DZIŚ SPECJALNY DODATEK
MISTRZOWIE URODY
A W NIM PREZENTUJEMY LAUREATÓW AKCJI

Nr ISSN 0137-9534
Nr indeksu 3503 62

www.nowiny24.pl

Nr 195 (21 902) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Środa 7.10.2026

nowiny

77 lat

INTERWENIUJEMY
Ulica Gliwy nadal za wąska. Mieszkańcy czekają na przebudowę dojazdu. Gdy odbywa się mecz, a na ulicę przyjeżdża autobus, sytuacja robi się dramatyczna – str. 6

NASZE SPRAWY
Mniej aut, więcej miejsca dla pieszych. Kiedy doczekamy się zmian w ruchu na Starym Mieście? str. 6

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Blisko nas

Wieża telewizyjna na Baranówce w Rzeszowie uratowana?

Wojewoda unieważniła uchwałę rady miasta w sprawie bloku przy ul. Boruty-Spiechowicza, który miał powstać w miejscu wieży – Str. 3

Raport NIK

Podkarpacie gotowe na działania dywersyjne, ale...

System ostrzegania i alarmowania o zagrożeniach w województwie podkarpackim nie działa poprawnie – stwierdzili kontrolerzy NIK – Str. 4

Słupy trakcyjne runęły na tory! Ruch kolejowy na trasach ze Stalowej Woli do Tarnobrzega oraz Sandomierza wstrzymany – Str. 2

Ze szpitala w Nowej Dębie ewakuowano lekarzy i pacjentów. Do placówki trafiła koperta z Niemiec z tajemniczą przesyłką – Str. 7



FOT. MARCIN RADZOMOWSKI

Strzyżów

Żegnamy kapitana Tadeusza Lutaka. Najstarszy mężczyzna w kraju miał 109 lat

Urszula Sobol

Odszedł człowiek, który był żywą lekcją historii. Kapitan Tadeusz Lutak ps. „Pancerz”, najstarszy mężczyzna w Polsce, najstarszy czołgista w historii Wojska Polskiego i Świadek Historii IPN zmarł 5 października 2026 roku w wieku 109 lat. Dziękujemy za każde spotkanie i każdą opowieść, którą nam pozostawił.

W czwartek, 8 października, nie tylko Strzyżów, ale i mieszkańcy całego Podkarpacia pożegnają kpt. Tadeusza Lutaka ps. „Pancerz”.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się jutro o godz. 12.30 modlitwą różańcową w kościele pw. św. Józefa Sebastiana Pelczara w Strzyżowie. O godz. 13 odprawiona zostanie msza św. pogrzebowa, po której kpt. Lutak spocznie na cmentarzu św. Michała w Strzyżowie. Różaniec w intencji zmarłego odbędzie się w środę, 7 października, o godz. 19 w kaplicy przy kościele św. Józefa Sebastiana Pelczara w Strzyżowie.

Nasze ostatnie spotkanie z kapitanem

Odwiedzaliśmy pana Tadeusza Lutaka przez kilkanaście lat. Nasze ostatnie spotkanie odbyło się 27 sierpnia. Wspólnie świętowaliśmy jego 109. urodziny. Jak zawsze przyjął nas z serdecznym uśmiechem, życzliwością i otwartością. Każda wizyta Nowin w jego domu była wyjątkowa. Gdy przekraczaliśmy próg, witał nas tak serdecznie, jakby czekał na bliskich przyjaciół. Już po chwili rozmowa płynęła naturalnie, jakbyśmy rozstali się zaledwie dzień wcześniej. – Chyba mnie lubicie i szanujecie? – pytał z uśmiechem i figlarnym błyskiem w oczach pan Tadeusz.



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

– W życiu ważne, aby być porządnym człowiekiem – mówił Tadeusz Lutak

Pan Tadeusz chętnie dzielił się wspomnieniami, opowiadał o swoim życiu, służbie wojskowej i doświadczeniach. Ale robił to z charakterystyczną dla siebie skromnością. Nigdy nie stawiał siebie w centrum uwagi, choć jego życiorys mógłby posłużyć za scenariusz filmu.

Często podkreślał, że najważniejsze są uczciwość, szacunek do drugiego człowieka i życie w zgodzie z własnym sumieniem. Dziękował za każdą wizytę. – Odwiedza mnie rodzina, znajomi, sąsiedzi, a także przedstawiciele wojska i naszych urzędów. To sprawia mi ogromną radość – wyznawał pan Tadeusz. – Lubię rozmowy z ludźmi i cieszy mnie, że mimo mojego wieku wciąż o mnie pamiętają i okazują mi szacunek

Szczególnie zapadły nam w pamięć jego słowa: „Trzeba żyć tak, żeby człowiek nie miał się czego wstydzić”. Powtarzał także: „Najważniejsze jest być porządnym człowiekiem i nikomu nie zrobić krzywdy”. Te proste zdania najlepiej oddają wartości, którym pozostawał wierny przez całe swoje 109-letnie życie.

Żołnierz, bohater, patriota. Legenda Wojska Polskiego

Kapitan Tadeusz Lutak ps. „Pancerz” urodził się 29 sierpnia 1917 roku w Żarnowej koło Strzyżowa. Był postacią wyjątkową nie tylko dla Podkarpacia, ale i całej Polski. Najstarszy mężczyzna w kraju i najstarszy czołgista w historii Wojska Polskiego zapisał się w pamięci kolejnych pokoleń jako człowiek niezwykłej odwagi, honoru i niezłomności.

Jego życiorys mógłby posłużyć za scenariusz filmowy. Walczył w kampanii wrześniowej 1939 roku, działał w szeregach Armii Krajowej, dowodził drużyną dywersyjną, a po wojnie przez długie lata angażował się w działalność kombatancką i pielęgnowanie pamięci o historii.

Choć los wystawiał go na najcięższe próby, nigdy nie stracił wiary w ludzi i sens służby ojczyźnie. Sam mówił o swoim życiu z charakterystyczną dla siebie skromnością.

– Dużo w życiu przeszedłem. Walczyłem w obronie ojczyzny. Los nie szczędził mi trudnych doświadczeń. Przeżyłem to wszystko i żyję – powtarzał Nowinom niejednokrotnie.

Za swoje zasługi kapitan Tadeusz Lutak został wielokrotnie odznaczony i uhonorowany. Jest Honorowym Obywatelem Powiatu Strzyżowskiego.

W 2017 roku otrzymał Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski, w lutym 2024 roku honorową odznakę „Zasłużony dla Województwa Podkarpackiego”, a w 2025 roku został odznaczony Złotym Medalem za Zasługi dla Obronności Kraju.

Z dumą opowiadał o swojej wielopokoleniowej rodzinie. Doczekał się trojga dzieci, dziesięciorga wnuków oraz 17 prawnuków, którzy byli dla niego największym szczęściem.

Do zobaczenia, panie kapitanie. Dziękujemy w imieniu dziennikarzy i Czytelników Nowin za lekcję życia, pokory i patriotyzmu. Będzie nam brakować tych spotkań. Ciepłego uśmiechu i słów, które trafiały prosto do serca. I wszystkich żołnierskich pieśni, które tak chętnie nam śpiewał. ©℗

eprasa.pl 4f40234e0f

POLECAMY

JUTRO: Dla kogo dodatek mieszkaniowy? PIĄTEK: Polacy oszaleli na punkcie grzybobrania

7.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Maria, Marek, Justyna
Telefon alarmowy: 112

NOWINY24

Redaktor naczelna
Urszula Sobol
Z-ca redaktora naczelnego
Marcin Zminkowski
Wydawcy
Joanna Borowiec
Jerzy Leniart

www.nowiny24.pl

Polska Press
Makroregion Południe, Rzeszów
Redakcja ul. Unii Lubelskiej 3,
35-016 Rzeszów
tel. 17 867 22 00, fax 17 867 22 01
nowiny@nowiny24.pl
Prezes Makroregionu
Dariusz Kołacz
Dyrektor reklamy oddziału
Mariusz Knutel
Biuro reklamy oddziału
tel. 17 86 72 345
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice,
ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

STALOWA WOLA

Słupy trakcyjne runęły na tory w Agatówce!

Marcin Radzimowski

Do groźnego zdarzenia doszło w poniedziałek niedaleko Stalowej Woli. Dwa słupy trakcyjne runęły na torowisko, blokując przejazd pociągów. Ruch kolejowy na trasach ze Stalowej Woli do Tarnobrzega oraz ze Stalowej Woli do Sandomierza został wstrzymany.

Zgłoszenie o powalonych słupach wpłynęło na numer alarmowy 112. Na miejsce skierowano służby ratunkowe i mundurowe. Ze względów bezpieczeństwa natychmiast wstrzymano ruch kolejowy i odcięto zasilanie. Zablokowany został także przejazd kolejowy znajdujący się w rejonie zdarzenia. Strażacy kierowali kierowców na objazdy.

Do działań skierowano dwa wozy ratownictwa technicznego, a także funkcjonariuszy Straży Ochrony Kolei. Na miejscu pracował również wspólny patrol policji, Straży Ochrony Kolei i Wojsk Obrony Terytorialnej. Nie wiadomo, co doprowadziło do przewrócenia się słupów. Ustalono, że zdarzenie nie było skutkiem wcześniejszego przejazdu pociągu po torowisku.



FOT. JACEK RODECKI/STALOWKA.NET

Wczoraj trwało ustalanie, co doprowadziło do przewrócenia się słupów energetycznych w pobliżu Stalowej Woli

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nowiny”

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowiny24.pl

POGODA

dziś
23°C/11°C

jutro
24°C/12°C

POMOC

Nadzieja ma kolor żółty. Żonkile dla przewlekle chorych

Piotr Samolewicz

Siódme już „Pola Nadziei” zostały zainaugurowane wczoraj w rzeszowskim Parku Papieskim. Osobistości życia publicznego i wolontariusze zasadzili cebulki żonkili, które na wiosnę będą kwestowane na rzecz osób nieuleczalnie chorych.

Gospodarzem wydarzenia w Parku Papieskim w Rzeszowie był Rafał Ciupiński, prezes Fundacja Podkarpackie Hospicjum dla Dzieci. Podkreślił on, że dzięki takiej akcji mogą działać hospicja, uwrażliwia ona też wszystkich ludzi, w tym młodzież, na potrzeby osób nieuleczalnie chorych.

- Hospicja to nie są tylko instytucje, które zatrudniają wyłącznie personel medyczny i świadczą usługi zdrowotne, ale przede wszystkim to są emocje i wsparcie, towarzyszące drugiemu człowiekowi w jego chorobie, to jest czasami zwykła obecność - powiedział Rafał Ciupiński.

Coraz więcej osób choruje

Lek. med. Maria Grzegorzewska, konsultant wojewódzki w dziedzinie medycyny paliatywnej i kierownik Klinicznego Oddziału Opieki Paliatywno-Hospicyjnej przy Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Rzeszowie, stwierdziła, że coraz więcej ludzi choruje przewlekle.

– Łatwo jest myśleć o medycynie, która przynosi spektakularne efekty, ale o medycynie, która towarzyszy i łagodzi ból, jest mniej wygodnie mówić. Ja to poczytują jako wyraz solidarności z pacjentami i z nami, którzy wykonujemy tę pracę. Nam nie towarzyszą wielkie fajerwerki. Ja i mój zespół czujemy się docenieni tym, że państwo tu jesteście. Składam wam wielkie podziękowania – zwróciła się bezpośrednio do zebranych w parku doktor Maria Grzegorzewska.



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Z zasadzonych wczoraj cebulek wyrosną piękne żonkile, które na wiosnę będą kwestowane na rzecz osób nieuleczalnie chorych

Akcja „Pola Nadziei” ma ogólnopolski charakter. Od początku patronuje jej Kościół.

– Ta akcja przypomina nam, jak ważne jest podtrzymywanie nadziei w ludziach, którzy może ją stracili. Ważne, by mieli oni świadomość, że nie są sami, że ktoś o nich myśli, także o ich przyszłości – powiedział ordynariusz diecezji rzeszowskiej ks. bp Jan Wątroba.

Liczy na to, że „ta tradycja co roku będzie przynosiła piękne owoce”. Ksiądz biskup zapewnił, że wielu kapłanów i wiernych wspiera modlitwą chorych i osoby im pomagające.

Warto wspierać

Partnerem rzeszowskich „Pól Nadziei” jest samorząd podkarpacki. – Bądźmy razem i wspierajmy tę inicjatywę, bo naprawdę warto – zaapelował wicemarszałek województwa Karol Ożóg.

Cebulki dostarczyły sieci handlowe Castorama w Rzeszowie i Leroy Merlin w Krasnem.

Swoje cebulki żonkili posadziła już młodzież przed rzeszowskimi szkołami. W akcji uczestniczy 120 szkół w mieście i poza nim.

Na wiosnę wszystkie żonkile zostaną ścięte i wolontariusze i uczniowie będą kwestowali przed kościołami zbierając datki na rzecz Fundacji Podkarpackie Hospicjum dla Dzieci i Hospicjum Domowego VitaRes w Rzeszowie.

Program Pola Nadziei został stworzony przez brytyjską organizację Marie Curie Cancer Care. W 1997 roku MCCC przekazała ideowe założenie i zasady organizacji Towarzystwu Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. św. Łazarza” w Krakowie. Od tego czasu żonkilowe Pola Nadziei kwitną rokrocznie w Krakowie, a od 2003 roku również w innych miastach polskich. Każdego roku do programu zgłasza się około 40 hospicjów. Każde z nich realizuje program w swoim mieście.

©℗

eprasa.pl 4f40234e0f

RZESZÓW

Wieża telewizyjna na Baranówce uratowana? Wojewoda unieważniła uchwałę rady miasta

Kinga Dereniowska

Miłośnicy wieży telewizyjnej w Rzeszowie mogą na razie spać spokojnie. Rozbiórka została wstrzymana. Wojewoda unieważniła uchwałę rady miasta w sprawie bloku przy ul. Boruty-Spiechowicza, który miał powstać w miejscu wieży.



FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

W miejscu wieży Emitel chce wybudować wielorodzinny, 10-piętrowy budynek kaskadowy, osiągający wysokość 32 m.

Wydawałoby się, że los wieży jest przesądzony. Miała zostać rozebrana, a w jej miejscu miał powstać blok. Część mieszkańców podniosła alarm, nazywając plany wyburzenia barbarzyństwem, bo wieża to przecież dziedzictwo Rzeszowa. Były pomysły, aby zrobić na wieży restaurację albo punkt widokowy. Dewelopera te głosy nie wzruszyły.

Ponieważ na obszarze inwestycji obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego, na budowę bloku musiała się zgodzić Rada Miasta. Emitel chciał to zrobić w trybie specustawy „lex deweloper".

W sierpniu rzeszowscy radni, po długiej dyskusji, zgodzili się na „ustalenie lokalizacji mieszkaniowej przy ul. Boruty-Spiechowicza". Głównie głosami klubów Rozwoju Rzeszowa (wstrzymał się Robert Walawender), KO i PiS (przeciwko był jedynie Jerzy Jęczmienionka).

29 września wojewoda Teresa Kubas-Hul unieważniła uchwałę. Legalność uchwały zbadała na wniosek radnego Razem dla Rzeszowa Michała Wróbla oraz grupy mieszkańców osiedla gen. Andersa.

- Porównałem inne uchwały, które podejmowaliśmy w trybie lex deweloper, diametralnie się różniły od tego, co zaproponowano nam w sierpniu w sprawie inwestycji przy ul. Boruty-Spiechowicza – tłumaczy Michał Wróbel. - One zawierały wymagane przez ustawę obligatoryjne elementy w swoich zapisach dotyczących planowanej przez inwestora zabudowy, a uchwała ws. inwestycji Emitelu nie.

Radny dziwi się, że członkowie komisji gospodarki przestrzennej tego nie wychwycili.

- Dla mnie to jest błąd kardynalny - ocenia.

W miejscu wieży Emitel chce wybudować wielorodzinny, 10-piętrowy budynek kaskadowy, w najwyższym punkcie osiągający wysokość 32 m. Na parterze mają być lokale usługowe, a w podziemiu garaże. Na jedno mieszkanie ma przypadać 1,4 miejsc parkingowych.

