek, które mogą zostać wydane na inwestycje w obronność, przede wszystkim na sprzęt dla Wojska Polskiego. PAP

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

**W NUMERZE:**  
„Kolano gospodyni”.  
Co to za schorzenie?

Dorota Zawadzka, popularna w mediach psycholożka, podzieliła się z internautami osobistym wyznaniem. Przy-

znała, że rozpoznano u niej schorzenie potocznie nazywane „kolanem gospodyni”. Ryzyko wystąpienia tej dolegliwości wzrasta u osób, które w codziennych aktywnościach regularnie obciążają kolana, zwłaszcza poprzez długotrwałe klęczenie.

**ZA TYDZIEŃ:**

- Rak nerki występuje stosunkowo rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Te sygnały wysyła nasze ciało
- Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca



FOT. 123RF

## Jak przygotować się do oddania krwi? Nie zmarnuj cennego daru

Marta Siesicka-Osiak  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Niestety, krwi nie można wyprodukować, a jedynym jej źródłem jest drugi człowiek.**

Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zasoby krwi w ponad połowie państw są wystarczające, a ok. 37 proc. mieszkańców Starego Kontynentu co najmniej raz w życiu oddało krew. W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie ok. 25 proc. osób. Niechęć Polaków do krwiodawstwa wynika przede wszystkim z niewiedzy.

### Kto może oddać krew?

Krew może oddać każda osoba dorosła w wieku 18-65 lat, która waży powyżej 50 kg i nie przyjmuje leków na stałe. Dodatkowo w ciągu ostatnich 6 miesięcy u osoby, która chce zostać krwiodawcą nie mogą być wykonywane zabiegi takie jak akupunktura, tatuaż, przekłucia uszu lub innych części ciała oraz zabiegi operacyjne, endoskopowe i inne diagnostyczne badania (np. gastroskopia, panendoskopia, artroskopia, laparoscopia). Przyszły krwiodawca w tym czasie nie może też być leczony krwią i preparatami krwiopochodnymi.

W dniu oddania krwi nie można być przeziębionym lub mieć innego rodzaju infekcji, nie należy również brać żadnych leków. Trzeba natomiast się wyspać i kilka dni wcześniej dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu, czyli wypijać co najmniej 2 litry wody. Nie można również spożywać alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, ani palić papierosów w ciągu 24 godzin poprzedzających oddanie krwi.

### Jak przebiega procedura?

Krew można oddać w najbliższym Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolęcznictwa (RCKiK).

Na wizytę należy wziąć dokument ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty.



**W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie 25 proc. dorosłych. Niechęć do krwiodawstwa wynika głównie z niewiedzy**

Zarówno w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa, jak i w punkcie mobilnym konieczne jest udzielenie lekarzowi szczegółowych poufnych informacji o stanie zdrowia oraz oddanie próbki krwi do analizy przed właściwym pobraniem. Wynik wywiadu i badania laboratoryjnego decyduje o tym, czy osoba chętna może zostać dawcą.

Wizyta w centrum krwiodawstwa składa się z kilku etapów. Pierwszym z nich jest rejestracja i wypełnienie ankiety.

Następnie dochodzi do pobrania krwi i badania poziomu hemoglobiny - w tym czasie dawca zwykle przebywa w gabinecie lekarskim, gdzie odbywa się wywiad dotyczący stanu zdrowia.

Samo pobranie krwi trwa od 6 minut (krew pełna) do godziny (płytki krwi). Następnie

dawca odpoczywa i odbiera posiłek regeneracyjny.

### Zalecana dieta przed oddaniem krwi

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolęcznictwa w Rzeszowie zleca, aby unikać tłustego jedzenia na minimum 2 dni przed oddaniem krwi.

Radzi, aby w dniu zaplanowanej wizyty w centrum krwiodawstwa, zjeść lekki posiłek, który sprawi, że krew nie będzie zbyt lipemiczna (przetłuszczona).

**Krew może oddać każdy dorosły pomiędzy 18. a 65. rokiem życia, który waży powyżej 50 kg i spełnia dodatkowe warunki**

Produkty zalecane w diecie to:

- chudy nabiał,
- ryby,
- wędliny o niskiej zawartości tłuszczu,
- warzywa i owoce,
- pieczywo pełnoziarniste,
- soki owocowe,
- chude mięso.

### Czy oddawanie krwi jest bezpieczne?

Nie istnieją schorzenia wynikające z regularnego oddawania krwi. 450 ml krwi pełnej to zaledwie 8-9 proc. ogólnej objętości krwi w naszym ciele. Organizm regeneruje tę stratę bardzo szybko.

U niektórych krwiodawców może pojawić się czasami siniac w miejscu ukłucia, a u 1-3% dawców występują przejściowe, drobne dolegliwości żołądkowe lub zasłabnięcia.

Po oddaniu krwi zaleca się wypoczynek i wypicie wody, herbaty, soku. Sprzyja temu dzień wolny, ustawowo przysługujący każdemu w dniu oddania krwi.

### Oddawanie krwi, osocza i płytek krwi

Choć w większości przypadków dawca oddaje właśnie krew, warto wiedzieć, że szpitale i oddziały ratunkowe potrzebują też osocza, płytek krwi i innych jej składników.

W zależności od metody (konwencjonalna metoda pobierania krwi pełnej lub afe-rezy, w wyniku której krew zostaje zubożona o konkretny składnik i powraca do organizmu dawcy) można pobrać lub wyizolować:

- krew pełną (ok. 450 ml),
- koncentrat krwinek płytkowych,

- koncentrat krwinek czerwonych,
- osocze do użytku klinicznego,
- osocze, z którego wyizolowane zostaną albuminy, immunoglobuliny oraz koncentraty czynników krzepnięcia,
- koncentrat białych krwinek.

Oddawanie krwi, osocza czy płytek krwi ma w Polsce charakter honorowy, dobrowolny i bezpłatny. Oznacza to, że dawca krwi nie otrzymuje za nią pieniędzy. Może jednak uzyskać pewne przywileje w dniu pobrania oraz na stałe.

Każdemu, kto choć raz oddał krew lub jej składniki, przysługuje tytuł i legitymacja Honorowego Dawcy Krwi (HDK). Po kolejnych pobraniach dawca krwi może liczyć na dalsze przywileje, a także tytuł Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi.

# Najlepsze sanatoria w Polsce na problemy z kręgosłupem. Wyjedziesz z nich zadowolony

Ola Głowacka  
redakcja@stronazdrowia.pl

**W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa.**

Leczenie uzdrowiskowe obejmuje przede wszystkim choroby narządu ruchu, czyli grupę schorzeń, w której mieszczą się także problemy z kręgosłupem.

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:

- dyskopatię i zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- przewlekłe bóle pleców o różnym podłożu,
- wady postawy i przeciążenia,
- stany po operacjach kręgosłupa (np. przepukliny dysku),
- urazy i następstwa kontuzji,
- choroby reumatyczne wpływające na kręgosłup.

Trzeba pamiętać, że leczenie sanatoryjne ma charakter uzupełniający - wspiera terapię farmakologiczną i często przyspiesza powrót do sprawności po zabiegach operacyjnych.

Nie istnieje oficjalny ranking „najlepszych” sanatoriów dla kręgosłupa, ale można wskazać sprawdzone uzdrowiska i ośrodki, które regularnie pojawiają się w zestawieniach i oferują profil narządu ruchu.

## Uzdrowiska według rankingów i rekomendacji

- Busko-Zdrój, sanatorium Włókniarz - jedno z najwyższych ocenianych uzdrowisk w Polsce, cenione za leczenie scho-



Przy wyborze sanatorium warto sprawdzić, jaką bazą zabiegową dysponuje

rzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazą zabiegową.

- Muszyna - Revita, Geovita czy Korona to cenione ośrodki łączące rehabilitację z dobrym klimatem i infrastrukturą medyczną.
- Świeradów-Zdrój - ceniony przez kuracjuszy za nowoczesną bazę rehabilitacyjną i szeroki zakres zabiegów.
- Polanica-Zdrój - Nowy Zdrój, Wielka Pieniawa czy Malwa to ośrodki z doskonałym zapleczem dla leczenia schorzeń narządu ruchu.