Adam Moczulski, przewodniczący Rady Osiedla Króla Stanisława Augusta jako pierwszy w sieci nagłośnił sprawę wyburzenia starej wieży. Nie ukrywa, że decyzja wojewody go cieszy. - Wojewoda wskazała, że uchwała nie zawierała wymaganych prawem elementów, a parametry inwestycji zostały przedstawione jedynie w uzasadnieniu, co nie wystarczało do jej legalnego przyjęcia - napisał. - Dobrze, że w tej sprawie zadziałał nadzór prawny. Baranówka zachowuje swój charakter - podkreśla.

Radiowo-Telewizyjny Ośrodek Nadawczy Baranówka wskazano w opracowanej przez miejskich urzędników Strategii Rozwoju Rzeszowa do 2035 roku jako „dorobek współcześnie żyjących pokoleń, cechujący się wysoką wartością artystyczną lub historyczną".

To zdanie podzieliło Stowarzyszenie Ochrony Architektury Powojennej. 11 sierpnia 2026 roku złożyło wniosek o wpisanie wieży do rejestru zabytków.

31 sierpnia 2026 r. Wojewódzki Konserwator Zabytków wszczął postępowanie. Do czasu wydania decyzji, wieża pozostaje pod ochroną. Nie można jej więc rozebrać ani w jakikolwiek sposób naruszyć. ©℗

REKLAMA 0011593237

Dojrzała *jesień* pełna blasku



W programie:
- wystąpienia najlepszych ekspertów
- inspirujące rozmowy o zdrowiu i aktywności
- sprawdzone sposoby na szczęśliwą jesień życia

UDZIAŁ W FORUM JEST BEZPŁATNY
Z uwagi na ograniczoną liczbę miejsc, prosimy o zgłoszenie telefoniczne chęci uczestnictwa w Forum.

Zapisz się już dziś na Forum Seniora pod numerem tel: 510 026 862.
Na zapisy czekamy od pon. do pt. w godz. 10-14
Liczba miejsc ograniczona.
Szczegóły na www.nowiny24.pl/forumseniora

27.10.
Uniwersytet Rzeszowski
Kampus Rejtana
Budynek A1
- duża aula,
od godz. 10:00
do 14:00

jesień 2026

FORUM seniora Podkarpacia

Organizator: nowiny nowiny24.pl, NOWINY24
Partner główny: Uniwersytet Rzeszowski ur.edu.pl
Partner: VitaRes, TEZEUSZ.pl Drugie życie książek

eprasa.pl 4f40234e0f

RAPORT NIK

Podkarpacie gotowe na działania dywersyjne, ale...

Najwyższa Izba Kontroli przeanalizowała, czy podkarpackie organy administracji państwowej gotowe są na zagrożenia dywersyjne. Opublikowany właśnie raport z kontroli mówi, że w zasadzie są, ale... nie do końca.

Andrzej Pięs



FOT. PAWEŁ LACHETA/POLSKA PRESS

NIK wytyka UW nierzetelną inwentaryzację syren alarmowych. Wiele z urządzeń alarmowych nie działa

Okres kontrolny obejmował niemal cztery lata: od stycznia 2022 r. do 30 września 2025 r., więc rozpoczął się tuż przed agresją Rosji na Ukrainę i trwał trzy lata tej wojny, podczas których zagrożenie działaniami sabotażowymi i dywersyjnymi na terenie Polski radykalnie wzrosło.

Inspektorzy pod lupę wzięli działania ochronne urzędu wojewódzkiego i kilku podkarpackich samorządów. Administrację na szczeblu województwa ocenili pozytywnie, choć nie brakło opinii krytycznych.

- System ostrzegania i alarmowania o zagrożeniach w wojewódzkie podkarpackim nie działa poprawnie i nie zapewnia wymaganej funkcjonalności. Wynika to ze złej słyszalności wojskowych komunikatów o zagrożeniu uderzeniami z powietrza oraz z niezapewnienia całodobowego dyżuru powiatowych centrów zarządzania kryzysowego - stwierdzono w raporcie.

Ten problem jest rozwiązywany, obowiązek natychmiastowej reakcji na wojskowe alerty powierzono powiatowym jednostkom Państwowej Straży Pożarnej, które mają prowadzą całodobowe dyżury. NIK wytyka urzędowi wojewódzkiemu także nierzetelną inwentaryzację syren alarmowych. Doniesienia mieszkańców potwierdzają, że wiele z urządzeń nie działa. Kilka miesięcy temu sama wojewoda przyznała, że system wymaga inwestycji choćby z tej przyczyny, że część z nich funkcjonuje jeszcze na płaszczyźnie analogowej i zapowiedziała techniczne ujednolicenie systemu.

- Najwyższa Izba Kontroli ocenia negatywnie fakt, że w latach 2022–2023 wojewoda nie zorganizował ani jednego przedsięwzięcia w zakresie szkoleń, ćwiczeń i treningów dotyczących zarządzania kryzysowego, pomimo istotnej zmiany poziomu i charakteru zagrożeń na terenie województwa w tym okresie - alarmuje raport NIK.

Obecnie program szkoleń i ćwiczeń jest prowadzony, pracownicy urzędów samorządów gminny i powiatowych są już przeszkoleni, grupy mieszkańców mają okazją na zasadzie dobrowolności z nich korzystać.

NIK pozytywnie ocenił gotowość powiatu leskiego na zagrożenia dywersyjne. Podobnie powiat przemyski, który kontrolerzy NIK chwalili za posiadanie pełnej informacji o infrastrukturze krytycznej na swoim terenie, która jest szczególnie narażona na ataki dywersyjne. NIK powiatowi rzeszowskiemu wytknęła, że do końca września 2025 r. swoje bezpieczeństwo oparł na Powiatowym Planie Zarządzania Kryzysowego z... marca 2021 r., więc z okresu na długo przed rosyjską agresją na Ukrainę.

- Brak aktualizacji PPZK powodował, że nie zawierał on wszystkich bieżących zagrożeń oraz oceny ryzyka ich wystąpienia, tj. zapobiegania sytuacjom kryzysowym takich jak działania hybrydowe, masowa migracja, zakłócenie funkcjonowania systemów i sieci teleinformatycznych – wytyka władzom rzeszowskiemu starostwu raport NIK. Ale też chwali za wprowadzenie systemu szkoleń i ćwiczeń, usprawnienie obiegu informacji o zagrożeniach, ale to dopiero po 1 stycznia 2025 r., od kiedy zaczęła obowiązywać ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej.

Na zagrożenia dywersją gotowa jest przygraniczna gmina Medyka – uznał NIK. Gmina Polańczyk w zasadzie też, choć tu Izba miała zastrzeżenia: w tym urzędzie zagubiono dokument o klauzuli „zastrzeżone" dotyczący infrastruktury krytycznej, przysłany tu przez urząd wojewódzki. To kontrolerów skłoniło do refleksji, że system przetwarzania informacji niejawnych w urzędzie nie jest w pełni bezpieczny. ©℗

KRÓTKO

Lubaczów

Zagadkowa śmierć kobiety

Nieumyślne spowodowanie śmierci przyjęli za kierunek postępowania wyjaśniającego śledczy Prokuratury Rejonowej w Lubaczowie. Ciało 46 - latki znaleziono na jej posesji, przyczyny zgonu nie są oczywiste.
Policja ustaliła, że 3 października spędzała czas na swojej posesji w towarzystwie męża i ich znajomego. Ok. godz. 22. gospodarz zauważył, że jego żona nie daje oznak życia, wezwał pogotowie. Na miejscu pojawił się zespół ratownictwa medycznego. Lekarz stwierdził zgon, ale nie był w stanie podać przyczyn śmierci. Na ciele denatki dostrzegł obrażenia, wstępna obdukcja wskazywała, że nie miały związku z jej śmiercią. Decyzją prokuratury ciało zabezpieczono dla przeprowadzenia sekcji zwłok, zdecydowano też o powołaniu biegłego, który ma ustalić medyczne przyczyny zgonu. **apl**

REKLAMA 0011590173



0011594635

Koledze
Wojciechowi Ulmanowi
wyrazy głębokiego współczucia, słowa otuchy
i najszczersze kondolencje z powodu śmierci
Mamy
składają *Zarząd i Pracownicy Makarony Polskie SA*

0011594277

Z ogromnym żalem
przyjęłam wiadomość o śmierci
kpt. Tadeusza Lutaka
ps. „Pancerz"
Żołnierza Armii Krajowej, Czołgisty,
Świadka Historii,
wieloletniego strażnika pamięci
o pokoleniu walczącym o wolną Polskę.
Odszedł Człowiek wyjątkowy
– odważny, szlachetny i niezwykle serdeczny,
który swoim życiem świadczył
o wierności Ojczyźnie i służbie Polsce.
Jego odejście jest wielką stratą dla Rodziny,
środowiska kombatanckiego oraz wszystkich,
dla których pamięć o historii i bohaterach walki
o niepodległość jest ważną częścią naszej wspólnoty.
Pamięć o kpt. Tadeuszu Lutaku
pozostanie z nami na zawsze.
Rodzinie i Bliskim
składam
wyrazy głębokiego współczucia.
Teresa Kubas-Hul
Wojewoda Podkarpacki

0011594210

„Życie zmarłych spoczywa w pamięci żywych".
Marek Tulliusz Cyceron
Z głębokim żalem i smutkiem żegnamy
Śp.
kpt. Tadeusza Lutaka
ps. „Pancerz"
„Zasłużonego dla Województwa Podkarpackiego"
Żołnierza Wojska Polskiego,
uczestnika wojny obronnej 1939 roku,
żołnierza Armii Krajowej,
patriotę i wielkiego świadka historii.
Odszedł człowiek, którego życie było pięknym
świadectwem służby Ojczyźnie, odwagi
i przywiązania do rodzinnej ziemi.
Przez całe swoje życie pielęgnował pamięć
o pokoleniu walczącym o wolną Polskę
i przekazywał ją kolejnym pokoleniom.
Niech pamięć o Jego życiu, służbie i zaangażowaniu
pozostanie żywa w sercach wszystkich,
którzy mieli zaszczyt Go spotkać
i czerpać z Jego doświadczenia,
mądrości i patriotycznej postawy.
W imieniu Samorządu Województwa Podkarpackiego
składam
Rodzinie, Przyjaciołom i Bliskim
wyrazy głębokiego współczucia,
szacunku oraz wdzięcznej pamięci.
Marszałek Województwa Podkarpackiego
Władysław Ortyl
wraz z Zarządem Województwa Podkarpackiego

eprasa.pl 4f40234e0f

NOWE TECHNOLOGIE

Wodorowa rewolucja w PKS Rzeszów za 41,3 mln zł. Sześć nowych autobusów i stacja tankowania

Wojciech Tatara

Pierwsza na Podkarpaciu stacja tankowania wodoru oraz sześć nowoczesnych autobusów napędzanych tym paliwem zostały oficjalnie oddane do użytku w PKS Rzeszów.



FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Stacja tankowania wodoru przy alei Wyzwolenia w Rzeszowie: pierwsza na Podkarpaciu i szósta w Polsce

Inwestycja kosztowała 41,3 mln zł, z czego ponad 30 mln zł pochodziło z Krajowego Planu Odbudowy. To kolejny etap modernizacji przewoźnika oraz Związku Gmin „Podkarpacka Komunikacja Samochodowa", który w ostatnich latach przeznaczył na rozwój transportu publicznego łącznie 156 mln zł.

Nowe autobusy Mercedes-Benz eCitaro Fuel Cell będą obsługiwać linie organizowane przez Związek Gmin PKS. Każdy z pojazdów ma 12 metrów długości i może przewieźć 83 pasażerów. Autobusy są niskopodłogowe, wyposażone w system informacji pasażerskiej, monitoring, gniazda do ładowania telefonów oraz rozwiązania ułatwiające podróżowanie osobom z niepełnosprawnościami i rodzicom z wózkami dziecięcymi.

Pierwsza w województwie

Przełomem jest jednak uruchomienie pierwszej w województwie stacji tankowania wodoru. Obiekt na terenie zajezdni przy al. Wyzwolenia posiada dwa stanowiska tankowania autobusów pod ciśnieniem 350 bar. Wodór dostarczany specjalistycznymi cysternami trafia do instalacji, gdzie jest sprężany, magazynowany i dystrybuowany do pojazdów.

Stacja wyposażona została w sprężarkę o wydajności około 40-50 kilogramów wodoru na godzinę. W ciągu doby może wydać od 160 do 180 kilogramów paliwa. Dwa magazyny wodoru mieszczą po około 100 kilogramów gazu pod ciśnieniem 520 bar. Proces tankowania pojedynczego autobusu trwa około 20-25 minut. Pełne magazyny pozwalają na tankowanie 6 autobusów przez tydzień.

- Dzisiaj zostaje oddana do eksploatacji pierwsza na Podkarpaciu i szósta w Polsce stacja tankowania wodoru. To olbrzymi sukces. Dzięki inwestycjom o wartości 156 mln zł zakupiono już 56 autobusów i rozwinięto nowoczesną infrastrukturę transportową. To działania, które ograniczają wykluczenie komunikacyjne i poprawiają jakość życia mieszkańców – mówiła wojewoda podkarpacki Teresa Kubas -Hul

Metamorfoza w 3 lata

Prezes PKS Rzeszów Piotr Klimczak przypomniał, że nie tak dawno temu cała flota spółki opierała się na autobusach z silnikami Diesla. - W ciągu trzech lat przeszliśmy rewolucję. Dziś ponad połowa naszego taboru to autobusy nisko i zeroemisyjne. Mamy już 44 pojazdy zasilane CNG, 15 autobusów elektrycznych, a teraz także 6 autobusów wodorowych. Dywersyfikacja napędów daje nam większe bezpieczeństwo i pozwala spełniać wymagania związane z dekarbonizacją transportu - mówił prezes Klimczak.

Zakup sześciu autobusów kosztował 23 mln zł, budowa stacji tankowania wodoru ponad 18 mln zł.

Na wodór stawia również MPK Rzeszów. Jak poinformował prezes Maksym Bratko, miejski przewoźnik posiada już 20 autobusów wodorowych. Obecnie są tankowane przy wykorzystaniu mobilnej infrastruktury, spółka analizuje możliwość korzystania z przyszłej komercyjnej stacji lub budowy własnego obiektu.

Uruchomienie stacji tankowania wodoru oznacza, że nasz region dołączył do grona miejsc rozwijających najnowocześniejsze technologie transportowe w Polsce.

REKLAMA 0111587679



Organizator

Partner

Partner Lokalny

eprasa.pl 4f40234e0f

PRZEMYŚL

Mniej aut, więcej miejsca dla pieszych. Doczekamy się zmian na Starym Mieście?

O zmianę organizacji ruchu na Starym Mieście pyta prezydenta Przemyśla przewodniczący rady miejskiej. Miasto nie wyklucza wprowadzenia ograniczeń, także czasowych

Łukasz Solski

Marcin Kowalski zwrócił się do prezydenta Przemyśla w sprawie dużego natężenia ruchu samochodowego na Rynku Starego Miasta. – Starówka powinna być przede wszystkim reprezentacyjną i przyjazną mieszkańcom oraz turystom przestrzenią publiczną – uważa przewodniczący Rady Miejskiej Przemyśla.

Jego zdaniem obecny ruch sprawia, że Rynek jest zbyt mocno podporządkowany samochodom, co wpływa na komfort korzystania z tej części miasta. W interpelacji zwrócił uwagę także na bezpieczeństwo pieszych, hałas oraz potrzeby mieszkańców, turystów i przedsiębiorców. – Strategia Rozwoju Miasta Przemyśla na lata 2025-2035 zakłada ograniczenie ruchu samochodowego na Starym Mieście i nadanie priorytetu pieszym oraz rowerzystom – przypomniał Kowalski.



FOT. ŁUKASZ SOLSKI

Przemyśl rozważa ograniczenie ruchu samochodowego na starówce

Miasto rozważa zmiany

W odpowiedzi Bartłomiej Barszczak przypomniał, że na obszarze Starego Miasta obowiązuje strefa zamieszkania. Oznacza to pierwszeństwo pieszych i ograniczenie prędkości do 20 km/h.

Jednocześnie miasto dostrzega potrzebę dalszego porządkowania ruchu. – Wśród rozważanych rozwiązań znajduje się ograniczenie wjazdu dla pojazdów, których obecność nie jest związana z dojazdem do Starego Miasta – poinformował Barszczak. Ograniczenia nie miałyby dotyczyć mieszkańców, służb, osób z niepełnosprawnościami, dostawców i innych uprawnionych użytkowników.

Brane są też pod uwagę ograniczenia ruchu w wybranych godzinach lub okresach, szczególnie podczas wzmożonego ruchu pieszego i turystycznego. Celem jest wyeliminowanie kierowców wykorzystujących starówkę jedynie jako trasę przejazdu oraz stworzenie bardziej przyjaznej przestrzeni dla pieszych i rowerzystów.

Najpierw trzeba zrobić remonty

Na konkretne decyzje trzeba jednak poczekać. – Obecna sytuacja komunikacyjna jest przejściowa ze względu na remont ulicy Śnigurskiego – zaznaczył Barszczak. W najbliższym czasie planowany jest również remont nawierzchni z kostki brukowej na Rynku, co wiąże się z kolejnymi zmianami w organizacji ruchu.

Miasto podkreśla, że wdrażanie nowych rozwiązań powinno nastąpić dopiero po zakończeniu prac i przywróceniu stałej organizacji ruchu.

Kontrole i pilotaż

Po zakończeniu remontów pierwszym krokiem ma być zwiększenie liczby kontroli straży miejskiej. Będą one dotyczyć przede wszystkim przestrzegania organizacji ruchu i zasad parkowania.

Dopiero później możliwe będzie pilotażowe wprowadzenie dodatkowych ograniczeń wraz z oceną ich wpływu na bezpieczeństwo, ruch pieszy i rowerowy oraz funkcjonowanie mieszkańców i przedsiębiorców.

Konsultacje

Kowalski pytał także o konsultacje społeczne. – Miasto przeprowadziło już spotkania z przedsiębiorcami działającymi na Starym Mieście oraz rozmowy z mieszkańcami – poinformował Barszczak. – Pokazały one, że oczekiwania dotyczące zasad wjazdu i parkowania są zróżnicowane.

W przypadku szerszych zmian magistrat zapowiada kolejne konsultacje. Na razie nie ma jednak harmonogramu działań prowadzących do ograniczenia ruchu samochodowego. Jego przygotowanie ma zależeć od zakończenia remontów i dalszych analiz. ©℗

RZESZÓW

Ulica Gliwy nadal za wąska. Mieszkańcy czekają na przebudowę

Marcin Żminkowski

Problem wąskiej i niebezpiecznej ul. Stanisława Gliwy na rzeszowskiej Słocinie nie zniknął. Droga musi obsługiwać dojazd do kompleksu sportowego. Gdy odbywa się mecz, a na ulicę przyjeżdża autobus, sytuacja robi się dramatyczna. Rada Osiedla Słocina wpisała przebudowę Gliwy do swojej Mapy Drogowej na lata 2026-2030.

Ulica Stanisława Gliwy jest jedną z tych dróg na Słocinie, które w ostatnich latach znalazły się pod coraz większą presją. W pobliżu znajduje się boisko piłkarskie ze sztuczną nawierzchnią, wykonane kilka lat temu w ramach Rzeszowskiego Budżetu Obywatelskiego. Powstały również mniejsze obiekty sportowe. Dzięki oświetleniu kompleks jest wykorzystywany do późnych godzin wieczornych, także zimą.

Problem w tym, że infrastruktura sportowa rozwijała się szybciej niż droga prowadząca do obiektu, o czym informowali mieszkańcy ulicy. Już w 2024 roku alarmowali, że w najwęższym miejscu jezdnia ma zaledwie około 2,7 metra szerokości. Przy zwiększonym ruchu samochody miały problem z bezpiecznym wymijaniem się. Mieszkańcy zwracali uwagę również na bezpieczeństwo dzieci korzystających z drogi.Dochodziło do sytuacji, w których samochody mijające pieszych znajdowały się bardzo blisko nich.

Co się zmieniło?

Dziś sytuacja jest nieco inna, choć mieszkańcy nadal czekają na zasadniczą przebudowę drogi.

Jak mówi Robert Homicki z Rady Osiedla Słocina, na ten moment nie należy spodziewać się natychmiastowej przebudowy ulicy. – Na razie nic się tam nie zmieni. Została natomiast utwardzona część poboczy, żeby samochody mogły się mijać – mówi Robert Homicki.

To jednak rozwiązanie doraźne. – Tereny pod poszerzenie tej drogi zostały wykupione. Rozbudowa ulicy znajduje się w planach miasta na najbliższe lata – podkreśla Homicki. Ma to umożliwić w przyszłości poszerzenie ulicy.

Ulica Gliwy wpisana do Mapy Drogowej Słociny

Rada Osiedla Słocina przygotowała Mapę Drogową na lata 2026-2030. To dokument, który ma uporządkować najważniejsze potrzeby osiedla i wskazać inwestycje, które rada chce realizować wspólnie z miastem. – Mamy kilka priorytetów i wśród nich jest ulica Gliwy – mówi Robert Homicki.

W przypadku Gliwy chodzi nie tylko o sam asfalt. Przy rosnącej liczbie mieszkańców i rozwijającej się zabudowie znaczenie będzie miało także zapewnienie odpowiednich warunków dla pieszych, rowerzystów oraz transportu publicznego.

„Przyjeżdża autobus i nie ma jak przejechać"

– Jak jest mecz, to robi się tutaj naprawdę ciasno. Samochody stoją po obu stronach, a kiedy ktoś jedzie z naprzeciwka, zaczyna się kombinowanie, kto ma gdzie zjechać – opisuje pani Barbara. Jeszcze trudniej jest, gdy do kompleksu sportowego przyjeżdża większy autobus.

– Autobus zajmuje praktycznie całą drogę. Samochody muszą zjeżdżać na pobocze, czasem trzeba się cofać. To nie jest droga przygotowana na taki ruch – mówi pan Dariusz. Przy dużym natężeniu ruchu trudniej poruszają się również piesi, w tym dzieci, które z przystanku muszą iść wąską drogą do stadionu. – Boimy się o bezpieczeństwo naszych dzieci – mówią rodzice młodych sportowców.



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Już w 2024 roku mieszkańcy alarmowali, że w najwęższym miejscu jezdnia ma zaledwie około 2,7 metra szerokości

–Mamy świadomość potrzeb, niestety w tegorocznym budżecie nie ma w planach rozbudowy ulicy Gliwy – mówi Artur Gernand, rzecznik Urzędu Miasta Rzeszowa. Przygotowywany jest projekt na przyszły rok. –Opublikujemy go w drugiej połowie listopada – dodaje Gernand.

Jest światełko w tunelu

Niektórzy deweloperzy w Rzeszowie są bardzo roszczeniowi. Ale jest nadzieja. – Miasto oczekuje, że deweloperzy realizujący nowe inwestycje będą partycypowali w tworzeniu infrastruktury miejskiej. To może być jeden ze sposobów na wsparcie takich inwestycji drogowych – mówi Homicki.

Pytanie wciąż pozostaje aktualne: czy zapis w Mapie Drogowej przełoży się na konkretną inwestycję i czy wąska dziś ul. Stanisława Gliwy rzeczywiście zostanie w najbliższych latach dostosowana do ruchu, który już teraz musi obsługiwać?

eprasa.pl 4f40234e0f

INWESTYCJE

S19 Babica – Jawornik. Zakończono betonowanie estakady w Żarnowej na wysokości 30 metrów

red.

Wykonawca odcinka drogi ekspresowej S19 Babica – Jawornik zakończył betonowanie ustroju nośnego estakady w Żarnowej. To drugi co do wielkości obiekt inżynierski powstający na tym fragmencie trasy. Zaawansowanie prac mostowych na całym odcinku przekroczyło 90 procent.



FOT. GDDKiA

Konstrukcja ma blisko 460 metrów długości i opiera się na pięciu podporach, z których najwyższa sięga 30 metrów wysokości

Jak poinformowała we wtorek rzeczniczka rzeszowskiego oddziału GDDKiA Joanna Rarus, konstrukcja zlokalizowana w pobliżu wzgórza Smokówka ma blisko 460 metrów długości i opiera się na pięciu podporach, z których najwyższa osiąga niemal 30 metrów wysokości. - Powierzchnia ustroju nośnego odpowiada powierzchni 25 pełnowymiarowych boisk do siatkówki – dodała.

Obiekt składa się z dwóch niezależnych konstrukcji nośnych dla przeciwnych kierunków ruchu.

Bez użycia rusztowań

Ze względu na ukształtowanie terenu oraz wysokość podpór, ustrój nośny wznoszono metodą nawisową (wspornikową), bez użycia rusztowań podpierających od poziomu gruntu.

– Przy wykorzystaniu specjalistycznych, przesuwnych urządzeń formujących, wykonywane było deskowanie, a następnie betonowanie poszczególnych segmentów ustroju nośnego. Prace prowadzono jednocześnie z dwóch stron, od sąsiadujących ze sobą podpór w kierunku środka przęsła, aż do połączenia obu części konstrukcji – zaznaczyła Joanna Rarus.

Teraz wykonawca przystąpi do montażu wyposażenia obiektu. Jak podała Rarus, w najbliższych miesiącach prace będą koncentrować się na montażu krawężników kamiennych, desek gzymsowych i barier energochłonnych, a także na zbrojeniu i betonowaniu kap chodnikowych.

Powstaje osiem estakad

- Na płycie pomostu wykonana zostanie izolacja nawierzchni z asfaltu lanego, a całość uzupełnią ekrany przeciwwietrzne. Realizacja tych elementów pozwoli stopniowo przygotowywać estakadę do końcowych etapów budowy i przyszłego udostępnienia jej kierowcom – dodała rzeczniczka rzeszowskiego oddziału GDDKiA.

Na całym odcinku Babica – Jawornik powstaje w sumie osiem estakad, z których siedem ma już ukończone ustroje nośne. Projekt obejmuje również budowę pięciu wiaduktów drogowych (dwa zostały już udostępnione kierowcom) oraz czterech przejść dla zwierząt.

Odcinek S19 Babica – Jawornik ma długość 11,6 km. Umowa na jego realizację została podpisana z firmą Intercor w lutym 2022 roku, a wartość kontraktu wynosi ponad 1,2 mld zł.

Trasa stanowi część międzynarodowego szlaku Via Carpatia, łączącego północ i południe Europy. Oddanie tego odcinka do użytku planowane jest na 2027 rok. **(PAP)** ©℗

REGION

Podkarpackie na Paradzie Pułaskiego w Nowym Jorku

kd

Wśród tysięcy uczestników 89. Parady Pułaskiego nie zabrakło reprezentacji województwa podkarpackiego. Nasz region reprezentowała Małgorzata Jarosińska-Jedynak i urzędnicy.

Uroczystości rozpoczęła msza św. w neogotyckiej katedrze św. Patryka przy Piątej Alei. Co ciekawe, oprawę muzyczną nabożeństwa zapewnili artyści z Podkarpacia. Ponad 50 muzyków i chórzystów z Rzeszowa połączyło siły z nowojorskim Chórem Jutrzenka.

Tegoroczna Parada Pułaskiego odbyła się pod hasłem „Za wolność naszą i waszą! Generał Kościuszko i Generał Pułaski - żołnierze wolności Polski i Ameryki", wpisując się w obchody 250. rocznicy niepodległości Stanów Zjednoczonych.

W ramach delacji podziękowano osobom, które od wielu lat współtworzą to polonijne święto. Specjalne prezenty i wyrazy głębokiego uznania trafiły do organizatorek parady, które są zaangażowane w to przedsięwzięcie od dekad, a także do wszystkich osób, które z pasją współtworzą ją obecnie.

Okolicznościowy upominek z rąk podkarpackiej delegacji otrzymał również marszałek kontyngentu Polonii z Williamsburga, Bogdan Wawrzaszek.



FOT. SEBASTIAN STANKIEWICZ/UMWP

Małgorzata Jarosińska-Jedynak na Paradzie Pułaskiego (II z prawej)

ZDARZENIE

Tajemnicza przesyłka dotarła z Niemiec do szpitala w Nowej Dębie

Andrzej Pleś

Z nowodębskiej lecznicy wtorkowego poranka ewakuowano łącznie 31 osób, w tym 21 pacjentów i 10 pracowników. To była reakcja na niezidentyfikowanego jeszcze pochodzenia przesyłkę, jaka wzbudziła podejrzenia personelu lecznicy.

Po godz. 9. dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Tarnobrzegu otrzymał zgłoszenie, że do jednej ze specjalistycznych poradni nowodębskiego szpitala powiatowego dostarczono kopertę, wewnątrz której znajdowała się kartka. Przesyłka wzbudziła podejrzenia odbierającej przesyłkę pracownicy szpitala, która miała w pamięci incydent sprzed tygodnia.

Natychmiast powiadomiła dyrekcję szpitala, dyrekcja zaalarmowała tarnobrzeską jednostkę policji. Stąd poszła dyspozycja dla Specjalistycznej Grupy Ratownictwa Chemiczno-Ekologicznego „LEŻAJSK" (SGRCHEM-EKO) o przyjazd i interwencję w nowodębskim szpitalu.



FOT. MARCIN RADZIMOWSKI

Służby ewakuowały pacjentów i pracowników szpitala w Nowej Dębie

Policjanci tarnobrzeskiej policji zabezpieczyli miejsce zdarzenia.

- Trwają czynności mające na celu dokładne okoliczności tego zdarzenia – relacjonowała mł. asp. Agnieszka Wilk z KMP w Tarnobrzegu. - Na chwilę obecną nikt nie zgłasza żadnych dolegliwości.

Przed tygodniem do budynku Żandarmerii Wojskowej w Nowej Dębie trafił list z Niemiec. Po jego otwarciu trzy osoby, które miały kontakt z przesyłką, zostały przewiezione do szpitala z dolegliwościami podrażnienia skóry, drapania w gardle i problemami z oddychaniem. W tej trójce znalazło się dwóch żołnierzy i pracownik cywilny. Ze względu na podwyższone zagrożenia skażeniem wejście do Izby Przyjęć Szpitala Powiatowego w Nowej Dębie zostało czasowo zamknięte. Żandarmeria Wojskowa oświadczyła, iż wstępne badania laboratoryjne wykluczyły obecność groźnych środków chemicznych, biologicznych lub radiologicznych w przesyłce. ©℗

eprasa.pl 4f40234e0f

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Andrzej Jamro,** ZOZ nr 2, Rzeszów
2. **Grażyna Więcek,** Nasze Zdrowie, Krosno
3. **Aleksander Stybak,** NZOZ Res Medica, Dubiecko

PEDIATRA ROKU
1. **Amelia Jasek-Piątkowska,** Prywatny Gabinet Lekarski, Dębica
2. **Bożena Kołcz-Gaca,** NZOZ Sano, Rzeszów
3. **Beata Teleżyńska-Urba,** Przychodnia NZOZ Vena, Zręcin

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Katarzyna Dziedzic,** ZOZ, Dębica
2. **Ewa Skocka,** SP ZOZ MSWiA, Rzeszów
3. **Agnieszka Potocka,** Wojewódzki Szpital im. św. Ojca Pio, Przemyśl

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Maciej Olender,** dr Parkot Katarzyna Stomatologia i Medycyna Estetyczna, Rzeszów
2. **Iwona Sadzikowska,** Prywatna Praktyka Stomatologiczna, Jasło
3. **Adam Szemik,** AestheDent, Krosno

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Agata Janas-Jamuła,** SP GOZ, Nowy Żmigród
2. **Marlena Porada,** Szpital Specjalistyczny Pro-Familia, Rzeszów
3. **Gabriela Bosek-Zielińska,** Wojewódzki Szpital Podkarpacki im. Jana Pawła II, Krosno

GINEKOLOG ROKU
1. **Sabina Kluz,** Szpital Miejski im. Jana Pawła II, Rzeszów
2. **Tomasz Mucha,** Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej, Tarnobrzeg
3. **Teresa Machniak,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Fryderyka Chopina, Rzeszów

CHIRURG ROKU
1. **Arkadiusz Sokołowski,** Szpital Miejski im. Jana Pawła II, Rzeszów
2. **Jakub Litak,** Powiatowy Szpital Specjalistyczny, Stalowa Wola
3. **Katarzyna Pawłowska,** Praktyka Stomatologiczno-Chirurgiczna Katarzyna Pawłowska, Czaszyn