- Kołobrzeg, Sanatorium Uzdrowiskowe Bałtyk specjalizuje się w leczeniu zmian zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, stanów po urazach i operacjach (np. endoprotezoplastyce).

- Ciechocinek - cenione są tu „Promień”, „Chemicz”, „Orion”.
- Wieniec-Zdrój, skorzystasz tu z kąpeli siarkowych i borowinowych świetnie wpływających na zdrowie kręgosłupa.

## Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

Podstawą leczenia w sanatorium jest fizjoterapia i zabiegi wspierające regenerację kręgosłupa. Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:

- kinezyterapia (ćwiczenia wzmacniające i stabilizacyjne),
- terapia manualna i masaże
- hydroterapia (kąpiele, masaże wodne),

- krioterapia (leczenie zimnem),
- elektroterapia (prądy przeciwbólowe),
- zabiegi borowinowe, siarkowe i solankowe,
- edukacja zdrowotna i nauka ergonomii.

Ekspertki podkreślają, że najlepsze efekty daje połączenie kilku metod, dostosowanych do konkretnego schorzenia - nie istnieje jeden „najlepszy zabieg” dla wszystkich.

## Co brać pod uwagę wybierając sanatorium na kręgosłup?

Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobrze dobrany ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą.

Wybór ośrodka powinien być świadomy - nie każdy uzdrowiskowy pobyt będzie tak samo skuteczny. Najważniejsze kryteria to:

- profil leczenia - czy placówka ma specjalizację w narządzie ruchu,
- baza zabiegowa - dostęp do fizjoterapii, sprzętu i nowoczesnej rehabilitacji,
- kadra medyczna - doświadczeni fizjoterapeuci i lekarze,
- lokalizacja - góry, morze lub niziny (każdy mikroklimat ma inne właściwości),
- opinie pacjentów i rankingi,
- dostępność (szczególnie przy wyjazdach z NFZ). W praktyce najważniejszy jest

nie standard hotelowy, ale zakres i jakość leczenia.

## Jak wyjechać do sanatorium na NFZ i prywatnie?

Leczenie uzdrowiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusey i ograniczenia.

Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrowiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa.

Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy.

Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie.

Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu, a nie tylko jego popularności czy lokalizacji.



Popularna w mediach psycholożka przyznała, że cierpi na dolegliwość, która często występuje u działkowców

## „Kolano gospodyni”. Co to za schorzenie?

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

**Dorota Zawadzka podzieliła się z internautami osobistym wyznaniem. Przyznała, że rozpoznano u niej schorzenie potocznie nazywane „kolaniem gospodyni”.**

Dorota Zawadzka, psycholożka, znana przede wszystkim z programu telewizyjnego Superniania, poinformowała swoich obserwatorów o problemach zdrowotnych. Ujawniła, że cierpi na dolegliwość określaną potocznie mianem „kolana gospodyni”.

- Człowiek idzie do lekarza z kolaniem, a wychodzi z całym spisem zawodów, sportów i ról społecznych. I wszystkie boją! Bo okazuje się, że medycyna ma swoje poczucie humoru. I to całkiem niezłe. Myślałam, że mam po prostu kolano. Jedno. W dodatku własne. Może trochę zmęczone, takie, które w ostatnim czasie postanowiło przypomnieć mi, że nie jestem już dziewczęciem. A tu proszę. Kolano gospodyni. Brzmi jak tytuł przedwojennej powieści. Albo jak odpowiedzialna funkcja w KGW - napisała na swoim Facebooku.

„Kolano gospodyni”, czyli zapalenie kaletki przedrzep-

kowej, to dość częsta dolegliwość związana z przeciążeniem lub podrażnieniem struktur znajdujących się przed rzepką kolana.

Ten problem zdrowotny może objawiać się obrzękiem przedniej części kolana, bólem i dyskomfortem podczas klękania, poruszania czy zginania kończyny, ograniczoną ruchomością, zaczerwienieniem i ociepleniem skóry.

Ryzyko wystąpienia tej dolegliwości wzrasta u osób, które w codziennych aktywnościach, zawodowych lub hobbystycznych, regularnie obciążają kolana, zwłaszcza poprzez długotrwałe klęczenie.

Szczególnie dotyczy to pracowników fizycznych i rzemieślników, takich jak hydraulicy, parkieciarze, glazurnicy, malarze czy robotnicy budowlani. Problem często pojawia się również u ogrodników i działkowców, którzy wiele czasu spędzają na pielęgnacji roślin w pozycji klęczącej.

Narażone są także kobiety intensywnie wykonujące prace domowe oraz osoby aktywne fizycznie. Zwłaszcza sportowcy, m.in. tenisisci i piłkarze, u których stawy kolonowe są stale poddawane dużym obciążeniami.



Na uciążliwy ból kolana skarżą się także osoby uprawiające niektóre dyscypliny sportowe

**MISTRZOWIE URODY** POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

# Od „muszę coś zrobić dla siebie” czasem się zaczyna

Ewelina Żuberek  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Chcemy zacząć żyć aktywniej, lepiej się czuć, znaleźć czas dla siebie w codziennym biegu... Właśnie wtedy na naszej drodze pojawiają się trenerzy i masażyści.**

Coś nam strzyka w kolanie, coś trzeszczy w kościach, plecy bolą po całym dniu siedzenia przy komputerze albo nie jesteśmy w stanie wejść po schodach bez zadyszki... Wielu z nas właśnie w takich momentach życia trafia do masażyście, trenerów personalnych, instruktorów fitness, jogi czy pilatesu. Czasami jest to decyzja odkładana latami - bo praca, bo dom,

bo wywiadówki, bo coraz dłuższa lista codziennych spraw do załatwienia. A czasami jest to decyzja podjęta z dnia na dzień, pod wpływem impulsu i myśli: „O nie, muszę wreszcie zrobić coś dla siebie, bo dłużej tak nie wytrzymam”.

I oddajemy się, czasami dosłownie, w ręce ekspertów, idąc do nich na trening czy masaż, aby w końcu lepiej się poczuć, mieć więcej chęci do życia, obudzić się rano bez bólu. Aby odzyskać sprawność, lekkość, dobre samopoczucie albo po prostu własne ciało.

Za decyzją o pierwszym treningu czy masażu stoją różne powody. W gabinecie czy sali treningowej spotykają się bardzo różne historie, ale niemal

wszystkie mają wspólny mianownik: troskę o zdrowie i lepszą jakość życia, w ramach której wyruszamy w drogę, na której naszymi przewodnikami są specjaliści.

- W akcji Mistrzowie Urody od miesiąca prezentujemy osoby, które każdego dnia pomagają nam poczuć się lepiej we własnym ciele. Tym razem poprosiliśmy uczestników kategorii związanych z treningiem i masażem, by opowiedzieli nam więcej o sobie. Jak trafili do swoich zawodów? Co daje im największą satysfakcję? Jakie historie klientów zapamiętali najbardziej? Przeczytajcie! Podzielili się z nami różnymi wspomnieniami i opowiedzieli coś o sobie, bo prze-

cież za każdym zawodem stoi konkretny człowiek, który też ma swoją opowieść wartą pokazania i wysłuchania - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Klienci już docenili tych wyjątkowych ekspertów, nominując ich do Mistrzów Urody i głosując na nich, by zdobyli tytuły i nagrody będące swojego rodzaju podziękowaniem. Bo za każdą wizytą i każdym treningiem stoi coś więcej niż plan ćwiczeń czy konkretny zabieg. Stoją też rozmowy, poznawanie ludzi i towarzyszenie im w różnych momentach życia, często bardzo bolesnych.

**Więcej na [nowiny24.pl/uroda](http://nowiny24.pl/uroda)**



**Anna Stasik**  
Ania-MED,  
Rogi

**Kategoria: Masażysta Roku**

- Moja przygoda z masażem i rehabilitacją zaczęła się od osobistego doświadczenia. Kiedy u bliskiej mi osoby zdiagnozowano przepuklinę krążka międzykręgowego na poziomie L4, postanowiłam zgłębić temat i poszukać sposobów, które mogłyby pomóc w codziennym funkcjonowaniu oraz zmniejszeniu dolegliwości bólowych - opowiada Anna Stasik. Jak podkreśla, początkowa chęć pomocy bliskiej osobie z czasem przerodziła się w pasję i pomysł na zawodową przyszłość. Zainteresowanie anatomią, technikami masażu oraz ćwiczeniami rehabilitacyjnymi sprawiło, że postanowiła zdobywać kolejne kwalifikacje i rozwijać się w tym kierunku. - To, co początkowo było chęcią pomocy bliskiej osobie, przerodziło się w prawdziwą pasję i kierunek zawodowy. Dzięki zaangażowaniu, nauce i zdobywaniu doświadczenia ukończyłam odpowiednie kwalifikacje i dziś jestem dyplomowaną masażyście oraz rehabilitantem. To właśnie chęć niesienia pomocy innym oraz obserwowanie, jak odpowiednio dobrana terapia może poprawić komfort życia, sprawiły, że wybrałam tę drogę zawodową - mówi. Dziś największą satysfakcję daje jej możliwość wspierania pacjentów w powrocie do zdrowia i lepszego samopoczucia.



**Tadeusz Czarny**, Masaż klasyczny kręgosłupa, kręgarstwo Tadeusz Czarny, Przeworsk

**Kategoria: Masażysta Roku**

Tadeusz Czarny z Przeworska od lat pomaga osobom zmagającym się z bólem kręgosłupa oraz innymi dolegliwościami układu ruchu. W swojej pracy stawia przede wszystkim na skuteczność terapii oraz indywidualne podejście do każdego klienta, który trafia do jego gabinetu. - Wybrałem masaż, bo zawsze chciałem wykonywać pracę, która przynosi ludziom odczuwalną ulgę - opowiada. Jak podkreśla, największą motywacją są dla niego efekty, które pacjenci odczuwają już po pierwszych zabiegach. Możliwość obserwowania poprawy samopoczucia i zmniejszenia dolegliwości bólowych daje mu ogromną satysfakcję. - W masowaniu najwspanialsze jest to, że efekty mojej pracy - w postaci mniejszego bólu - widzę u klienta już po pierwszej wizycie - mówi. Dużą wagę przywiązuje również do relacji budowanych z klientami oraz atmosfery panującej podczas wizyt. Jego zdaniem zaufanie jest podstawą skutecznej współpracy, szczególnie gdy pacjenci trafiają do gabinetu z przewlekłym bólem i obawami związanymi z terapią. - W kontaktach z klientami najbardziej cenię ich różnorodność i zaufanie, jakim mnie obdarzają. Każda osoba to inna historia - podkreśla.



**Małgorzata Szczurek**  
Xtreme Fitness,  
Przemysł

**Kategoria: Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku**

- Moja droga do tego zawodu zaczęła się już w dzieciństwie, ponieważ sport od zawsze był moją ogromną pasją. Już w szkole z wielkim zaangażowaniem uczestniczyłam w różnych aktywnościach sportowych - biegałam za piłką ręczną, koszykową, siatkową i chętnie brałam udział we wszystkich zajęciach ruchowych. Sport dawał mi nie tylko radość, ale także poczucie spełnienia i motywację do ciągłego rozwoju - opowiada Małgorzata Szczurek z Xtreme Fitness w Przemysłu. Jak podkreśla, ważnym etapem na jej drodze były również doświadczenia związane z tańcem. To właśnie wtedy pojawiło się marzenie, aby w przyszłości inspirować innych, wspierać ich w rozwoju i pomagać odkrywać własne możliwości. Obecnie największą satysfakcję daje jej możliwość obserwowania postępów podopiecznych oraz wspierania ich w realizacji sportowych celów. - Największą satysfakcję daje mi obserwowanie postępów innych - zarówno tych małych, jak i dużych sukcesów, które często są wynikiem systematycznej pracy, zaangażowania i przełamywania własnych barier - podkreśla.

## AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

### FRYZJER ROKU

1. **Sebastian Jarosz**, Love\_hairdressing\_room, Rzeszów
2. **Małgorzata Borowska**, MB Salon Fryzur Małgorzata Borowska, Brzostek
3. **Edyta Pietryka**, Zakład Fryzjerski Edyta Pietryka, Brzozów

### BARBER ROKU

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

### 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 Cwiakala**, Witch Nails, Krosno
3. **Halina Zdziarska**, Nailsea Studio Paznokci, Brzozów

### STYLISTKA RZĘSI BRWI ROKU

1. **Natalia Leśniak**, Akademia Piękna Natalia Leśniak, Mielec
2. **Zuzanna Bida**, Salon Pear Beauty, Lesko
3. **Aneta Solecka**, Estetik ART, Rzeszów

### LINERGISTKA ROKU

1. **Ada Cwikła**, Beauty PMU Ada, Łańcut
2. **Natalia Leśniak**, Akademia Piękna Natalia Leśniak, Mielec
3. **Kinga Ilkowicz**, Superszpunki, 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. **Dorota Zięba**, Acus Piercing, Tarnobrzeg

### 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. **Anna Stasik**, Ania-MED, Rogi
3. **Dominika Szpak**, Gabinet Masażu, Ustrzyki Dolne

### TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Iwona Kosior**, Xtreme Fitness, Mielec
2. **Małgorzata Szczurek**, Xtreme Fitness, Przemysł
3. **Karolina Stępień**, Studio treningu Karolina Stępień, Leżajsk

### 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 Józwiak**, Gniewczyzna Tryniecka 152
2. **DOMINO Salon Fryzjerski**, Przemysł, Franciszkańska 29/1U
3. **Fashion Hair Salon Fryzjerski**, Jasionka, Tajęcina 2H

### STUDIO URODY ROKU

1. **Nowotryńska 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**

# UŚMIECH DZIECKA trwa dłużej niż Dzień Dziecka. Ta akcja go przedłuża. Zobacz najpiękniejszą galerię - pełną tak szczerej radości

Katarzyna Adamczyk  
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

**Ze zdjęć nadesłanych do nas przez dumnych rodziców powstaje w czerwcu wyjątkowa galeria małych buziek i uśmiechów, które rozjaśniają każdy dzień. Dziś prezentujemy pierwszych liderów tej radosnej akcji.**

Jest w dziecięcym uśmiechu coś wyjątkowego. Taki od ucha do ucha, szczery i spontaniczny, potrafi poprawić humor nawet w pochmurny dzień. Ma moc wywoływania dobrych emocji, dlatego od lat, tradycyjnie, z ogromną przyjemnością zapraszamy do udziału w akcji Uśmiech Dziecka i two-

żenia galerii pełnej najpiękniejszych emocji. Dziś prezentujemy fotografie najmłodszych mieszkańców naszego regionu, którzy już uczestniczą w akcji. Ciągłe można się do niej zgłaszać - jeszcze do 15 czerwca. Warto, bo czekają fantastyczne nagrody, m.in. zabawki i fotoksiążki, rodzinne wyjazdy

do Suntago i Disneylandu, a także 40 tys. zł na spełnienie marzeń dziecka i jego rodziny! Każde zdjęcie nadesłane do Uśmiechu Dziecka to osobna historia, wyjątkowy moment zatrzymany w kadrze - wielkie przygody, chwile bez trosk zabawy, rodzinne spacerki i codzienne sytuacje, które warto za-