ORTOPEDA ROKU
1. **Sebastian Nowak,** Orto Sport Center, Rzeszów
2. **Maksymilian Chmura,** Gabinet lekarski, Dębica
3. **Julitta Garbal-Sawka,** Prywatna Praktyka Lekarska, Dębica

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Michał Bryła,** Uzdrowisko Horyniec, Horyniec-Zdrój
2. **Adrian Masełek,** HolisMed, Stalowa Wola
3. **Mikołaj Białek,** SANOMED Holistyczne Centrum Zdrowia, Rzeszów

KARDIOLOG ROKU
1. **dr n. med. Marcin Kunecki,** ZOZ, Dębica
2. **Marcin Urbański,** SP ZOZ MSWiA, Rzeszów
3. **Dawid Wrzesień,** Wojewódzki Szpital im. św. Ojca Pio, Przemyśl

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **Piotr Cwenar,** Parens, Rzeszów
2. **Rafał Przybyła,** Dreamed, Rzeszów
3. **Adam Balicki,** Przychodnia specjalistyczna Asklepios, Rzeszów

OKULISTA ROKU
1. **Jan Maria Witkiewicz,** Klinika Okulistyczna Dr Witkiewicza Twoje Oko, Przemyśl
2. **Marzena Goleń-Woźnica,** Centrum Medyczne Specmed, Krosno
3. **Jaromir Ziomek,** Alfa Medica Clinic, Mielec

DERMATOLOG ROKU
1. **Oliwia Głuszek-Pietrusiak,** Skinmed Dermatologia Estetyczna Oliwia Głuszek-Pietrusiak, Prałkowce
2. **Joanna Wróblewska,** Słoneczny Stok, Rzeszów

LARYNGOLOG ROKU
1. **Katarzyna Ura-Sabat,** Prywatny Gabinet Laryngologiczny, Tarnobrzeg
2. **dr n. med. Marian Kurzyński,** Specjalistyczny Gabinet Laryngologiczny, Tarnobrzeg
3. **Paulina Wójcik,** Ban-Med, Dobrzechów

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Daniel Popiel,** VitaRes, Rzeszów
2. **Sebastian Ryba,** Szpital Miejski im. Jana Pawła II, Rzeszów
3. **dr hab. n. med. Renata Zajączkowska,** Kliniczny Szpital Wojewódzki nr 2 im. św. Jadwigi Królowej, Rzeszów

NEUROLOG ROKU
1. **Abdul Dabwan,** Szpital Specjalistyczny im. E. Biernackiego, Mielec
2. **Małgorzata Popiel,** Szpital Wojewódzki nr 2 im. św. Jadwigi Królowej, Rzeszów
3. **Bartosz Sieczkowski,** Kliniczny Szpital Wojewódzki nr 2 im. św. Jadwigi Królowej, Rzeszów

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Rafał Berkowicz,** Podkarpacka Stacja Pogotowia Ratunkowego, Mielec
2. **Artur Cichoń,** Zespół Opieki Zdrowotnej, Dębica
3. **Łukasz Szebla,** Podkarpacka Stacja Pogotowia Ratunkowego, Mielec

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Aleksandra Pryjda,** Apteka Gemini, Jarosław
2. **Łukasz Marcin Świergul,** Apteka Nova, Nowa Dęba
3. **Joanna Prokopiak,** Apteka Pod Gwiazdą I, Rzeszów

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Magdalena Kardyś,** Szpital Specjalistyczny im. Świętej Rodziny, Rudna Mała
2. **Magdalena Di Filippe,** Kliniczny Szpital Wojewódzki im. Św. Jadwigi Królowej, Rzeszów
3. **Andrzej Gołofit,** ZOZ nr 2, Rzeszów

ONKOLOG ROKU
1. **Paweł Chweszczuk,** Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej, Tarnobrzeg
2. **Kamil Kuć,** Centrum Medyczne MEDYK, Rzeszów
3. **Mariusz Łegowik,** Szpital Specjalistyczny Podkarpacki Ośrodek Onkologiczny im. ks. B. Markiewicza, Brzozów

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Magdalena Krajewska,** Gabinet Psychoterapeutyczny Dobry Kontakt, Dębica
2. **Dagmara Oleksowicz,** Gabinet Psychoterapii mgr Dagmara Oleksowicz, Stalowa Wola
3. **Agnieszka Pawlak,** Gabinet Psychoterapii Agnieszka Pawlak, Mielec

Łączy ich odpowiedzialność za nasze zdrowie

Farmaceuci, lekarze różnych specjalności i inni pracownicy ochrony zdrowia każdego dnia spotykają nas - tych, którzy przychodzą do nich po pomoc, poradę, diagnozę, leczenie. Choć pracują w różnych miejscach i zajmują się różnymi dziedzinami, łączy ich odpowiedzialność za zdrowie drugiego człowieka, co jest godne docenienia. - Także dlatego chcemy poznać ich bliżej, więc dziś prezentujemy kolejne osoby uczestniczące w plebiscycie HIPOKRATES 2026 - opowiada Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się nim od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Przedstawianych przez nas w kolejnych odsłonach bohaterów akcji pytamy o ich zawodową codzienność, najważniejsze doświadczenia. Czasami są podobne, czasami różne, ale zawsze wspólnym mianownikiem jest praca na rzecz pacjentów i zaangażowanie, które zostało dostrzeżone zarówno na etapie nominacji do plebiscytu, jak i głosowania, które trwa.

Za nami już ponad miesiąc głosowania w akcji Hipokrates 2026, przed nami jego kolejni uczestnicy.

Szczegóły na nowiny24.pl/hipokrates

Kontynuuje drogę mamy, odnajdując w farmacji własne miejsce



- Moi rodzice są farmaceutami, ale długo nie chciałam iść w ich ślady. Dopiero po śmierci mamy poczułam, że chcę kontynuować jej drogę. Dziś mam wrażenie, że została moim aniołem stróżem i w pewien sposób pokierowała mnie właśnie w stronę farmacji. Odkryłam, że farmacja łączy to, co jest dla mnie ważne: wiedzę, odpowiedzialność i kontakt z drugim człowiekiem. Dziś wiem, że to nie tylko zawód, ale przede wszystkim możliwość realnego pomagania ludziom - opowiada Joanna Prokopiak (Apteka Pod Gwiazdą I, Rzeszów).

W aptece pracuje nie tylko za pierwszym stołem, ale również wykonuje szczepienia ochronne. Codzienna praca nauczyła ją przede wszystkim cierpliwości, uważności i tego, jak ważny jest drugi człowiek. Przekonała się również, że farmaceuta nie tylko pomaga pacjentom, ale sam każdego dnia może wiele się od nich nauczyć.

Prywatnie jest mamą 7-letniego chłopca. - To właśnie on przypomina mi, że życie nie zawsze musi być tak poukładane jak praca w aptece. Lubimy podróżować, odkrywać nowe miejsca i aktywnie spędzać czas. Po pracy najbardziej cenię sobie zwyczajne chwile razem - opowiada.

Miała zostać stomatologiem, ale los miał wobec niej inne plany



- Jestem niedoszłą panią stomatolog. Takie były moje pierwsze plany. Los jednak sprawił, że trzykrotnie nie udało mi się dostać na wymarzony kierunek ze względu na bardzo małą liczbę miejsc. Kiedy więc na Akademii Medycznej w Lublinie zaproponowano mi w zamian studia na farmacji, zdecydowałam się. I tak zostałam farmaceutką, czego absolutnie nie żałuję. Los wiedział, co robi - podkreśla Dorota Mendoń (Apteka Pod Gwiazdą, Rzeszów). Przez blisko 35 lat pracy obserwowała, jak bardzo zmienia się farmacja. Zmieniały się przepisy, pojawiały się nowe leki, a apteki przechodziły kolejne etapy komputeryzacji. Z czasem farmaceuci zaczęli również podejmować się nowych zadań, takich jak wykonywanie szczepień. Większe możliwości niesienia pomocy pacjentom dają jej satysfakcję, ale jednocześnie wiążą się z jeszcze większym poczuciem odpowiedzialności za ich zdrowie.

Wieloletnia praca w aptece nauczyła ją przede wszystkim cierpliwości i skrupulatności. Najwięcej radości daje jej jednak bezpośredni kontakt z pacjentami i świadomość, że może im realnie pomóc. Ważną częścią jest rozmowa z pacjentem, dokładne wyjaśnienie sposobu dawkowania leków czy pomoc w odpowiednim doborze preparatów.

PSYCHIATRA ROKU
1. **Joanna Lubera-Grazda,** Indywidualna Praktyka Lekarska, Kolbuszowa Dolna
2. **Mateusz Sołowiej,** SPZOZ, Leżajsk
3. **Joanna Folcik-Smolik,** SP ZOZ MSWiA w Rzeszowie, Rzeszów

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Leszek Kwaśniewski,** Wojewódzki Szpital Podkarpacki im. Jana Pawła II, Krosno
2. **Ewa Głuchowska,** Gminny Ośrodek Zdrowia, Lubenia
3. **Teresa Adamczyk,** Wojewódzki Podkarpacki Szpital Psychiatryczny, Jarosław

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

eprasa.pl 4f40234e0f

Mistrzowie Urody 2026

7 października 2026 r.

nowiny
nowiny24.pl

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem



FOT. GETTY

eprasa.pl 4f40234e0f

FINAŁ PLEBISCYTU

Oto najlepsi specjaliści z całej Polski. Nagrodziliśmy Mistrzów Urody 2026

Specjalistów branży beauty w Polsce - laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu - uhonorowaliśmy podczas gali w EXPO XXI w Warszawie. O zwycięstwie decydowały głosy klientów - tych, którzy najlepiej znają ich codzienną pracę.

oprac. kk









Za nami gala finałowa plebiscytu Mistrzowie Urody 2026 - jednego z największych plebiscytów branży beauty w Polsce. Wydarzenie odbyło się 12 września podczas targów Beauty Forum & Hair w EXPO XXI w Warszawie. Do stolicy przyjechali laureaci wojewódzcy i ogólnopolscy z całego kraju. Na jednej scenie spotkali się specjaliści, którzy na co dzień dbają o wygląd, zdrowie, samopoczucie i pewność siebie swoich klientów. Oto oni - najlepsi z najlepszych w skali całego kraju!

Najlepsi fryzjerzy, barberzy i salony fryzjerskie

Tytuł Fryzjera Roku 2026 Polski zdobyła Margareta Bajkowska z Salonu Fryzjerskiego Margareta w Zbąszyniu. Drugie miejsce zajął Grzegorz Bajek z bydgoskich Szalonych Nożyczek, a trzecie Mariola Łuckiewicz, fryzjer mobilny z Białegostoku.

W kategorii Barber Roku 2026 Polski zwyciężyła Agata Wróbel z Barberjo Barber Shop w Bydgoszczy. Na podium znaleźli się także Łukasz Kalka z Trzebnicy i Robert Jaskulski z województwa mazowieckiego.

Najlepszym Salonem Fryzjerskim Roku 2026 Polski zostało Studio Justyna Hajducka z Bielska-Białej. Drugie miejsce zajęły Szalone Nożyczki Grzegorz Bajek z Bydgoszczy, a trzecie Cuda Wianki Hair z Łodzi.

Kosmetyczki, kosmetolodzy i studia urody

W kategorii Kosmetyczka Roku 2026 Polski zwyciężyła Natalia Skoczylas z Taja Beauty w Stargardzie. Drugie miejsce zajęła Edyta Poniatowska z Eden Skin & Beauty w Kętrzynie, a trzecie Emilia Wachowska z gabinetu kosmetycznego ESADA w Strzyżewie.

Tytuł Kosmetologa Roku 2026 Polski zdobyła Aleksandra Zdrowska z Amberwave Kosmetologia & SPA w Juracie. Drugie miejsce przypadło Joannie Żuk z Wałcza, a trzecie Natalii Sobczak z Łodzi.

W kategorii Studio Urody Roku 2026 Polski pierwsze miejsce zajęło Wisanti Day Spa z Rąbienia. Drugie miejsce zdobyło Dalajla Esthetics z Będzina, a trzecie Diamond Skin Kinga Kuczyńska z Rumi.

Makijaż, stylizacja i precyzja

Tytuł Make-up Artist Roku 2026 Polski otrzymała Malwina Wodnicka z MW.BEAUTYCONCEPT w Białej Rawskiej. Drugie miejsce zajęła Agata Skurzyńska z Agnes makeup w Lubsku, a trzecie ex aequo Klaudia Wurszt z Żarczyna oraz Emilia Wachowska ze Strzyżewa.

W kategorii Linergistka Roku 2026 Polski zwyciężyła Martyna Bednarek z Beauty Concept w Lesznie. Drugie miejsce zdobyła Natalia Leśniak z Akademii Piękna w Mielcu, a trzecie Ewa Brudny z LinEyes w Cieszynie.

Tytuł Stylistki Rzęs i Brwi Roku 2026 Polski trafił do Katarzyny Brzozowskiej z Finezja Piękna w Ostrowi Mazowieckiej. Drugie miejsce zajęła Karina Darul-Kryś z Sokolnik, a trzecie Małgorzata Trzcińska z Jasienia.

Najlepszą Stylistką Paznokci Roku 2026 Polski została Wiktoria Bartkowiak z Infinite Beauty by Monika Woźniak w Słupcy. Drugie miejsce zdobyła Justyna Janoszka z Miechowa, a trzecie Joanna Teda z Opola.

Zdrowie, ciało i dobre samopoczucie

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że branża beauty coraz mocniej łączy estetykę ze zdrowiem, profilaktyką, świadomą pracą z ciałem.

W kategorii Podolog Roku 2026 Polski zwyciężyła Ewa Oleksiuk z Podolog CitiMedic w Straszynie. Drugie miejsce zajęła Ita Nowerska-Ślifirska z Bloku Dobryszyce, a trzecie Daria Ślązak ze Szczecina.

Tytuł Masażysty Roku 2026 Polski zdobyła Martyna Persona z Personal Massages w Krakowie. Drugie miejsce przypadło Anecie Nizioł-Konopie z Kraśnika, a trzecie Markowi Litarowiczowi ze Szczecina.

W kategorii Dietetyk Roku 2026 Polski zwyciężyła Kamila Młoczek z Revita Centrum Medycyny Przeciwstarzeniowej i Dietetyki Klinicznej w Bielanach Wrocławskich. Drugie miejsce zajęła Katarzyna Stanek z Dębicy, a trzecie Magdalena Stefańska z Krakowa.

Najlepszą osobą w kategorii Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku 2026 Polski została Agnieszka Grzegorzyca ze Zdrofit w Baninie. Drugie miejsce zajęła Joanna Podolak z Olsztyna, a trzecie Anna Dudek z Zielonej Góry.

Tatuaż i piercing też mają swoich mistrzów

W kategorii Mistrz Tatuażu i/lub Piercingu Roku 2026 Polski zwyciężyła Karolina Pazdro z karo.inktattoo we Wrocławiu. Drugie miejsce zdobył Dawid Tuszyński z Vinci Tattoo Studio Tatuażu Artystycznego w Wąbrzeźnie, a trzecie Sebastian Kopacz ze Scarface Tattoo w Gdyni.

Zobacz, jak było na na gali

Gościem specjalnym wydarzenia był Michał Łenczyński, założyciel społeczności i organizacji Beauty Razem, od lat wspierającej branżę beauty w Polsce. Partnerem tegorocznej edycji były targi Beauty Forum & Hair. Patronem medialnym plebiscytu - ogólnopolski serwis StronaKobiet.pl, gdzie znajdziecie bogatą fotorelację z imprezy.

eprasa.pl 4f40234e0f

FRYZJER ROKU MIEJSCE I

Małgorzata Borowska



Małgorzata Borowska (MB Salon Fryzur Małgorzata Borowska, Brzostek) jest osobą otwartą, lubi kontakt z ludźmi i rozmowy z nimi, dlatego zawód fryzjera był idealnym połączeniem jej pasji i pracy z drugim człowiekiem. - To był świadomy wybór, wynikający z zainteresowań i chęci rozwijania się w tym kierunku - dodaje. Największą satysfakcję daje jej uśmiech i zadowolenie klientów po zakończonej usłudze. Lubi obserwować, jak dobrze dobrana fryzura potrafi dodać pewności siebie i poprawić samopoczucie. Cieszy się, że może codziennie poznawać nowych ludzi. Poza pracą jest przede wszystkim mamą dwóch cudownych chłopców w wieku 8 i 5 lat. Wolny czas najchętniej spędza z rodziną i przyjaciółmi.

MIEJSCE II

Sylwia Mizera



Zdobywczynią drugiego miejsca w całym naszym województwie w kategorii Fryzjer Roku jest Sylwia Mizera (Super Fryzjer, Kutyły). Została nominowana do plebiscytu Mistrzowie Urody 2026 jako wyraz docenienia przez klientów tego, że jest nie tylko doskonałym fachowcem, który w superstylu wykonuje swoje zadania, ale również osobą, która umie doradzić, wyjaśnić wątpliwości oraz słucha. To profesjonalistka, która łączy wiedzę z troską o dobre samopoczucie klienta, a efekty potrafią mile zadziwić.

MIEJSCE III

Joanna Paszko



Joanna Paszko (Mobilny Salon Fryzjerski Joasia, Czaszyn) już jako dziecko bardzo lubiła czesać innych i od razu wiedziała, że chce się rozwijać i szkolić. Sprawiać, aby każdy klient czuł się wyjątkowy. Największą satysfakcję i motywację, aby być jeszcze lepszą fryzjerką, daje jej zadowolenie i rozmowy z klientami, bo każdy z nich jest wyjątkowy: - To jest coś więcej niż tylko praca. To pasja. Można powiedzieć, że drugie życie, w którym indywidualnie każdemu poświęcam całkowicie swój czas. Bycie fryzjerką dodaje mi skrzydeł i dopełnia.

BARBER ROKU MIEJSCE I

Jarosław Piczak



Wyobraź sobie kogoś, kto bierze twoją głowę w swoje ręce - i robi z niej takie arcydzieło, że sam się zachwycasz swoim odbiciem w lustrze. Kogoś, kto wie, co pasuje do ciebie i doradzi fryzurę, w której nie wyglądasz jak garncarz z epoki Piastów. Kogoś, kto przycina, wyrównuje i sprawia, że broda nie drapie jak druciak do zmywania naczyń. Tak właśnie działa barber. Często to nie tylko wyspecjalizowany fryzjer męski, ale też trochę psycholog, trochę rzeźbiarz i trochę kumpel w jednym. W tej kategorii w całym naszym województwie nie miał sobie równych Jarosław Piczak (Barber Mate, Rzeszów). Wybieracie go, bo schodzicie z jego fotela z poczuciem, że możecie podbić świat, a już na pewno zrobić dobre wrażenie „na mieście".

MIEJSCE II

Natalia Dymek



Natalia Dymek (Barber Natalia Dymek, Chorzelów) uwielbia swój zawód i wkłada w niego całe serce. Efekt? Klient, który mieszka obecnie we Wrocławiu, ale jak przyjeżdża w odwiedziny do domu, zawsze bukuje u niej wizytę. Pewnego dnia szedł ulica Wrocławia i nagle zatrzymał go jeden z przechodniów, żeby zapytać się, gdzie się tak dobrze obciął, który to fryzjer. - Dla takich chwil warto żyć, jak ktoś docenia pracę - mówi barberka, w przypadku której ludzie dostrzegają jej zaangażowanie, pasję i serce, które wkłada w każdy detal.

MIEJSCE III

Wojciech Grygiel



Barber, którego miło się zapisuje w pamięci - i do którego się zapisuje na kolejne wizyty - nie tylko potrafi wyczarować pasującą do nas fryzurę, ale też podchodzi do nas indywidualnie. Możemy liczyć na dobrze wykonaną usługę, ale również konkretne wskazówki dotyczące pielęgnacji, które sprawdzają się w praktyce i ułatwiają życie. Do takich profesjonalistów klienci zaliczają właśnie Wojciecha Grygiela, który w Mistrzach Urody 2026 reprezentował Gentlemen Barber Shop w Głogowie Małopolskim.

KOSMETYCZKA ROKU MIEJSCE I

Małgorzata Zatorska



Małgorzata Zatorska (Sekret Urody Gabinet Kosmetyczny Małgorzata Zatorska, Rzeszów) zaczynała od sprzedaży kosmetyków. I marzyła o własnym gabinecie. A ma go dzięki wsparciu całej swojej cudownej rodziny. - Powiem szczerze, że nie było to łatwe na początku. Mając troje dzieci, dwuzmianową pracę na etacie z pracującymi sobotami i mnóstwem obowiązków często wiązało się to z zarywaniem nocy. Ale cóż, jak się coś kocha, to i z radością się do tego dąży - wspomina. I tak 23 listopada 2024 roku, po kilku latach przygotowań, otworzyła swój Gabinet Kosmetyczny Sekret Urody - miejsce z pasją, radością i otwartością na dobro drugiego człowieka, na jego wewnętrzne i zewnętrzne piękno.

MIEJSCE II

Joanna Zając



Oto kosmetyczka, do której z przyjemnością wracacie na kolejne zabiegi, bo nie tylko potrafi idealnie dobrać pielęgnację do potrzeb skóry, ale podchodzi do każdego klienta w pełni indywidualnie. Taką właśnie opinią klientów cieszy się zdobywczyni drugiego miejsca w całym naszym województwie w kategorii Kosmetyczka Roku Joanna Zając z Salonu Urody Joanna (Tarnobrzeg). Już nominując ją do plebiscytu, doceniliście jej profesjonalizm, wiedzę i podejście.

MIEJSCE III

Magdalena Cienki
Natalia Michna



Trzecie miejsce ex aequo zajmują Natalia Michna (Studio urody Natalia, Krościenko Wyżne) i Magdalena Cienki (Studio Urody Glamour, Jarosław), która jest artystyczną duszą i maniaczką zadbanej skóry. - Ten temat interesuje mnie prywatnie i zawodowo. Kocham kontakt z kobietami i staram się wykonywać moją pracę najlepiej jak potrafię. Był to świadomy i dobry wybór - opowiada, dodając, że każda klientka ma swoją historię, która jest wyjątkowa. Wolny czas spędza zaś na malowaniu.

eprasa.pl 4f40234e0f

MAKE-UP ARTIST ROKU MIEJSCE I

Anna Czerkies



Anna Czerkies (Babiniec Anna Czerkies, Radymno) zawsze miała artystyczną duszę. Pierwsze zarobione pieniądze przeznaczyła na szkołę wizażu i stylizacji w Warszawie, już ponad 15 lat temu. Później były szkolenia u najlepszych wizażystów polskich i stylistów fryzur. - Od samego początku uwielbiałam ten proces tworzenia: gdzie przychodziła szara myszka, a wychodziła gwiazda Hollywood - opowiada. Klientki zawsze mogą liczyć na jej dobre słowo, profesjonalną usługę i naturalną potrzebę wydobywania piękna z nich. Makijaż i fryzura dla kobiet to jest 80 proc. do atrakcyjności - a ona pomaga im wyglądać przepięknie, czuć się fantastycznie. Dać im ten moment, gdy widzą na własne oczy, jak są piękne i wyjątkowe.

MIEJSCE II

Magda Drapała



Makijaż - przede wszystkim ten okolicznościowy, czyli ślubny, wieczorowy czy na wielkie wyjścia - to magia. Wyzwala efekt „Wow! To naprawdę ja???". Pozwala poczuć się jak gwiazda na czerwonym dywanie. Stajemy się swoją własną wersją premium, a to dzięki umiejętnościom takich specjalistów, jak makijażystki, które również wyróżnialiśmy w naszym plebiscycie. I tak drugie miejsce w całym regionie w kategorii Make-up Artist Roku zajęła Magda Drapała (dusiaa_d.nails Klaudia Drapała, Jarosław).

MIEJSCE III

Anna Golasz (Juźko)



Anna Golasz (Pracownia Artystyczna Anna Golasz, Lubaczów) od 14 lat zawodowo zajmuje się wizażem. Najbardziej ceni moment, gdy kobieta patrzy na siebie w lustrze i uśmiecha się z zachwytem. - Świadomość, że mogę dołożyć swoją małą cegiełkę do tak ważnych chwil w życiu moich klientek, jest dla mnie bezcenna - wyjawia nasza laureatka. Szczególne miejsce w jej sercu zajmują panny młode. Jest wdzięczna za ich zaufanie, dlatego do każdego ślubnego makijażu podchodzi z ogromną odpowiedzialnością.

LINERGISTKA ROKU MIEJSCE I

Natalia Leśniak



Natalię Leśniak (Akademia Piękna Natalia Leśniak, Mielec) praca z ludźmi fascynowała od zawsze. Pracując w zupełnie innej branży, w czasie wolnym wykonywała makijaże koleżankom, koleżankom koleżanek i rozwinęło się to na tyle, że z zajęcia weekendowego stało się pracą na pełen etat. Chciała świadczyć kompleksowe usługi, jednocześnie nie będąc „gabinetem od wszystkiego". W ten sposób rozpoczęła się jej przygoda z brwiami: od podstawowej stylizacji, która była idealnym uzupełnieniem dla makijaży właśnie, aż po brwi permanentne. Specjalizuje się w naturalnej stylizacji brwi oraz brwiach problematycznych. Coś, co kiedyś - jako początkującej stylistce - przysparzało jej wiele dylematów, dziś stało się atutem nr 1 jej gabinetu!

MIEJSCE II

Ada Ćwikła



Ada Ćwikła (Beauty PMU Ada, Łańcut) chciała sobie zrobić makijaż permanentny. To obudziło w niej ciekawość i chęć zgłębiania tej dziedziny, więc zaczęła uczestniczyć w szkoleniach i rozwijać swoje umiejętności. Z wykształcenia jest inżynierem, zawodowo pracowała jako grafik komputerowy. Myśli, że właśnie to połączenie inżynierskiej precyzji, dokładności i analitycznego myślenia z poczuciem estetyki i wyczuciem proporcji, które rozwinęła w pracy grafika, doskonale sprawdza się w makijażu permanentnym.

MIEJSCE III

Izabela Pelc



Izabela Pelc (IP Izabela Pelc-Makijaż Permanentny I Kosmetologia, Rzeszów) mówi, że kosmetologia to był świadomy wybór, ale nigdy by się nie udał, gdyby nie jej rodzice, dzięki którym mogła studiować na prywatnej uczelni, bo kiedyś tylko taka była możliwość. Jest im ogromnie wdzięczna, bo dziś robi to, co kocha i jeszcze na tym zarabia. Jej największa satysfakcja w pracy to radość, uśmiech i zadowolenie jej klientek. Cieszy się, kiedy może komuś pomóc, zmienić coś na lepsze, poprawić samopoczucie czy samoocenę.

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU MIEJSCE I

Aneta Solecka



Aneta Solecka (Estetiq ART, Rzeszów) doskonale pamięta moment, kiedy po raz pierwszy wzięła do ręki pęsetę do stylizacji rzęs. Wtedy pomyślała: „To jest właśnie to". Największą satysfakcję daje jej zadowolenie klientek: ich uśmiech, większa pewność siebie i świadomość, że dzięki jej pracy czują się piękniej. Jedną historię zapamięta na zawsze. Jedna z klientek długo zmagała się z problemami zdrowotnymi. Jej ogromnym marzeniem było to, aby na własnym ślubie mieć wymarzone brwi i rzęsy. Kiedy w końcu zdrowie jej na to pozwoliło, ona przygotowała ją do tego wyjątkowego dnia. Do dziś pamięta moment, gdy klientka zobaczyła efekt końcowy. W jej oczach pojawiły się łzy wzruszenia i szczęścia...

MIEJSCE II

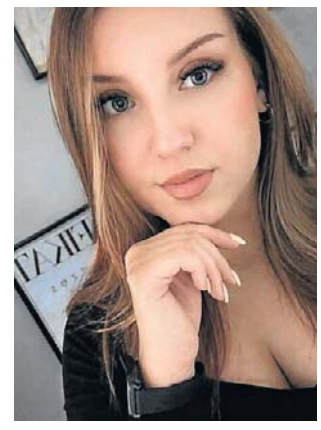
Natalia Leśniak



Nasza Linergistka Roku Natalia Leśniak (Akademia Piękna Natalia Leśniak, Mielec) to także laureatka II miejsca w kategorii Stylistka Rzęs i Brwi Roku. Kiedy na jej fotelu siada nowa klientka, która swoje brwi uważa za trudne do okiełznania, wieloletnie doświadczenie zapewnia p. Natalii spokój, dlatego też brwi wymagające to te jej ulubione. Często panie patrząc w lustro po zakończonym zabiegu, nie wierzą, że to rzeczywiście te same brwi. Każdej stylizacji towarzyszy kompleksowa porada.

MIEJSCE III

Zuzanna Bida



Oko jest źrenicą duszy, a pięknie „oprawione" w zadbane brwi i rzęsy to symbol kobiecej broni. Kobieta ze świadomością, że jej spojrzenie jest wyraziste, czuje się bardziej pewna siebie, co zmienia jej postawę i sposób bycia. W pięknym „oprawianiu" pomagają nam stylistki rzęs i brwi, a trzecie miejsce w tej kategorii w całym województwie zajęła Zuzanna Bida (Salon Pear Beauty, Lesko). „Stylistka rzęs i brwi z pasją" - jak nam się przedstawiała podczas trwania plebiscytu.

eprasa.pl 4f40234e0f

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU MIEJSCE I

Martyna Hendzel



Martyna Hendzel (Anita Studio Urody i Wizażu, Przemyśl) jako 13-latka zaczęła sama sobie robić paznokcie. Z czasem jej modelkami stały się mama i babcia, później koleżanki. Prawdziwa przygoda rozpoczęła się jednak po pierwszym kursie. Wtedy poczuła, że to coś więcej niż tylko hobby. - To część mnie. Moja pasja, w którą wkładam całe serce. Właśnie wtedy podjęłam decyzję, że chcę zostać stylistką paznokci - wspomina. W swojej pracy najbardziej uwielbia to, że może sprawiać innym radość. Panie przychodzą z różnymi paznokciami - jedne są bardziej zadbane, inne mniej, a ona u każdej z nich stara się wydobyć naturalne piękno dłoni i paznokci. Głównym celem jej rozwoju jest uśmiech na twarzach jej klientek.

MIEJSCE II

Nina Pietrzak



Dla Niny Pietrzak (LookMe Stylizacja Nina Pietrzak, Rzeszów) jej praca to zawód, ale również sprawianie, że kobiety wychodzą od niej pewniejsze siebie, uśmiechnięte i szczęśliwe. Największą satysfakcję daje jej zadowolona klientka, gdy po zakończonej stylizacji patrzy na efekt jej pracy i mówi: „To dokładnie to, czego potrzebowałam". W takich chwilach pani Nina wie, że jej praca ma sens. Bo to nie są tylko paznokcie. Często to chwila relaksu, rozmowy i odpoczynku od codzienności, a także budowania relacji.

MIEJSCE III

Halina Zdziarska



Halina Zdziarska (Nailea Studio Paznokci, Brzozów) zaczęła już w szkole średniej. Malowała wszystkim koleżankom paznokcie na studniówkę. - Już wtedy wiedziałam, że to jest coś, co chcę robić w życiu i zaraz po maturze zaczęłam swoje pierwsze szkolenia - wspomina. Najbardziej w swojej pracy lubi kontakt z klientkami i to, że każda z nich z chęcią do niej wraca. Lubi też elastyczność tej pracy i to, że jest w niej sama dla siebie szefem. Relacje i zaufanie są dla niej bardzo ważne, dlatego zawsze słucha, czego klient oczekuje.

KOSMETOLOG ROKU MIEJSCE I

Aleksandra Wojtoń-Kędra



Aleksandra Wojtoń-Kędra (Aleksandra Wojtoń-Kędra Studio, Rymanów) mówi, że wybór kosmetologii był dla niej w pełni świadomą decyzją, podyktowaną silnie rozwiniętym poczuciem estetyki i pasją do piękna. To naturalna droga i spełnienie marzeń o połączeniu zamiłowania do harmonii z profesjonalną troską o drugiego człowieka. Największą satysfakcję w pracy daje jej możliwość nieustannego samorozwoju i pełnego realizowania swojego potencjału. Kosmetologia to dynamiczna dziedzina, która pozwala jej łączyć wiedzę medyczną z poczuciem estetyki. Każdy sukces terapeutyczny pacjentów daje ogromną motywację. Świadomość, że jej praca realnie wpływa na czyjeś samopoczucie i pewność siebie, daje poczucie głębokiego sensu zawodowego.