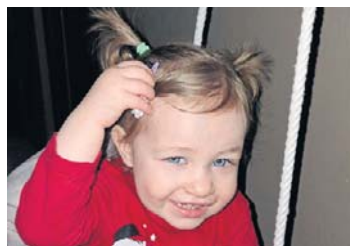
chować na pamiątkę. Tak powstaje pełna ciepła galeria, przypominająca o tym, jak wiele radości można znaleźć w prostym, szczerym uśmiechu dziecka. - Zapraszamy do oglądania i życzymy wielu powodów do uśmiechu - nie tylko najmłodszym, ale także wszystkim, którzy będą podziwiać te rozpromie-

nione buzie - mówi Katarzyna Adamczyk, która zajmuje się akcją od strony redakcyjnej. Poniżej prezentujemy zdjęcia pierwszych liderów głosowania, a za tydzień w gazecie znajdziecie pełne uśmiechu historie naszych małych uczestników! Więcej o akcji na: [nowiny24.pl/usmiech](http://nowiny24.pl/usmiech)

## MALUSZKI do lat 2



Katarzyna Załoga,  
powiat lubaczowski



Julia Kaczmarek,  
Rzeszów



Milena Ciołek,  
Przemyśl i powiat przemyski



Michalina Kij,  
powiat mielecki



Gabrysia Grząsko,  
powiat przeworski



Oliwier Stanik,  
powiat dębicki



Emilia Nowak,  
powiat jarosławski



Leon Selwa,  
powiat kolbuszowski



Mikołaj Wójcik,  
Krosno i powiat krośnieński



Fabian Jędruch, powiaty:  
brzozowski i strzyżowski

## DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2



Wiktor Korczykowski,  
powiat jasielski



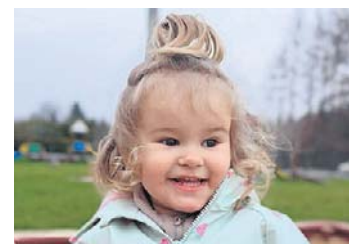
Natasza Sołtys,  
powiat kolbuszowski



Kamila Kozakiewicz,  
Przemyśl i powiat przemyski



Kaja Olszowa,  
Rzeszów



Hanna Puc,  
powiat rzeszowski



Oliver Shaw,  
powiat sanocki



Nikodem Domański,  
powiat jarosławski



Szymon Sobczyszyn,  
Tarnobrzeg i powiat  
tarnobrzeczki



Mikołaj Kij,  
powiat mielecki



Olaf Krzysztoń,  
powiaty: bieszczadzki i leski

# Trump: Porozumienie z Iranem możliwe w ciągu 2-3 dni

Oprac. Karolina Wrońska  
USA

**Prezydent USA Donald Trump powiedział dziennikarzom, że istnieje duża szansa na podpisanie porozumienia z Iranem w ciągu dwóch-trzech najbliższych dni. Dziennikarze policzyli, że to już 37 raz padają takie zapewnienia.**

- Mamy duże szanse na podpisanie umowy w ciągu dwóch lub trzech dni - powiedział Trump w poniedziałek wieczorem po finałowym meczu NBA w Nowym Jorku. - Jesteśmy bardzo blisko zawarcia bardzo, bardzo dobrej, silnej, potężnej umowy.

- Gdybyśmy ich zbombardowali - co moglibyśmy zrobić z łatwością - gdybyśmy bombardowali ich przez kolejne dwa lub trzy tygodnie, nie zostałoby im nic. Ale cieśnina (Ormuz - PAP) nie została by otwarta przez całe miesiące. Zginęłoby bardzo wielu ludzi - powiedział Trump.

## Nie podał żadnych konkretów

Prezydent nie ujawnił żadnych szczegółów na temat porozumienia z Iranem, nie wyjaśnił też powodów swojej optymistycznej oceny - zauważyła AP.

Stacja CNN wyliczyła, że od początku wojny 28 lutego do poniedziałku włącznie



**Od początku wojny, 28 lutego, prezydent Trump już 37 razy zapewniał, że jest bliski zawarcia umowy z Iranem**

Trump 37 razy zapewniał, że jest bliski zawarcia umowy z Iranem.

Mediatorzy, wśród których prym wiedzie Pakistan, od tygodni próbują doprowadzić do zawarcia umowy między USA a Iranem, która zakończyłaby obecny konflikt. Zarówno Teheran, jak i Waszyngton zajęły jednak twarde stanowiska - przypomniała AP.

## Oczekiwanie stron są odmienne

Stany Zjednoczone chcą, by Iran zrezygnował ze swoich zasobów wysoko wzbogaconego uranu, czego Iran odma-

wia, domagając się ze swojej strony złagodzenia sankcji. Żąda też od USA uwolnienia swoich zamrożonych aktywów jeszcze przed zawarciem ostatecznego porozumienia kończącego wojnę, na co z kolei nie zgadza się Trump. Iran dąży też do przejścia na stałe

## Mediatorzy, wśród których prym wiedzie Pakistan, od tygodni próbują doprowadzić do zawarcia umowy między USA a Iranem

kontroli nad Cieśniną Ormuz, która stanowi ważny szlak dla eksportu paliw z Zatoki Perskiej, i zamierza pobierać opłaty od statków pokonujących tę trasę.

## Wygwiadany w Nowym Jorku

Donald Trump został wygwizdany w poniedziałek w hali sportowej przed rozpoczęciem 3. meczu finałowego NBA w Nowym Jorku.

Prezydent nie cieszy się popularnością w mieście zdominowanym przez wyborców Demokratów.

PAP

# Trzęsienie ziemi nawiedziło Kubę. Odczuli je również mieszkańcy Meksyku i Florydy

Kazimierz Sikorski  
Kuba

**Trzęsienie ziemi o magnitudzie 6,2 nawiedziło w poniedziałek południe Kuby. Na razie nie ma informacji o ofiarach. Epicentrum znajdowało się 104 km na północny zachód od Mantui.**

- To trzęsienie było nietypowe dla tego obszaru Karaibów - mówił Paul Earle, sejsmolog z Amerykańskiej Służby Geologicznej (USGS). Dodał, że trzęsienie miało miejsce w obrębie płyty tektonicznej, gdzie ruchy ziemi są zazwyczaj bardziej rozproszone i rzadsze niż na granicach płyt.

## Najsilniejsze od prawie 150 lat

Tak silnego trzęsienia ziemi nie odnotowano w promieniu



**Wystraszeni mieszkańcy Kuby wybiegli na ulice**

322 km od 1880 roku, kiedy to wstrząs o magnitudzie 6,0 uderzył w pobliżu San Cristobal na Kubie.

Lokalne media podały, że dotychczas nie zanotowano ofiar śmiertelnych ani rannych, a zniszczenia ograniczają się je-

dynie do nieznacznych pęknięć na budynkach. Trzęsienie wywołało jednak ogromny niepokój na Kubie, gdzie dekady kryzysu doprowadziły do poważnego zniszczenia budynków.

- To było bardzo silne. Nigdy czegoś takiego nie czułam - mówiła 44-letnia Yusmila Hernandez w swoim domu w Pinar del Rio w zachodniej Kubie. - Ludzie wybiegli na zewnątrz, wszyscy byli wystraszeni. Nie potrafię tego opisać - dodała.

## Zatrzęsło też w Meksyku i na Florydzie

USGS podał, że wstrząsy były odczuwalne też na Florydzie. W Meksyku ruchy ziemi były odczuwalne w turystycznych centrach Cancún, Playa del Carmen i Tulum na półwyspie Jukatan. Mieszkańcy i pra-

cownicy centrum Cancún ewakuowali się z budynków.

W stanach Jukatan i Quintana Roo wdrożono protokoły alarmowe; na razie nie ma doniesień o uszkodzeniach.

Według Narodowej Służby Meteorologicznej Stanów Zjednoczonych po trzęsieniu ziemi nie wydano ostrzeżenia ani alarmu przed tsunami.

## Wzrosła liczba ofiar na Filipinach

Wczoraj lokalne władze poinformowały, że do 37 wzrosła liczba ofiar najsilniejszego od pół wieku trzęsienia ziemi na Filipinach. Wstrząs o sile 7,8, który w poniedziałek nawiedził wyspę Mindanao na południu kraju, wymusił ewakuację 20 tysięcy ludzi. Cztery osoby są zaginione. Trwa przeszukiwanie gruzów.