MIEJSCE II

Izabela Mazur



Izabela Mazur (Pasja Hair & Beauty, Jasło) to kosmetolog z pasji i powołania. Prowadzi swój salon - miejsce, które stworzyła z miłości do piękna i pracy z ludźmi. ‚Uwielbiam to, co robię. Każdy dzień daje mi ogromną satysfakcję, a największą nagrodą są dla mnie uśmiechy i zadowolenie moich klientów. Nieustannie się rozwijam - biorę udział w szkoleniach, podnoszę swoje kwalifikacje i śledzę najnowsze trendy, aby oferować usługi na jak najwyższym poziomie' - opisywała podczas trwania plebiscytu, w którym finalnie zajęła II miejsce.

MIEJSCE III

Kinga Gurz



Kinga Gurz (Kosmetologia Interdyscyplinarna Kinga Gurz, Ropczyce) od dziecka zmagała się z trądzikiem i problemami ze skórą. Bardzo zazdrościła koleżankom, które tego problemu nie doświadczały, a już na pewno nie w takim stopniu. Dziś doskonale więc wie, że często praca ze skórą potrafi dosłownie odmienić czyjeś życie przez zmianę postrzegania samego siebie. Najwspanialsze opinie, jakie otrzymuje od swoich podopiecznych, to te, w których opisują one, jak mocno poprawił się ich stan psychiczny dzięki jej pomocy.

PODOLOG ROKU MIEJSCE I

Martyna Wójcik

W kategorii Podolog Roku w całym województwie w Mistrzach Urody 2026 wygrała Martyna Wójcik (Salon Podologiczno Kosmetyczny Martyna Wójcik, Stalowa Wola). Pracując jako stylistka paznokci, dostrzegała, z jakimi dolegliwościami borykają się ludzie. Postanowiła im pomóc i właśnie dlatego zdobyła specjalizację podologiczną. Teraz nie tylko wykonuje manicure i pedicure, aby dłonie i stopy wyglądały pięknie, ale również dba o ich zdrowie, by nawet bez stylizacji prezentowały się nienagannie. Oddając się w jej fachowe ręce nie tylko pozbędziesz się problemu, ale wyeliminujesz jego przyczynę. Wszystko w myśl zasady, że lepiej zapobiegać, niż leczyć, która przyświeca naszej zwyciężczyni.

MIEJSCE II

Anna Wojtowicz



Anna Wojtowicz (AnnMed Kosmetologia, Krosno) mówi, że do wyboru zawodu przyczyniła się na pewno pierwsza myśl, która pojawiła się już w pierwszych dniach jej nastoletniego wolontariatu w placówce opiekuńczej dla osób starszych i przewlekle chorych. Otóż pacjenci mierzyli się tam z dolegliwościami, z jakimi na co dzień spotyka się właśnie podolog. A ona przekonała się, że potrzeba niesienia pomocy również w tej dziedzinie przywróci im zdrowie i ulgę.

MIEJSCE III

Monika Więckowska Sabat

Trzecie miejsce w kategorii Podolog Roku w całym naszym województwie w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026 zajęła Monika Więckowska Sabat, która w akcji reprezentowała Studio Urody Metamorfoza (Jarosław). To wyróżnienie jest docenieniem jej pracy, zaangażowania oraz profesjonalnego podejścia do wykonywanego zawodu. Zdobyte miejsce w gronie najlepszych podologów stanowi ważny akcent w jej zawodowej działalności.

eprasa.pl 4f40234e0f

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU MIEJSCE I

Oliwia Walko



Oliwii Walko (Biały Wilk Studio Tatuażu, Sanok) droga do zawodu tatuatorki była naturalną, wieloletnią ewolucją pasji, która towarzyszy jej przez całe życie. Odkąd pamięta, ołówki, farby, kartki i płótna były jej naturalnym środowiskiem, bo maluje od dzieciństwa. Zwiedziła mnóstwo europejskich muzeów, gdzie godzinami potrafiła analizować grę światła, ruchy pędzla, kompozycję, anatomię. W pewnym momencie poczuła jednak, że chce, aby jej sztuka zyskała nowe życie - zamiast na statycznym płótnie zaczęła istnieć na ludzkiej skórze. Przejście do zawodu tatuażystki było więc w pełni świadomym wyborem i spełnieniem marzenia o tworzeniu żywych, ruchomych dzieł, które codziennie towarzyszą jej klientom w ich codzienności.

MIEJSCE II

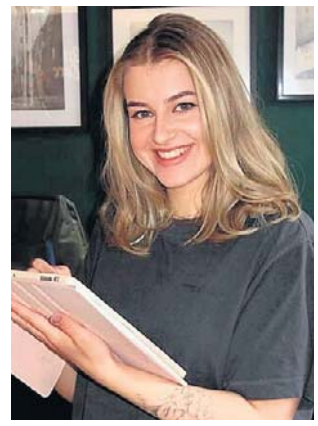
Jan Eisenberger



Jan Eisenberger (Studio Tatuażu Jan Eisenberger, Jarosław) wyznaje, że wprost uwielbia tworzyć - czy to tatuaże, czy cokolwiek innego. - W pracy tatuatora mam okazję codziennie pracować z kimś innym, tatuować inne motywy, kompozycje. Daje to różnorodność i dużo satysfakcji - opowiada nasz laureat. Poza pracą zawodową zajmuje się sportem oraz jest miłośnikiem amerykańskich aut. A zajęcie drugiego miejsca w całym województwie w Mistrzach Urody jest dla niego miłym wyróżnieniem.

MIEJSCE III

Patrycja Kurzydło



Patrycja Kurzydło (Artcore Studio Tattoo, Rzeszów) do zawodu trafiła dzięki przyjaciołom, narzeczonemu i bratu. Już w szkole tworzyła długopisem na rękach własnych i znajomych „tatuaże". - To właśnie oni zauważyli, że mam do tego talent i zachęcili mnie, żebym spróbowała sił jako tatuatorka. Kupili mi też pierwszy sprzęt, co było ogromnym wsparciem i motywacją do rozpoczęcia tej drogi. Tak wszystko się zaczęło - wspomina. Dziś wie, że był to świadomy wybór i spełnianie marzenia, które nadal rozwija i doskonali każdego dnia.

SALON FRYZJERSKI ROKU MIEJSCE I

Salon Fryzjerski Kaśka



Zwycięski w skali całego województwa Salon Fryzjerski Kaśka (Dydnia, Grabówka 63) to miejsce, gdzie pasja do piękna łączy się z indywidualnym podejściem do każdego klienta. Tutaj od lat dbają o to, by każda wizyta była nie tylko usługą, ale też prawdziwą przyjemnością. Oferują nowoczesne strzyżenia, koloryzacje i zabiegi pielęgnacyjne, a wszystko w przyjaznej i relaksującej atmosferze.W salonie Kaśka oferują również usługi wyjazdowe, dzięki którym w dniu ślubu przyjadą do panny młodej, tworząc dopracowane fryzury dopasowane do jej wizji i stylu. Dbają o komfort klientki, aby ten wyjątkowy dzień był naprawdę bezstresowy i pełen blasku, jak nam przekazuje Katarzyna Olejko.

MIEJSCE II

Studio Fryzur Art Joanna Rutyna



Za marką Studio Fryzur Art Joanna Rutyna (Tarnobrzeg, Zielona 44/A) stoi Joanna Rutyna, która od lat z pasją działa w zawodzie. To właśnie jej determinacja, stawianie na rozwój i pewność siebie pozwoliły otworzyć własne studio. Oferuje między innymi zabiegi regeneracyjne, korzysta z najnowocześniejszych urządzeń. Chciałaby, aby klienci poczuli się wyjątkowo każdorazowo, gdy odwiedzają jej studio. To nietuzinkowe miejsce zostało stworzone z myślą o klientach właśnie - aby mogli się zrelaksować i cieszyć profesjonalną obsługą.

MIEJSCE III

Hair Studio Wioleta Jóźwiak

HAIR STUDIO
WIOLETA JÓŹWIAK

Hair Studio Wioleta Jóźwiak (Gniewczyna Tryniecka 152) powstało z pasji i miłości do fryzjerstwa jego właścicielki. To właśnie ono zajęło III miejsce w województwie w kategorii Salon Fryzjerski Roku. „Hair Studio to miejsce, gdzie pasja spotyka się z profesjonalizmem. Dbam o każdy detal, aby klient mógł poczuć się wyjątkowo i wyjść z idealnie dopasowaną fryzurą oraz uśmiechem" - przekazywała właścicielka studia podczas trwania plebiscytu Mistrzowie Urody. Finalnie głosujący docenili jakość, miłą atmosferę i indywidualne podejście.

STUDIO URODY ROKU MIEJSCE I

Bling Beauty AP

BLING BEAUTY
Salon Beauty & Head Spa
ALICJA PIEGDOŃ
SŁOWIANKA STUDIO
SALON PARTNERSKI

Salon kosmetyczny Bling Beauty Alicja Piegdoń (Sanok, Jagiellońskia 25) to miejsce stworzone z pasji do piękna i dbałości o każdy detal. - Naszym celem jest podkreślanie naturalnej urody oraz zapewnienie klientkom chwili relaksu w miłej i profesjonalnej atmosferze - przekazuje Alicja Piegdoń. Specjalizują się w stylizacji paznokci, przedłużaniu rzęs, laminacji rzęs i brwi oraz wyjątkowych zabiegach head spa, które łączą pielęgnację skóry głowy z głębokim odprężeniem. Pracują na wysokiej jakości produktach, stale rozwijają umiejętności i śledzą najnowsze trendy, aby każda usługa była wykonana na najwyższym poziomie. Największą satysfakcję daje im zadowolenie klientek.

MIEJSCE II

Akademia Piękna

Akademia Piękna
NATALIA LEŚNIAK

Akademia Piękna Natalia Leśniak (Mielec, Głowackiego 10) specjalizuje się w naturalnej stylizacji brwi, makijażu permanentnym oraz brwiach problematycznych. - Coś, co kiedyś - jako początkującej stylistce- przysparzało wiele dylematów, dziś stało się atutem nr 1 mojego gabinetu. Kiedy na fotelu właśnie siada nowa klientka, a swoje brwi uważa za trudne do okiełznania, wieloletnie doświadczenie daje mi spokój, dlatego też brwi wymagające to moje ulubione - mówi pani Natalia.

MIEJSCE III

Sekret Urody



Sekret Urody Gabinet Kosmetyczny Małgorzata Zatorska (Rzeszów, Iwonicka 42A/1) powstał z marzenia oraz ogromnej pasji do naturalnego piękna i kosmetyki. Tu człowiek jest najważniejszy. Wartości, którymi kieruje się właścicielka, powodują, iż do każdej osoby podchodzi indywidualnie, wyjątkowo oraz bardzo profesjonalnie: - Dobro drugiego człowieka jest dla mnie najważniejsze, a zabiegi kosmetyczne i masaże, które wykonuję, zawsze robię na najwyższym poziomie.

eprasa.pl 4f40234e0f

TRENER PERS./FITNESS/INSTRUKTOR JOGI MIEJSCE I

Karolina Stępień



Karolina Stępień (Studio treningu Karolina Stępień, Leżajsk) trafiła na zastępstwo do siłowni, które miało trwać dwa miesiące. Nie przypuszczała, że ta krótka przygoda całkowicie odmieni jej życie zawodowe. - Z każdym kolejnym treningiem i z każdym poznanym podopiecznym coraz bardziej utwierdzałam się w przekonaniu, że właśnie to chcę robić. Odkryłam, jak dużą satysfakcję daje mi praca z ludźmi, wspieranie ich w osiąganiu celów i obserwowanie, jak z treningu na trening stają się silniejsi - nie tylko fizycznie, ale również mentalnie - wspomina. Po siedmiu latach pracy podjęła decyzję o otwarciu własnego studia treningu. To był kolejny ważny krok i spełnienie marzenia, które zrodziło się z pozornie przypadkowego zastępstwa.

MIEJSCE II

Małgorzata Szczurek



W przypadku Małgorzaty Szczurek (Xtreme Fitness, Przemyśl) wybór ścieżki zawodowej był w pełni świadomy. Największy wpływ miała na nią miłość do aktywności fizycznej, świetne samopoczucie, które daje ruch, adrenalina oraz nieustanna chęć rozwijania się i stawania się lepszą każdego dnia. To właśnie te wartości sprawiły, że postanowiła związać swoją przyszłość z tym zawodem. Największą satysfakcję w pracy daje jej kontakt z ludźmi oraz możliwość motywowania ich do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia.

MIEJSCE III

Oliwia Sienkiewicz



Oliwii Sienkiewicz (Studio Body&Soul, Przemyśl) sport towarzyszył od dziecka. Z czasem zaczęła szukać zajęć, które dawałyby jej coś więcej niż sam rozwój fizyczny. Początkowo interesowało ją przede wszystkim rozciąganie, jednak szybko odkryła, że joga łączy w sobie znacznie więcej: pracę z ciałem, oddechem, koncentracją i wewnętrznym spokojem. Uczestniczyła w zajęciach stacjonarnych, praktykowała online. Z każdą kolejną lekcją coraz bardziej przekonywała się, że to właśnie ta forma aktywności jest jej najbliższa. Tak się zaczęło.

MASAŻYSTA ROKU MIEJSCE I

Marcin Pałka



Marcina Pałki (Jasło) droga zawodowa zaczęła się od jego własnych doświadczeń. Zmagał się z bólami pleców i właśnie wtedy po raz pierwszy przekonał się, jak dużą rolę w poprawie zdrowia i komfortu życia odgrywa dobrze wykonana terapia manualna. - Efekty, jakie przyniósł masaż, sprawiły, że zacząłem interesować się tą dziedziną coraz bardziej. Z czasem zwykła ciekawość przerodziła się w pasję i świadomą decyzję o wyborze zawodu - wspomina dyplomowany masażysta. Już podczas nauki utwierdził się w przekonaniu, że jest to praca, która daje ogromną satysfakcję, ponieważ pozwala realnie pomagać innym i poprawiać jakość ich życia. Obecnie pracuje w Centrum Rehabilitacji Reh-Med w Bieczu oraz w Raja SPA w Jaśle.

MIEJSCE II

Dominika Szpak



Dominika Szpak (Gabinet Masażu, Ustrzyki Dolne) do zawodu trafiła dzięki swoim treningom sportowym. W klubie, w którym trenowała, pracował masażysta i miała okazję zobaczyć, jak ważną rolę odgrywa masaż w regeneracji i zapobieganiu kontuzjom: - To właśnie on zainspirował mnie do zainteresowania się tym zawodem. Z czasem postanowiłam zdobyć odpowiednie wykształcenie i dziś pracuję jako masażystka, ponieważ daje mi satysfakcję możliwość pomagania innym w powrocie do sprawności i lepszego samopoczucia.

MIEJSCE III

Anna Stasik



Anna Stasik (AniaMED, Rogi) od zawsze wiedziała, że chce pracować z ludźmi i pomagać im odzyskiwać sprawność oraz uśmiech. - To nie był przypadek, lecz świadomy wybór, wynikający z pasji i przekonania, że zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w życiu. Z biegiem lat utwierdziłam się w przekonaniu, że wybrałam właściwą drogę. Każdy pacjent i każda historia motywują mnie do dalszego rozwoju oraz ciągłego poszerzania swojej wiedzy - przekazuje laureatka Mistrzów Urody.

DIETETYK ROKU MIEJSCE I

Katarzyna Stanek



Katarzyna Stanek (Katarzyna Stanek - Dietetyk - Psychodietetyk, Dębica) od początku chciała pracować z ludźmi, pomagać im odzyskiwać zdrowie i dobre relacje z jedzeniem. - Z czasem zrozumiałam, że sama wiedza o żywieniu nie wystarczy. Za większością problemów stoją też emocje, stres i codzienne nawyki. Dlatego zostałam również psychodietetykiem - dodaje. To był świadomy wybór, który z każdym rokiem utwierdza ją w przekonaniu, że idzie właściwą drogą. Nieustannie się szkoli, uczestniczy w konferencjach i poszerza wiedzę, aby jak najlepiej wspierać podopiecznych. Największą satysfakcję daje jej moment, gdy widzi, że ktoś odzyskuje zdrowie, pewność siebie i radość z życia.

MIEJSCE II

Kacper Wilk



Kacper Wilk (Wilczy Głód - Dietetyka & Psychodietetyka, Krosno) w liceum sportowym szukał sposobu na lepszą wydajność na boisku i odkrył, że jedzenie to najlepsze paliwo. Z czasem to, co sprawdzało się u niego, zaczął przekładać na innych sportowców, a niedługo potem na pacjentów chcących skutecznie schudnąć. Zrozumiał wtedy kluczową rzecz: sama dieta to za mało, fundamentem trwałej zmiany jest głowa, dlatego poszedł na studia, łącząc dietetykę z psychodietetyką.

MIEJSCE III

Justyna Socha



Justynę Sochę (Lorem Natura Dietetyk Justyna Socha, Nisko) zawsze interesowało, jaki wpływ na zdrowie i samopoczucie ma sposób odżywiania oraz co jeść, aby zachować zdrową i szczupłą sylwetkę. Kiedy usłyszała o studiach z dietetyki, wiedziała, że chce zgłębić ten temat. Dietetyka nauczyła ją patrzeć na zdrowie w sposób kompleksowy i pokazała, jak ogromny wpływ na nasze życie mają codzienne wybory żywieniowe. Uważa, że każdy z nas choć raz powinien skorzystać z konsultacji dietetycznej, także w ramach profilaktyki.

eprasa.pl 4f40234e0f

LAUREACI PLEBISCYTU

FRYZJER ROKU

Krosno	**Kinga Knap-Marek**, Włosy&Styl Kinga Knap-Marek, Krosno
Przemyśl	**Joanna Karczyńska**, Kącik Fryzur, Przemyśl
Rzeszów	**Krystian Rusinek**, Zlota brzytwa, Rzeszów
Tarnobrzeg	**Agnieszka Antosiewicz**, Antosiewicz Beauty Point, Tarnobrzeg
powiat brzozowski	**Edyta Pietryka**, Zakład Fryzjerski Edyta Pietryka, Brzozów
powiat dębicki	**Małgorzata Borowska**, MB Salon Fryzur Małgorzata Borowska, Brzostek
powiat jarosławski	**Bernadeta Stepanko**, Beauty Sombre, Laszki
powiat jasielski	**Weronika Basińska**, Pasja Hair & Beauty, Jasło
powiat krośnieński	**Emanuela Krzyżanowska**, Zakład Fryzjerski Piękna Zośka, Wróblik Szlachecki
powiat lubaczowski	**Stanisława Juźko**, Salon F&K, Lubaczów
powiat łańcucki	**Kinga Rejman**, Wyczeszę Wymaluję Mobilnie Kinga Rejman, Wola Dalsza
powiat łańcucki	**Sandra Międlar**, Atelier Sandry, Łańcut
powiat mielecki	**Małgorzata Gazda**, Salon Fryzjerski Margaret, Rzemień
powiat niżański	**Sylwia Mizera**, Super Fryzjer, Kutyły
powiat przemyski	**Kornelia Król**, Arkadia Studio, Bircza
powiat przeworski	**Monika Bawor**, Salon Fryzjerski Finezja, Przeworsk
powiat sanocki	**Joanna Paszko**, Mobilny Salon Fryzjerski Joasia, Czaszyn
powiat stalowowolski	**Zuzanna Wraga**, Studio Modnej Fryzury, Stalowa Wola
powiat strzyżowski	**Elżbieta Ruszała-Zamorska**, Em Studio Beuaty Salon, Strzyżów
powiat tarnobrzeski	**Jolanta Opielowska**, Salon Fryzjerski Jolanta Opielowska, Gorzyce

KOSMETYCZKA ROKU

powiat brzozowski	**Aleksandra Jędrzejek**, Pracownia Piękna Aleksandra Jędrzejek, Jasienica Rosielna
powiat dębicki	**Aleksandra Kusiak**, ASK Beauty Studio, Dębica
powiat jarosławski	**Magdalena Cienki**, Studio Urody Glamour, Jarosław
powiat jasielski	**Agnieszka Pruchnik-Czarnecka**, Studio Urody Malinowy Zakątek, Jasło
powiat krośnieński	**Natalia Michna**, Studio urody Natalia, Krościenko Wyżne
powiat mielecki	**Magdalena Janeczek**, Centrum Stylizacji Magdalena Janeczek, Mielec
powiat sanocki	**Karolina Michalik**, Beauty Nails, Pisarowce
Rzeszów	**Małgorzata Zatorska**, Sekret Urody Gabinet Kosmetyczny Małgorzata Zatorska, Rzeszów
Tarnobrzeg	**Joanna Zając**, Salon Urody Joanna, Tarnobrzeg

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

Krosno	**Adrianna Ćwiąkała**, Witch Nails, Krosno
Przemyśl	**Martyna Hendzel**, Anita Studio Urody i Wizażu, Przemyśl
Rzeszów	**Nina Pietrzak**, LookMe Stylizacja Nina Pietrzak, Rzeszów
Tarnobrzeg	**Dominika Jurzysta**, Studio No1, Tarnobrzeg
powiat bieszczadzki	**Natalia Kowska-Krawczyńska**, Metamorfoza, Ustrzyki Dolne
powiat brzozowski	**Halina Zdziarska**, Nailea Studio Paznokci, Brzozów
powiat dębicki	**Julia Jemioło**, Project Beauty, Dębica
powiat jarosławski	**Klaudia Drapała**, dusiaad.nails Klaudia Drapała, Jarosław
powiat jasielski	**Patrycja Maziarz**, Atelier Piękna By Patrycja Maziarz, Lublica
powiat krośnieński	**Katarzyna Lula**, MajLi, Bajdy
powiat lubaczowski	**Julia Szczepanek**, Szczepic Studio, Ułazów
powiat łańcucki	**Gabriela Gdula**, gabrysiagdula.nails Gabriela Gdula, Łańcut
powiat mielecki	**Katarzyna Kata**, Studio Stylizacji Katarzyna Kata, Mielec
powiat niżański	**Emila Struś-Grela**, Emi Mani, Nisko
powiat przeworski	**Barbara Słysz**, Golden Nails, Przeworsk
powiat ropczycko-sędziszowski	**Patrycja Borowiec**, TipTop-Nails Patrycja Borowiec, Sędziszów Małopolski
powiat sanocki	**Marlena Szczudlik**, Stylizacja Paznokci Marlena Szczudlik, Sanok
powiat tarnobrzeski	**Justyna Ślęzak**, Justyna Ślęzak Nails, Baranów Sandomierski

SALON FRYZJERSKI ROKU

powiat brzozowski	**Salon Fryzjerski Kaśka**, Dydnia, Grabówka 63
powiat jasielski	**EK Hair Studio**, Jasło, Floriańska 17
powiat krośnieński	**Salon Fryzjerski Ilona**, Zręcin, Łukasiewicza 21A
powiat lubaczowski	**Salon F&K**, Lubaczów, Gwoździa 7
powiat łańcucki	**Atelier Sandry**, Wola Dalsza 34A
powiat mielecki	**Salon Fryzjerski Margaret**, Rzemień 239
powiat przeworski	**Hair Studio Wioleta Jóźwiak**, Gniewczyna Tryniecka 152
powiat rzeszowski	**Fashion Hair Salon Fryzjerski**, Jasionka, Tajęcina 2H
powiat sanocki	**Salon Fryzjerski Dorota Woźny**, Sanok, Kochanowskiego 25
powiat stalowowolski	**Elegancki FACET Classic Barbershop**, Stalowa Wola, Ken 13/4
powiat strzyżowski	**Em Studio Beauty Salon**, Strzyżów, Rynek 17
Przemyśl	**Kącik Fryzur**, Przemyśl, Jagiellońska 2
Rzeszów	**New Wave Hair & Barber Studio**, Rzeszów, Rejtana 20
Tarnobrzeg	**Studio Fryzur Art Joanna Rutyna**, Tarnobrzeg, Zielona 44/A

STUDIO URODY ROKU

Krosno	**Studio Urody Babskie Sprawy**, Krosno, Hallera 8/22
Rzeszów	**Sekret Urody Gabinet Kosmetyczny Małgorzata Zatorska**, Rzeszów, Iwonicka 42A/1
powiat bieszczadzki	**Paulina Konopelska Estetyka Studio**, Ustrzyki Dolne, Rynek 23
powiat jarosławski	**Yasumi**, Jarosław, Pruchnicka 10C
powiat lubaczowski	**Pracownia Wizażu Anna Juźko**, Lubaczów, Gwoździa 7
powiat mielecki	**Akademia Piękna Natalia Leśniak**, Mielec, Głowackiego 10
powiat przemyski	**Strefa Glamour Salon Kosmetyczny**, Dubiecko, Przemyska 43A
powiat przeworski	**Studio Urody Magnifique**, Przeworsk, os. Sobieskiego 59A
powiat sanocki	**Bling Beauty AP**, Sanok, Jagiellońska 25

BARBER ROKU

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

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. miejsce	**Anna Czerkies**, Babiniec Anna Czerkies, Radymno
2. miejsce	**Magda Drapała**, dusiaa_d.nails Klaudia Drapała, Jarosław
3. miejsce	**Anna Golasz**, Pracownia Artystyczna Anna Golasz, Lubaczów

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

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

LINERGISTKA ROKU

1. miejsce	**Natalia Leśniak**, Akademia Piękna Natalia Leśniak, Mielec
2. miejsce	**Ada Ćwikła**, Beauty PMU Ada, Łańcut
3. miejsce	**Izabela Pelc**, IP Izabela Pelc-Makijaż Permanentny I Kosmetologia, Rzeszów

PODOLOG ROKU

1. miejsce	**Martyna Wójcik**, Salon Podologiczno Kosmetyczny Martyna Wójcik, Stalowa Wola
2. miejsce	**Anna Wojtowicz**, AnnMed Kosmetologia, Krosno
3. miejsce	**Monika Więckowska Sabat**, Studio Urody Metamorfoza, Jarosław

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. miejsce	**Oliwia Walko**, Biały Wilk Studio Tatuażu, Sanok
2. miejsce	**Jan Eisenberger**, Studio Tatuażu Jan Eisenberger, Jarosław
3. miejsce	**Patrycja Kurzydło**, Artcore Studio Tattoo, Rzeszów

KOSMETOLOG ROKU

1. miejsce	**Aleksandra Wojtoń-Kędra**, Aleksandra Wojtoń-Kędra Studio, Rymanów
2. miejsce	**Izabela Mazur**, Pasja Hair & Beauty, Jasło
3. miejsce	**Kinga Gurz**, Kosmetologia Interdyscyplinarna Kinga Gurz, Ropczyce

MASAŻYSTA ROKU

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

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. miejsce	**Karolina Stępień**, Studio treningu Karolina Stępień, Leżajsk
2. miejsce	**Małgorzata Szczurek**, Xtreme Fitness, Przemyśl
3. miejsce	**Oliwia Sienkiewicz**, Studio Body&Soul, Przemyśl

DIETETYK ROKU

1. miejsce	**Katarzyna Stanek**, Katarzyna Stanek - Dietetyk - Psychodietetyk, Dębica
2. miejsce	**Kacper Wilk**, Wilczy Głód - Dietetyka & Psychodietetyka, Krosno
3. miejsce	**Justyna Socha**, Lorem Natura Dietetyk Justyna Socha, Nisko

AUTOREKLAMA



eprasa.pl 4f40234e0f

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka piersi łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

DIETA

Kto nie powinien jeść mięsa? Niektórzy muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

Zdrowa dieta zawiera tylko ograniczone ilości mięsa, lecz dla niektórych osób szkodliwe może być nawet niewielkie spożycie. Istnieją choroby, w których nie powinno się jeść mięsa wcale

Anna Rokicka-Żuk



FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

Są osoby, które w ogólne nie powinny sięgać po mięso i przejść na dietę wegetariańską z powodów zdrowotnych

Chociaż mięso jest źródłem pewnych ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych osób mogą być one szczególnie szkodliwe.

Podczas gdy w zdrowej diecie może być tylko pewna ilość mięsa, zwłaszcza czerwonego, pacjenci z określonymi problemami zdrowotnymi nie powinny jeść go wcale.

Mięsa i jego przetworów bezwzględnie nie powinno się jeść przy wymienionych niżej chorobach.

Alergia na mięso

Alergia na mięso częściej dotyczy osób z grupą krwi A lub O oraz alergią na koty (reakcje wywołuje wieprzowina), może być też wywołana przez ugryzienie kleszcza. W takiej sytuacji organizm wytwarza przeciwciała, które rozpoznają też jako alergen białka występujące w produktach mięsnych (głównie wieprzowinie), rybach i owocach morza – jest to tzw. zespół alfa-gal. Objawy takie jak wysypka, zaburzenia gastryczne, opuchlizna ciała, bóle głowy, kichanie i łzawienie oczu, a nawet anafilaksja, pojawiają się w ramach alergii krzyżowej.

Dna moczanowa

Mięso jest źródłem związków purynowych, które są przekształcane do kwasu moczowego. U osób z dną moczanową (podagrą) jego usuwanie jest upośledzone, a nadmiar krystalizuje się w stawach, powodując ich zapalenie i ból. Napad dny może wywołać zwłaszcza jedzenie podrobów, ale też mięsa czerwonego i białego.

Zaawansowana choroba nerek

Mięso to produkt wysokobiałkowy, a takie są zakazane w diecie osób z zaawansowaną chorobą nerek (stadium 3-5 bez dializy). W takim przypadku zalecana jest dieta zapewniająca 0,6-0,8 gramów białka na kilogram masy ciała, co ustala lekarz.

Nowotwory

Jedzenie mięsa sprzyja nowotworom, a zwłaszcza rozwojowi raka jelita grubego. Nie należy go jeść w przypadku czynników ryzyka choroby, zwłaszcza jej historii w rodzinie. Szczególnie czerwone i przetworzone mięso powoduje zmiany metaboliczne i genetyczne warunkujące ten typ raka. Podobne zalecenia dotyczą nowotworów żołądka, piersi i prostaty.

Endometrioza

Produkty mięsne i bogate w tłuszcze nasycony oraz trans sprzyjają nadmiarowi estrogenów w organizmie i nasilają objawy endometriozy, a także sprzyjają ich rozwojowi. Łagodzi je błonnik zawarty w owocach, warzywach, pełnych ziarnach i nasionach strączkowych. Źródła hormonów to także inne produkty odzwierzęce, w tym kurczak, jaja i przetwory mleczne. Dietą polecaną w endometriozie jest menu wegańskie (roślinne).

Hemochromatoza

Hemochromatoza to choroba polegająca na nadmiernym wchłanianiu żelaza, co jest szkodliwe dla organizmu. By je ograniczyć, nie należy sięgać po jego bogate źródła, takie jak mięso i podroby, a zwłaszcza mięsa czerwone i wątróbkę.

Choroby płuc

Sięganie po peklowane (różowe) wędliny jest niewskazane także dla osób z chorobami płuc, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby. Pogarsza ich objawy, ale może także sprzyjać rozwojowi schorzeń oddechowych.

Jedzenie mięsa pogarsza przebieg problemów takich jak otyłość, hipercholesterolemia i miażdżyca, choroby sercowo-naczyniowe, przebyty zawał albo udar, przebyte leczenie onkologiczne.

Chociaż mięso jest źródłem ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych mogą być szkodliwe

Wegetarianizm jako dieta bezmięsna (jarska) polecany jest osobom zagrożonym rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych, a także pacjentom z ich diagnozą.

Niezdrowe dodatki

Niezdrowe związki w mięsie to przede wszystkim tłuszcz będący źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i rozpuszczonych toksyn. To m.in. zanieczyszczenia pochodzące z pasz zwierząt, wody, powietrza i leków.

W wędlinach również są dodatki do żywności, zwłaszcza problematyczny azotyn sodu z soli peklującej. Konserwant ten łatwo przekształca się w rakotwórcze związki. W mięsie i przetworach (wędlinach, kiełbasach, parówkach itp.) jest też wiele innych związków o działaniu prozapalnym, które organizm może zneutralizować w małych ilościach i przy diecie bogatej w produkty roślinne.

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

• Cukrzyca typu 2 – w trwającym 19 lat badaniu fińskim zastąpienie tylko 1 proc. kalorii pochodzących ze źródeł odzwierzęcych białkowymi produktami roślinnymi wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 aż o 18 procent.

• Depresja – w analizie 21 badań wykazano związek z jedzeniem czerwonego i przetworzonego mięsa a rozwojem depresji o ponad 25 procent, podczas gdy warzywa i owoce działały przeciwnie.