PAP

## DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)  
e-mail: [nowiny.ogloszenia@polskapress.pl](mailto: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](mailto:nowiny.ogloszenia@polskapress.pl),  
biuro czynne pon.-pt. 8.00 -16.00

## Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

**SPRZEDAM** mieszkanie w Jarosławiu na osiedlu Kopernika. 2 pokoje z kuchnią, umeblowane. Tel. 515294581.

## Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

**KOMINY** - rozwiercanie kominów montaż wkładów i nasad - 17 8623831

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

AUTOREKLAMA

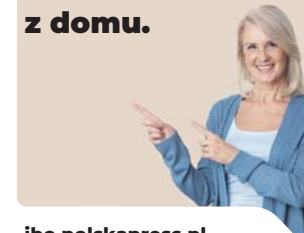
AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

## Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń.

**Bez wychodzenia z domu.**



[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

Polecamy →

# strona zdrowia



Czytaj dla zdrowia

[stronazdrowia.pl](http://stronazdrowia.pl)

REKLAMA

0011536476

## BURMISTRZ MIASTA i GMINY NAROL

INFORMUJE,

że odpowiednio do zapisu art. 35 ust. 1 Ustawy o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r., poz. 399 ze zm.) został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczony do sprzedaży w trybie zamiany:

- działka o nr 521/3 w Hucie Różanieckiej o powierzchni 0,6375 ha  
Szczegółowe informacje o ww. nieruchomościach można uzyskać w Urzędzie Miasta i Gminy Narol, ul. Rynek 1, 37-610 Narol, tel. 16 631 70 86 wew. 27 oraz na stronie UM i G Narol [www.narol.pl](http://www.narol.pl) oraz na stronie BIP - [www.bip.narol.pl](http://www.bip.narol.pl) (nieruchomości - sprzedaż).

# Ludzie, którzy zajmują się sztuką, nie powinni dawać się wkręcać w żadne polityczne gry

Sebastian Fabijański w Pudelku Fot. Sylwia Dąbrowa



## Z ŻYCIA GWIAZD

## W TELEWIZJI

**Dawid Podsiadło jest przeszczęśliwie zajęty**  
Podczas inauguracji trasy „Obrotowy Tour 2026” na Stadionie Śląskim w Chorzowie piosenkarz niespodziewanie nawiązał do swego życia prywatnego. Kiedy jedna z fanek zwróciła się do muzyka z propozycją matrymonialną, odpowiedział: Jestem przeszczęśliwie zajęty. Moja babcia się megaucieszyła.



### Król Artur: Legenda miecza

**TVN, 20:50**  
Artur dorastał na ulicy. Pewnego dnia w jego ręce trafił niezwykły miecz – Excalibur. Za jego sprawą młody mężczyzna znalazł się w więzieniu. Tam odwieca go król. Władca wybranka. Nie jest tajemnicą, że pochodzący z Sopotu partner Kubickiej jest miłośnikiem sportu – gra w golfa i tenisa. Parze towarzyszył również synek celebrytki.

**Sandra Kubicka odpoczywała na sportowo**  
Celebrytka pochwaliła się w sieci fotką z pola golfowego, gdzie spędzała czas w towarzystwie nowego wybranka. Nie jest tajemnicą, że pochodzący z Sopotu partner Kubickiej jest miłośnikiem sportu – gra w golfa i tenisa. Parze towarzyszył również synek celebrytki.

**Wojciech Szczęsny świętował 10. rocznicę ślubu**  
Piłkarz i jego żona Marina pod koniec maja świętowali 10. rocznicę ślubu, co rzecz jasna odnotowali w mediach społecznościowych. 5 czerwca wyprawili przyjęcie w Muzeum Historii Polski w Warszawie. Choć impreza była prywatna, w internecie było sporo zdjęć. Dzięki temu wiemy, że wpadli na nią między innymi Grzegorz Krychowiak z żoną Celią Jaunat, Robert i Anna Lewandowscy, Roksan Węgiel z mężem, Jessica Mercedes, Maffashion czy Julia Wieniawa. (GZL)



**TikTok. Chińska superbroń Planete+ HD, 20:50**  
Z ustaleń uzyskanych przez zachodnie służby wywiadowcze wynika, że TikTok umożliwia chińskim władzom dostęp do danych milionów użytkowników w USA i Europie. Informacje te są kluczowe w walce o wpływy, a w razie konfliktu zbrojnego mogą stanowić realną broń.

### Wojownik TV Puls, 22:05

Tommy, były żołnierz, powraca do rodzinnego miasta po długiej nieobecności. Postanawia wziąć udział w organizowanym tam turnieju mieszanych sztuk walki.

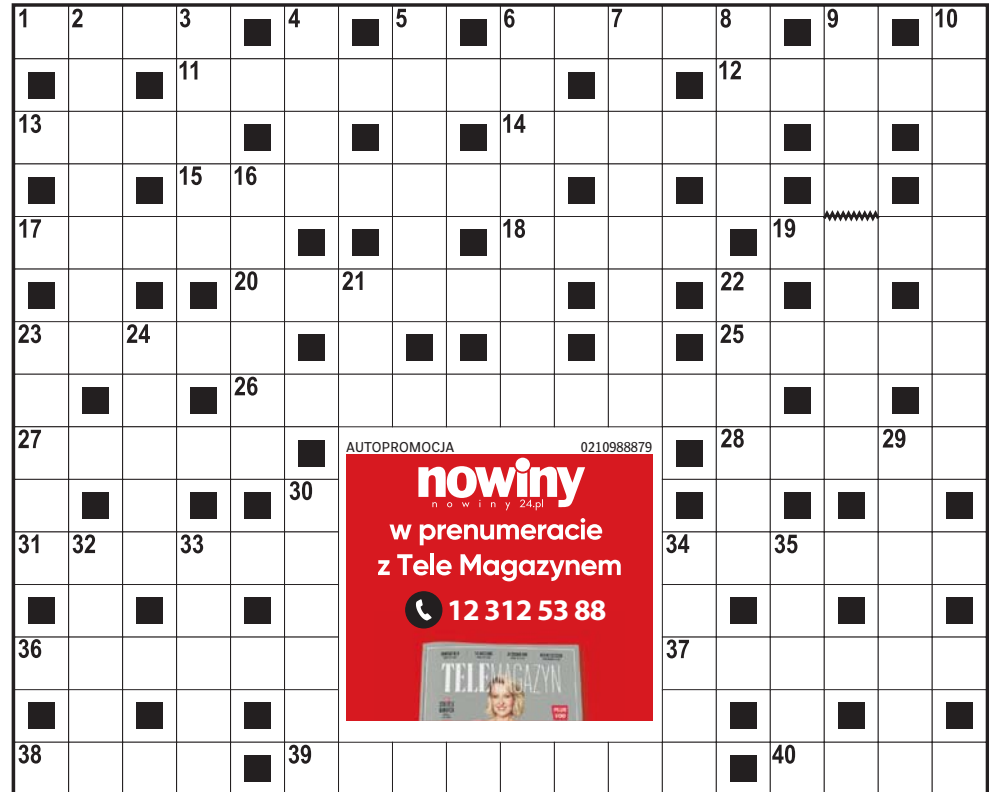
### Wyspa strachu TV 4, 23:05

Cliff i Cydney spędzają miesiąc miodowy na Hawajach. Od napotkanych turystów dowiadują się, że na wyspie doszło do morderstwa. Niebawem zaczyna się brutalna walka o przetrwanie.

## KRZYŻÓWKA NR 87

### Poziomo:

- 1) starogrecki szczyt rozwoju umysłowego,
  - 6) Tadeusz, prezenter teleturcji „Jeden z dziesięciu”,
  - 11) wypełnia przestrzeń międzygwiazdą,
  - 12) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz”,
  - 13) na początku greckiego abecadła,
  - 14) meldunkowe lub notarialne,
  - 15) ssak morski podobny do foki,
  - 17) futro z drapieżnych ssaków,
  - 18) kobiecy wdzięk i powab,
  - 19) spec od stawiania pieców,
  - 20) stolica Iraku położona nad Tygrysem,
  - 23) grecka wyspa u wybrzeży Albanii,
  - 25) brazylijski taniec,
  - 26) twórca obrazu „Dawid i Goliat”,
  - 27) Hieronim, autor „Ogrodu rozkoszy ziemskich”,
  - 28) robotnik leśny jak ptak wodny,
  - 31) zasiada za sterami awionetki,
  - 34) gwara, mowa środowiskowa,
  - 36) niedobór czerwonych ciałek krwi,
  - 37) kwartałny w zakładzie pracy,
  - 38) nie słuchał rad Dedala,
  - 39) rozwidła się na dwa oskrzela główne,
  - 40) hurma wschodnia, persymona.
- Pionowo:**
- 1) nimfa morska, córka Atlasa,
  - 3) krakowska zabawa wielkonočna,
  - 4) stan w USA z Salt Lake City,
  - 5) jednostka natężenia pola magnetycznego,
  - 6) francuski departament z Chambéry,
  - 7) leczy choroby układu nerwowego,
  - 8) syropowe drzewo z Kanady,
  - 9) aktorka z filmu „Nie ma mocnych”,
  - 10) gregoriański lub juliański,
  - 16) część nargili, fajki wodnej,
  - 21) dolna część martena,
  - 22) żartobliwa odmiana krzyżówki,
  - 23) stolica Afganistanu jak sos,
  - 24) pręty nad paleniskiem,
  - 29) poboczna część jezdni,
  - 30) przyrząd do pomiaru kątów,
  - 32) narzędzie do korowania,
  - 33) na koszulce koszykarza,
  - 34) klasyczny styl pływakki,
  - 35) gatunek skowronka.



AUTOPROMOCJA 0210988879

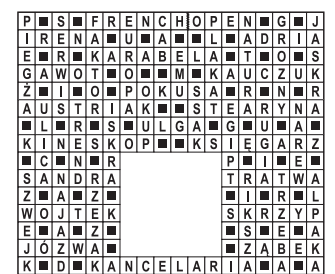
**nowiny**  
nowiny24.pl

w prenumeracie z Tele Magazynem

12 312 53 88

TELEMAGAZYN

## ROZWIĄZANIE NR 86



## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótka rozmowa przyniesie nowy pomysł i poprawi Ci nastrój.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś mówi, że wieczór sprzyja relaksowi oraz rozmowom.

### Baran (21.03 - 19.04)

Niespodziewana wiadomość może zmienić plany. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zachować elastyczność i otwartość.

### Byk (20.04 - 20.05)

Intuicja podpowie właściwy kierunek i pomoże dokonać dobrego wyboru. Horoskop dzienny stanowczo podpowiada, by zaufać sobie.

### Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać odważnie, ale słuchać też, co mają do powiedzenia inni.

### Rak (22.06 - 22.07)

Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały sukces doda motywacji do dalszych działań.

### Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach zdecydowanie poprawi Ci nastrój. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć chwilę na przyjemności oraz odpoczynek.

### Panna (23.08 - 22.09)

Ciekawa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop na dziś wróży, że warto być uważnym na nowe możliwości, które mogą się pojawić.

### Waga (23.09 - 22.10)

Determinacja pomoże osiągnąć Ci cel. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by unikaj pochopnych decyzji i zbędnych sporów.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dzień sprzyjający porządkowaniu spraw.

### Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność będzie Twoim atutem. Podziel się pomysłami. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą zyskać uznania Twoich znajomych.

### Koziorożec (22.12 - 19.01)

Spokojne podejście pomoże zachować równowagę. Horoskop dzienny na środę mówi, że przed Tobą dobry moment na refleksję i odpoczynek.

TENIS OSIEMNAŚCIE LAT GRAM I TERAZ WŁAŚNIE WSZYSTKO FAJNIE ZŁOŻYŁO SIĘ W JEDNĄ CAŁOŚĆ

# Maja Chwalińska: Jestem w szoku

Zbigniew Czyż  
redakcja@polskapress.pl

**Maja Chwalińska po przylocie do Polski spotkała się w Warszawie z dziennikarzami. Finalistka Rolanda Garrosa z właściwym sobie wdziękiem odpowiadała na pytania.**

**Twój sukces i awans do finału Rolanda Garrosa odbił się głośnym echem nie tylko w Polsce, ale też za granicą. Spodziewała się aż tak dużego zainteresowania tym, co się stało?**

Będąc na turnieju w Paryżu, nie czułam skali tego, co dzieje się w Polsce. Do końca turnieju to do mnie nie dochodziło. Skupiałam się na każdym kolejnym meczu. Mierzyłam się z najlepszymi zawodniczkami na świecie i musiałam grać swój najlepszy tenis, żeby z nimi wygrać. Gdy przyleciałam do Warszawy, byłam w szoku widząc tłumy na lotnisku. Chciałabym podziękować wszystkim, dzięki

którym znalazłam się w tym miejscu i którzy wspierali mnie od wielu lat. Dziękuję też za ciepłe przywitania i ogromne wsparcie, które otrzymałam przez ostatnie trzy tygodnie. Potrzebuję teraz kilku dni, żeby wyjechać, odpocząć i zyskać nową energię na kolejne występy.

**Jak odnajdujesz się w nowej rzeczywistości?**

Jest ona dla mnie zupełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy wokół, ale się zaadaptuję i zrobię wszystko najlepiej jak potrafię. Przez ostatnie dwie noce nie spałam zbyt wiele i chcę to nadrobić, a także zjeść coś dobrego. Podejrzewam, że moje życie się zmieni i że będzie to dla mnie nowe doświadczenie. Potraktuję to jako nowe wyzwanie.

**Dzięki sukcesowi w Paryżu awansowałaś ze 114. na 21. miejsce. Teraz wszystko będzie już łatwiejsze? Będziesz mogła brać udział we wszystkich turniejach bez kwalifikacji.**

**W czym tkwił klucz do twojego sukcesu?**

W końcu kliknęło. Osiemnaście lat gram w tenisa i tak wyszło, że teraz właśnie wszystko fajnie złożyło się w jedną całość. Ciężka praca, cierpliwość, ale się opłaciło. Emocje muszą jeszcze trochę opaść, będę potrzebowała trochę czasu, żeby to wszystko przetrawić.

**Czy był jakiś mecz w kwalifikacjach, który okazał się trudniejszy od tego już w turnieju głównym?**

Mecz trzeciej rundy był dla mnie piekielnie trudny, bardzo chciałam go wygrać i czułam, że wręcz muszę. Czułam wtedy dużą presję i stres. Trudno natomiast jest to wszystko porównać, bo każde spotkanie jest inne.

**Wciąż nie wiadomo, czy wystąpisz na zbliżającym się Wimbledonie dzięki dzikiej karcie, czy będziesz jednak musiała zagrać w eliminacjach. Jak będą zatem wyglądać twoje przygotowania do występu w Anglii?**



FOT. LESZEK SZYMAŃSKI

**Maja Chwalińska: Nowa rzeczywistość jest dla mnie zupełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy**

**Wciąż nie wiadomo, czy wystąpisz na zbliżającym się Wimbledonie dzięki dzikiej karcie, czy będziesz jednak musiała zagrać w eliminacjach. Jak będą zatem wyglądać twoje przygotowania do występu w Anglii?**

Ewentualna dzika karta ma duże znaczenie. Brak konieczności gry w kwalifikacjach to spore ułatwienie. Byłoby to coś fajnego, ale nie chcę wybiegać zbyt daleko w przyszłość. Na razie jeszcze wraz ze sztabem nie zdecydowaliśmy, gdzie będziemy się przygotowywać, w Polsce, czy za granicą.

**Przeskok z nawierzchni ziemnej na trawę będzie dosyć duży. Jak podchodzisz do tej kwestii?**

Ja bardzo lubię grać na trawie i myślę, że nawet mój tenis do niej pasuje. Mogę wykorzystać

stać na tej nawierzchni dużo swojego czucia kortu, jego geometrii. Mogę też częściej zagrać slajsem czy skrótami. Będzie to duża zmiana, ale lubię grać na trawie, choć oczywiście czasu na przygotowania zbyt wiele nie będzie.

**W Dąbrowie Górniczej, w której dorastałaś, powstał nawet mural przedstawiający twoją osobę.**

To mnie akurat bardzo wzruszyło, bo na tamtejszych kortach spędziłam najwięcej czasu podczas swojej kariery. Dziękuję twórcy tego muralu.

**Twój sukces wzbudził ogromne zainteresowanie kibiców, mediów, ale też sponsorów. Czy ustawiła się już kolejka chętnych, aby nawiązać z tobą współpracę reklamową?**

Do tej pory skupiałam się wyłącznie na grze, wszystkim innym zajmował się mój zespół, ale teraz na pewno usiądziemy i zobaczymy, jak to się ułoży. ©©

## Wszystko, co powinieneś wiedzieć o mistrzostwach świata 2026

Jacek Kmiecik  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Mistrzostwa świata 2026 zapiszą się na kartach historii FIFA, stając się najdłuższym i najliczniej odwiedzanym turniejem. Potrwa 39 dni od 11 czerwca do 19 lipca.**

Zmiana formatu mundialu wpłynęła nie tylko na skład uczestników, ale też na strukturę rozgrywek, rozmieszczenie meczów i harmonogram transmisji.

**Kluczowe kraje i daty**

Turniej będzie najdłuższym w historii FIFA i potrwa 39 dni, podczas gdy poprzednie rekordy nie przekraczały 32 dni.

Daty: 11 czerwca - 19 lipca 2026 r.

Liczba zespołów: 48 (poprzednio 32).

Łączna liczba meczów: 104 (poprzednio 64).

Kraje gospodarze: USA (78 meczów), Kanada (13 meczów), Meksyk (13 meczów).

Najważniejsza zasada: od ćwierćfinałów wszystkie mecze będą rozgrywane wyłącznie na terytorium USA.

**Nowy format play-offów**

Główna zmiana wpłynęła na strukturę fazy grupowej. Ze-



FOT. EPA/PAP

**Słynny Stadion Azteca, po rewitalizacji zwany Stadionem Mexico City w stolicy Meksyku - Mexico City jest gotowy na ceremonię otwarcia mundialu 2026**

społy zostały podzielone na 12 grup (od A do L), po cztery drużyny w każdej.

Losowanie odbyło się w Waszyngtonie.

Awans do play-offów: drużyny, które zajęły 1. i 2. miejsce (24 drużyny), a także 8 najlepszych drużyn z 3. miejsc, awansują bezpośrednio do następnego etapu.

Nowy etap: po raz pierwszy wprowadzono rundę 16, wydłużając drogę do tytułu o jeden mecz.

**Przewodnik po grupach**

FIFA rozszerzyła kwoty dla wszystkich konfederacji: Europa (16 miejsc), Afryka (10), Azja (9), Ameryka Płd. (6), Ameryka Płn. i Środkowa (6), Oceania (1).

Ostateczne składy grupowe: Grupa A: Meksyk, Republika Południowej Afryki, Korea Południowa, Czechy.

Grupa B: Kanada, Bośnia i Hercegowina, Katar, Szwajcaria.

Grupa C: Brazylia, Maroko, Haiti, Szkocja.

Grupa D: Stany Zjednoczone Ameryki Północnej, Paragwaj, Australia, Turcja.

Grupa E: Niemcy, Curacao, Wybrzeże Kości Słoniowej, Ekwador.

Grupa F: Holandia, Japonia, Szwecja, Tunezja.

Grupa G: Belgia, Egipt, Iran, Nowa Zelandia.

Grupa H: Hiszpania, Republika Zielonego Przylądka, Arabia Saudyjska, Urugwaj.

Grupa I: Francja, Senegal, Irak, Norwegia.

Grupa J: Argentyna, Algieria, Austria, Jordania.

Grupa K: Portugalia, DR Kongo, Uzbekistan, Kolumbia.

Grupa L: Anglia, Chorwacja, Ghana, Panama

**Kalendarz etapów**

Faza grupowa: 11-28 czerwca.

1/8 finału: 28 czerwca-3 lipca.

1/8 finału: 4-7 lipca.

Ćwierćfinały: 9-11 lipca

Półfinały: 14-15 lipca

Mecz o 3. miejsce: 18 lipca

Finał: 19 lipca

Ze względu na różnicę czasu (od 4 do 9 godzin) mecze na Zachodnim Wybrzeżu rozpoczynają się według czasu środkowoeuropejskiego, między godziną 1.00 a 5.00.

**Ceremonia otwarcia**

Szesnaście miast będzie gospodarzami meczów.

W ciągu pierwszych dwóch dni odbędą się trzy ceremonie otwarcia:

11 czerwca (Meksyk): Stadion Azteca. W programie: Alejandro Fernandez, Belinda, J Balvin i Mana. Mecz: Meksyk - Republika Południowej Afryki.

12 czerwca (Toronto): BMO Field przed meczem Kanada - Bośnia i Hercegowina.

12 czerwca (Los Angeles): Stadion SoFi przed meczem USA kontra Paragwaj.

**Historie i uczestnicy**

Ostatni taniec Dla 38-letniego Lionela Messiego (Argentyna), 41-letniego Cristiano Ronaldo (Portugalia).

Debiutanci Reprezentacja Uzbekistanu (selekcjoner Fabio Cannavaro) jest pierwszą drużyną z Azji Środkowej na mundialu.

Reprezentacja Curacao (selekcjoner Dick Advokaat) jest drużyną z najmniejszego kraju.

Reprezentacja Republiki Zielonego Przylądka (selekcjoner Bubista) jest pierwszą drużyną z wysp Czarnego Łądu.

Reprezentacja Jordanii (selekcjoner Jamal Sellami).

Powroty Reprezentacja Haiti wraca po 52 latach - w 1974 grała m.in. w grupie z Polską (0:7).

Reprezentacja Demokratycznej Republiki Kongo wraca po 52 latach - w 1974 grała jako Zair i przegrała m.in. z Jugosławią 0:9.

**Wielcy nieobecni**

Gwiazdy, których reprezentacje nie zdołały awansować na mistrzostwa świata 2026:

Robert Lewandowski (Polska), Chwiczka Kwaracchelia (Gruzja), Jan Oblak (Słowenia), Dominik Szoboszla (Węgry), Victor Osimhen (Nigeria) i reprezentacja Włoch. ©©

## SPORT

www.sportowy24.pl

## Anna Wielgosz: Za metą na bieżnię nie padłam, więc widać, że są rezerwy

Tomasz Ryzner  
sport@nowiny24.pl

**LEKKOATLETYKA. - Żeby bić rekordy, trzeba pobiec równo dwa koła - mówi Anna Wielgosz, biegaczka Resovii, specjalistka od dystansu 800 m.**

**W Memoriale Szewińskiej był upadek, w mityngu Diamentowej Ligi w Sztokholmie rekord życiowy. Podniosła się pani w przenośni i dosłownie...**

Z Bydgoszczy wróciłam mocno poobcierana. Było trochę bólu, kłopot ze snem, noga nie zginała się luźno. Na szczęście doszłam już do siebie. W Szwecji pokazałam to, na co pracowałam w ostatnich miesiącach (czas 1:57,92 - red.).

**Do pobicia życiówki wystarczy sama forma i chęci? Niekoniecznie. Czasem jedna biegaczka nagle zwolni, na moment zablokuje kilka innych i nici z dobrego czasu. Żeby bić rekordy, trzeba pobiec równo dwa koła. W Sztokholmie było tak, że wszystkie chciałyśmy szybkiego biegu.**

**Zajęła pani 6. miejsce. Strata do paru rywali nie była duża. Moją przewagą nad kilkoma dziewczynami też. Miałam ósmy tor. Trzeba tam nadrobić parę metrów, ale lubię mieć przegląd stawki przy zbiegu do**



FOT. ALEKSANDRA WIZOR

**W Szwecji Anna Wielgosz pokazała wysoką formę, Dowodem rekord życiowy**

wewnętrznej. Można wtedy zająć dobrą pozycję w grupie. Myślę, że nieźle finiszowałam. Dziewczyny, które były wyżej, mają już na koncie kilka wyników na poziomie 1.56, 1.57.

**Jak było za metą?**

Nie czułam się za dobrze, ale na bieżnię nie padłam, więc rezerwy są. Z Europejsek zajęłam czwarte miejsce. Nieźle, ale wiem, że może być lepiej.

**Szwajcarka Wero, która wygrała, uzyskała rewelacyjny czas 1:53,98. Co pani na to?**

Audrey jest młoda, wysoka, od lat mądrze prowadzona. Gdy tak się dzieje, a ktoś ma talent, sukces musi przyjść. Audrey nie kryje, że chce pobić rekord świata. Stać ją na to.

**A cele Anny Wielgosz? W sierpniu są mistrzostwa Europy...**

Wiadomo, że chcę być w finale. Wygląda, że Audrey i Keely Hodgkinson powalczą o złoto (Brytyjka uzyskała w niedzielę 1:54,33 - red.), a reszta będzie się bić o to ostatnie miejsce na podium. Liczę, że znajdę się w tym gronie i będę miała coś do powiedzenia.

**To będzie bieg na miejsce, czyli tempo być różne...**

Audrey i Keely mocno ruszą. Będzie szybko. Aby zdobyć medal w Birmingham, trzeba będzie pobiec w granicach 1:56.

**Ile wynosi rekord Polski? 1:56.95.**

**Będzie się pani musiała poprawić o sekundę...**

Na to wychodzi. Solidnie pracuję i nie chcę stać w miejscu z tym nowym rekordem.

**Na koniec z innej beczki. Jest pani pod wrażeniem wyczynu Mai Chwalińskiej w Paryżu?**

Duży sukces, ale oglądałam tylko jakieś urywki meczów czy wypowiedzi Mai.

**Grała pani kiedyś w tenisa?**

W dzieciństwie. Nie za bardzo mogłam utrzymać raketę, ale starałam się. Na drugi dzień rozboleła mnie łokieć i tyle było mojej przygody z tym sportem. (Śmiech) ©

### ŻUŻEL | METLAKAS 2. EKSTRALIGA

**Michał Finfa zastępuje Piotra Świderskiego**

W sztabie szkoleniowym Cellfast Wilków Krosno doszło do zmiany menedżera zespołu. Decyzją zarządu klubu Piotr Świderski przestał pełnić rolę osoby odpowiedzialnej za prowadzenie drużyny. Od najbliższego meczu z Abramczyk Polonią Bydgoszcz zespół poprowadzi jako menedżer Michał Finfa (na zdjęciu), dyrektor sportowy klubu. Do sztabu pierwszej drużyny dołącza trener Ireneusz Kwieciński.



FOT. CELLFAST WILKI KROSNO

### PIŁKA NOŻNA | 4 LIGA

**Paczkowski na testach**

19-letni pomocnik Karpat Krosno Krystian Paczkowski przebywał na testach w 2-ligowym Hutniku Kraków. W obecnym sezonie wystąpił w 32 spotkaniach ligowych, strzelając pięć goli.



FOT. KRTISE.PHOTOGRAPHY

**Futsaliści Texom Eurobusu Przemyśl (nz. z pucharem kapitan Roman Kołtok) cieszą się z wicemistrzostwa Polski**

## Texom Eurobus docenia srebro. Piast Gliwice był za mocny

Michał Szewczyk  
sport@nowiny24.pl

FOGO FUTSAL EKSTRAKLASA.

**Texom Eurobus Przemyśl zakończył sezon jako wice-mistrz Polski, przegrywając czwarte spotkanie z Piastem Gliwice 2:4. Srebro jest historycznym sukcesem klubu.**

Przed czwartym spotkaniem przemysłanie mieli nóż na gardle, ponieważ ich porażka oznaczała koniec marzeń o końcowym triumfie. Gospodarze rozpoczęli od odważnych, wysokich ataków, chcąc narzucić Piastowi własne tempo. Po imponującej walce gospodarze wyszli na dwubramkowe prowadzenie, ale Piast miał czym odpowiedzieć i miał kim postraszyć. W przerwie obie ekipy schodziły do szatni z wynikiem 2:2. Końcówka pierwszej połowy była nerwowa, a czerwona kartka dla asystenta trenera Piasta tylko podgrzała atmosferę. Po przerwie sytuacja skomplikowała się jeszcze bardziej –

Semenchenko obejrzał drugą żółtą kartkę już w 36. sekundzie. Upór rywali rósł, a gospodarze nie ustrzegli się błędów. Piast wykorzystał przedłużony rzut karny spowodowany szóstym faulem, a w końcówce Krieziel trafił do pustej bramki, ustalając wynik finału na korzyść Piasta Gliwice. Choć wynik finału pozostawia niedosyt, prezes i właściciel klubu, Mariusz Franków, podkreśla, że srebro to ogromny sukces. - Oczywiście pozostaje pewien niedosyt, bo w sporcie zawsze chce się sięgać po więcej. Z drugiej strony musimy realnie ocenić nasze możliwości i okoliczności, w jakich przyszło nam walczyć o mistrzostwo - mówi. Jak zaznacza, już samo zakończenie sezonu zasadniczego na pierwszym miejscu było dużym osiągnięciem i potwierdzeniem, że Eurobus należy do ścisłej krajowej czołówki.

Franków zwraca uwagę, że w finale zespół mocno odczuł brak kontuzjowanych zawod-

ników oraz wyczerpujący półfinał z Rekordem Bielsko Biala. - Intensywność meczów dzień po dniu, rzuty karne, emocje, zmęczenie fizyczne i psychiczne. Wszystko to odbiło się na dyspozycji zespołu w finale - podkreśla. W jego ocenie Piast miał łatwiejszą drogę do decydującego starcia, co również przełożyło się na przebieg rywalizacji. Prezes nie zgadza się jednak z opiniami, że o porażce przesądził brak doświadczenia. - W naszych szeregach także nie brakuje zawodników z sukcesami. Bardziej odczuwalny był brak sił i możliwości rotacji składem. Kontuzje oraz czerwona kartka miały ogromny wpływ na przebieg finału i w dużej mierze ustawiły ten mecz - ocenia.

Mimo rozczarowania wynikiem, w klubie panuje optymizm. Franków przypomina, jak długą drogę przeszedł zespół. Od amatorskiej drużyny firmowej po wicemistrza Polski. - Jeszcze niedawno cieszyliśmy się z awansu do FOGO

Futsal Ekstraklasy, a dziś możemy świętować pierwszy medal mistrzostw Polski. To ogromny sukces i powód do dumy - mówi.

Na koniec Franków dodaje, że klub nie zamierza zatrzymać się na srebrze. - Apetyt rośnie w miarę jedzenia. Naszym marzeniem i celem pozostaje zdobycie mistrzostwa Polski. Będziemy do tego konsekwentnie dążyć i nie zamierzamy się poddawać. ©

**TEXOM EUROBUS PRZEMYŚL - PIAST GLIWICE 2:4 (2:2)**

**Bramki:** 1:0 Semenchenko 5, 2:0 Schved 6, 2:1 Bertoline 7, 2:2 Shved-sam 15, 2:3 Bertoline 32. 2:4 Krieziel 39.

**Eurobus:** Koltok, Iwanek, Palko - Farenjuk, Lebid, Shved, Correia, Dmochewicz, Cecilio, Santos, Diego, Zanko, Abakshin z Semenchenko [21]. Trener Vanildo Neto.

**Piast:** Widuch, Cyprun, Bik - Bruno, Pegacha, Eduardo, Korpela, Cordeiro, Lazzaretti, Bertoline, Silva, Krieziel, Szadurski. Trener Sergio Neves.

**W rywalizacji do 3 zwycięstw:** 1:3 dla Piasta i triumf Piasta.