• Choroby wątroby – w badaniu fińskim zwiększone spożycie białka z produktów zwierzęcych, takich jak mięso, powiązano z nawet o 50 proc. wyższym ryzykiem rozwoju niealkoholowego stłuszczenia w wątroby.

• Astma – jedzenie różowych, peklowanych wędlin częściej niż 4 razy w tygodniu zwiększa prawdopodobieństwo pogorszenia się objawów astmy o 76 proc.

• Rak jelita grubego – jak ustaliła Światowa Organizacja Zdrowia, przetworzone produkty mięsne, takie jak szynka i kiełbasa, przyczyniają się do rozwoju raka jelita grubego. Wnioski z 400 badań: ryzyko rośnie o 12 proc. na każde 100 g czerwonego albo przetworzonego mięsa dziennie. Maleje natomiast dzięki jedzeniu pełnoziarnistych produktów zbożowych i warzyw.

• Rak żołądka – na podstawie wyników 42 badań stwierdzono, że wyższe spożycie czerwonego mięsa to nawet o 70 proc. większe zagrożenie rakiem żołądka, podczas gdy dla wędlin ryzyko rośnie o 80 procent.

• Nowotwory głowy i szyi – w 20-letnim badaniu holenderskim jedzenie czerwonego mięsa powiązano z częstszym rozwojem nowotworów głowy i szyi. Stwierdzano je nawet o połowę częściej w grupie osób o największym spożyciu w porównaniu do tych, którzy konsumowali go najmniej albo całkowicie go unikali.

• Cukrzyca ciążowa – rozwój cukrzycy ciążowej grozi powikłaniami u matki i przyszłego dziecka, a sprzyja mu jedzenie czerwonego mięsa dowolnego rodzaju, w tym przetworzonego. Ryzyko rosło nawet ponaddwukrotnie.

eprasa.pl 4f40234e0f

SANATORIA

Złota polska jesień jest tam przecudna. Najpiękniejsze polskie uzdrowiska

Kiedy kończy się lato, warto przyjechać tu na turnus lub choćby krótką wycieczkę po zdrowie i niezapomniane wrażenia

Emil Hoff

23 września 2026 r. zaczęła się astronomiczna jesień. Gdzieniegdzie już teraz podziwiać można kolorowe liście, ale prawdziwej powodzi barw – słynnej złotej polskiej jesieni – spodziewać się można w październiku i listopadzie. Jest jeszcze czas na zaplanowanie pobytu w którymś z polskich uzdrowisk, które jesienią są wyjątkowo piękne.

Dlaczego uzdrowisko? W miejscowościach uzdrowiskowych można połączyć rekreację ze wzmocnieniem zdrowia. Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z uzdrawiającego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po zadbanych parkach i ogrodach zdrojowych, a także trasach turystycznych prowadzących po okolicy. Wycieczka do uzdrowiska to doskonały pomysł na rodzinny wypoczynek np. w czasie jednego z długich weekendów w październiku i listopadzie. Ale jeśli marzy wam się jednak pełen turnus, lecz czas oczekiwania na pobyt z NFZ jest za długi, spróbujcie wykupić prywatny turnus w sanatorium w odpowiadającym wam terminie jesiennym – nie trzeba mieć skierowania, nie czeka się długo, a płatne turnusy nie muszą być drogie.

Dlaczego jesienią? Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat, aurę melancholii i nostalgii. Jesienią jest też spokojniej, bo wakacje szkolne już dawno się skończyły, można więc cieszyć się wypoczynkiem i spacerami bez tłumów i zgiełku. Sama jesienna pogoda też jest atutem, bo bardziej sprzyja zwiedzaniu i wycieczkom pieszym lub rowerowym niż letnie upały, a w przypadku miejscowości nadmorskich dodatkowo burze wydobywają z wody więcej jodu jesienią niż latem.

Do tych uzdrowisk koniecznie wybierz się jesienią

Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX wieku z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także nad jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął pierwsze miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica jest uzdrowiskiem w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też).

W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „ Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Stabilna pogoda i dobre nasłonecznienie sprawiają, że Nałęczów nadaje się doskonale na jesienną wycieczkę dla osob spragnionych wyciszenia, relaksu i kontaktu z naturą.

Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta: Nałęczów otaczają unikatowe wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki – urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie, 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

Kudowa-Zdrój: moc jesiennych atrakcji

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów.

Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

Supraśl: jesień pachnąca żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon.

Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste, żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną w niej żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Warto wybrać się tam na wycieczkę.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji.

Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Gołdap: wypoczynek w „polskiej tajdze"

Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale Puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach jesiennych drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikatowy sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarczy, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i ponownie cieszyć się pięknymi widokami.



FOT. KARINA TROJOK

Polskie uzdrowiska jesienią są wyjątkowo piękne. Warto wybrać się do któregoś z nich o tej porze roku

eprasa.pl 4f40234e0f

KOBIETA

Jesienią te przykre objawy mogą się nasilać. Zaskakujący wpływ zimna na kobiety

oprac. Emil Hoff

Ciemne poranki i zimne noce mogą nasilać objawy menopauzy – od obniżonego nastroju i bólu stawów po nocne poty i suche oczy.



FOT. GUIDO MIETH, GETTY IMAGES

Jesienią i zimą u kobiet przechodzących menopauzę mogą się pojawić nieprzyjemne objawy

Pory roku się zmieniają, a sezon chłodniejszej pogody może oznaczać nieprzyjemne zmiany dla osób przechodzących menopauzę.

– Zimna pogoda może sprawić, że okres perimenopauzy i menopauzy będzie dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy staną się cięższe do opanowania – mówi dr Nikki Ramskill, lekarka rodzinna specjalizująca się w zdrowiu kobiet, zarejestrowana specjalistka ds. menopauzy w British Menopause Society (BMS) i założycielka brytyjskiej Female Health Doctor Clinic. – Spadający poziom estrogenu wpływa nie tylko na to, jak organizm reguluje temperaturę, ale także na całe mnóstwo objawów wywołanych zmianami hormonalnymi, które nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Jeśli sama przechodzisz menopauzę, lepiej sprawdź, czego możesz doświadczać w związku ze zmianą pogody.

Obniżony nastrój

Wstawanie po ciemku jest trudne dla większości osób, ale Ramskill wyjaśnia, dlaczego jest to jeszcze gorsze, gdy poziom estrogenu spada:

– Brak światła słonecznego i krótsze dni sprawiają, że wszyscy czujemy się podle. Mniejsza ilość światła dziennego może zaburzać nasz rytm okołodobowy, a brak witaminy D z promieni słonecznych powoduje zmęczenie oraz bóle mięśni i stawów. Ale jeśli poziom estrogenu jest niski, zmniejsza się również aktywność serotoniny i dopaminy w mózgu, co prowadzi do obniżonego nastroju i lęku. Dodatkowo zmiany hormonalne sprawiają, że kobiety na tym etapie życia są bardziej podatne na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD).

Bóle stawów i mięśni

Wiele kobiet w okresie menopauzy mówi, że czuje się bardziej „sztywno" w chłodniejszą pogodę, co – jak wyjaśnia Ramskill – również wynika z niedoboru witaminy D.

– Jeśli masz ciemniejszą karnację lub mocno się zakrywasz latem, nie zbudujesz odpowiednich zasobów witaminy D w ciepłych miesiącach, a kiedy przychodzi zima, wiele osób wpada w niedobór. Więc jeśli już odczuwasz sporo bólów i dolegliwości z powodu niskiego poziomu estrogenu, brak witaminy D dodatkowo potęguje problem, który następnie jeszcze pogarszamy, bo mniej się ruszamy – jest ciemno i zimno na zewnątrz, a my odkładamy wyjście na siłownię.

Ekspertka dodaje też, że w ludowym przekonaniu o „czuciu pogody" w kościach jest sporo prawdy naukowej.

– Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na zmiany ciśnienia atmosferycznego i odczuwają bóle w palcach lub kolanach. Dzieje się tak, ponieważ w stawach mamy płyny, które prawdopodobnie reagują na otoczenie, a bez przeciwzapalnego działania estrogenu stan zapalny może być problemem.

Zimno wpływa na samopoczucie

Okres perimenopauzy i menopauzy staje się dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy cięższe do opanowania. Objawy wywołane zmianami hormonalnymi nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Zaburzony sen

Brak naturalnego budzenia przez światło słoneczne zimą spłaszcza rytm okołodobowy i hamuje poranną produkcję serotoniny, co oznacza, że kobiety w menopauzie dostają zimą podwójny cios – niedobór serotoniny związany z niższym poziomem estrogenu.

Ramskill wyjaśnia:

– Brak serotoniny wpływa na produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i czuwania, co prowadzi do fragmentacji snu. Dodatkowo niski poziom estrogenu wpływa na zdolność organizmu do regulowania temperatury, powodując nocne poty, które zimą będą gorsze z powodu cięższej piżamy i pościeli.

I dodaje:

– Sięganie po gorące napoje w chłodne dni może też sprawić, że nieświadomie wypijasz więcej kofeiny, niż potrzebujesz.

Swędząca skóra i suche oczy

Niski poziom estrogenu sprawia, że naturalne „nawilżacze" skóry – oleje i ceramidy – gwałtownie spadają w okresie menopauzy, powodując suchą i swędzącą skórę.

– Dodajmy do tego wysuszający wpływ centralnego ogrzewania albo odwodnienie, bo w chłodniejsze dni nie mamy takiego bodźca, żeby pić, oraz wychodzenie na zimno – wszystkie te rzeczy pogorszą stan skóry – mówi lekarka.

Suche oczy mogą prowadzić do ich łzawienia, ale Ramskill ujawnia, że często ludzie nie rozpoznają, że właśnie to jest problemem.

– To ciągłe łzawienie to próba oczu, by odzyskać to, czego im brakuje. Brak ceramidów i olejów wpływa na skórę wokół oczu oraz na ich nawilżenie, a zimny wiatr jeszcze bardziej nasila ten problem.

Uderzenia gorąca i zimna

Istnieje biologiczny powód, dla którego kobiety z reguły odczuwają zimno bardziej niż mężczyźni.

– Estrogen sprawia, że nasze naczynia krwionośne są naturalnie bardziej rozszerzone, więc szybciej tracimy ciepło i bardziej marzniemy – mówi Ramskill. – Dlatego niektóre kobiety mają problem z klimatyzacją w biurze i znacznie mocniej odczuwają zimno zimą.

Spadający poziom estrogenu powoduje, że wewnętrzny termostat w mózgu błędnie interpretuje sytuację, uznając, że kobiety w menopauzie się przegrzewają, co uruchamia reakcję alarmową i aktywuje gruczoły potowe.

– Bycie opatuloną zimowymi ubraniami i siedzenie w ogrzewanym centralnie pomieszczeniu sprawi, że nagłe uderzenia gorąca będą jeszcze gorsze, kiedy trzeba będzie w pośpiechu zrzucić wszystkie warstwy – mówi Ramskill. – A po nich może nastąpić chłód „po uderzeniu", który sprawia, że kobiety czują się zmarznięte. Zimowy sezon świątecznych imprez także może dać się we znaki, ponieważ – jak mówi Ramskill – alkohol może nasilać uderzenia gorąca i zaburzać sen.

Strategie pomagające kontrolować objawy

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), dlatego Ramskill proponuje inne strategie.

– Progesteron bioidentyczny może pomóc w śnie, ponieważ wywołuje senność. A melatonina, która według wytycznych NICE jest technicznie przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia, jest przeze mnie przepisywana także młodszym kobietom.

Ekspertka medyczna zaleca też:

– Witaminę D należy suplementować przez cały rok, suplementy przy niedoborze żelaza mogą pomóc przy zespole niespokojnych nóg, a glicynian magnezu może wspierać sen. Radzę również pacjentkom, by stosowały dietę śródziemnomorską bogatą w kwasy Omega-3 oraz produkty o wysokiej zawartości tryptofanu, a także dbały o nawodnienie, utrzymanie aktywności fizycznej, wychodzenie na słońce i dobre nawyki związane ze snem. Trzymaj bolące stawy w cieple i wypróbuj lampę lub okulary do terapii światłem przy SAD, aby poprawić ekspozycję na światło – dodaje.

eprasa.pl 4f40234e0f

PROGRAMOWO

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Dwóch napastników napada na mężczyznę i zabiera mu dużą sumę, którą ofiara miała przy sobie w gotówce. Okazuje się, że sprawa nie jest tak jednoznaczna, jak mogłaby się pierwotnie wydawać i nieco bardziej skomplikowana. Żona pobitego mężczyzny ujawnia bowiem kompromitujące męża zdjęcia z nieletnią kochanką, które mężczyzna dostał razem z żądaniem pieniędzy w zamian za milczenie. Policyjni detektywi trafiają na trop wyjątkowo sprytnej i bezwzględnej szajki szantażystów. Tymczasem po intensywnych zajęciach rehabilitacyjnych Patryk źle się czuje i prosi o przyjazd swoją matkę, Gośkę. Gośka przyjeżdża spóźniona z partnerem Tomaszem. Relacje Patryka z Tomaszem jeszcze bardziej się pogarszają.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Ekipa pogotowia z Wojtkiem Fidorem otrzymuje wezwanie do restauracji, której właściciel zranił się nożem, a jego pracownik zemdlał. Ranny jest zdenerwowany, bo tego dnia miał mieć huczne otwarcie. Na miejsce przyjeżdża druga karetka z Tomkiem Jaworskim. Tymczasem dr Radecki przejmuje z SORu młodą trenerkę fitness, która skarży się na bardzo silny ból pleców. Dr Radecki czaruje pacjentkę, ale gdy otrzymuje wyniki, mina mu zrzednie. Odkrywa też, że nie powiedziała mu o ważnej przypadłości. Asia Wrońska spotyka się z Łukaszem, aby podpisać ugodę przed rozwodem. Po sprawie wybierają się razem na obiad, ale pojawienie się Daniela zmienia ich plany.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Akt notarialny potwierdza, to, co podejrzewała Zośka. Dokument czarno na białym stwierdza ponad wszelką wątpliwość, że Kamil i Giulia wspólnie kupili dom. Nietrudno zgadnąć, że zawiłe sprawy spadkowe jeszcze mocniej splatają ze sobą losy obu rodzin. W międzyczasie Oliwia dokonuje ciekawego odkrycia. Przeglądając różne rzeczy, nastolatka znajduje na tablecie Nica zdjęcia ojca. Fotografia przykuwa jej uwagę i prowokuje do kolejnych kroków. Oliwia postanawia, rzecz jasna nie zdradzając nikomu swoich zamiarów i tego, co odkryła, do wykonania kopii odkytej fotografii. Dobrze bowiem rozumie, że niewinny pozornie kadr może rzucić nowe światło na przeszłość Kamila i skrywane dotąd rodzinne tajemnice. Pytanie brzmi: co jeszcze nie zostało odkryte i czy każdy członek nowej, powiększonej rodziny ma dość sił, by dźwignąć kolejne odkrycie?



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Wiola odwiedza córkę w szpitalu. Podczas spotkania Anastazja głównie krzyczy, że chce natychmiast wyjść i nienawidzi matki! Żona Andrzeja jest załamana i prosi Igora o wsparcie... Ania martwi się, że ukochany zbyt dużo bierze na siebie. Nie wie, że Igor uczestniczy w czymś większym – policyjnej prowokacji na narkotykowego dilera! Czy wystawiony na przynętę Leon da radę? Monika kombinuje skąd wziąć pieniądze na jej wymarzone mieszkanie w kamienicy. Damian jest wzburzony bo żona, bez porozumienia z nim, złożyła wniosek o kredyt! Cieślikowa żali się siostrze – Renata nie ma takich pieniędzy, żeby jej pożyczyć. Ich rozmowę słyszy Zięba. Wieczorem Włodek dzwoni do Renaty. Chce podarować Monice prawie 100 tysięcy złotych! Co na to Renata i Bogdan?! Halinka czai się pod szkołą Danki. Po tym, jak widziała tu swojego ukochanego z Bednarczuk, jest zdesperowana i musi dowiedzieć się, co ich łączy! Po południu wpada do pustego już budynku szkoły i przyłapuje Janusza, którego Tereska... obejmuje! Dla Dębkowej sprawa jest jasna...



G. 16:40

Dyrektorzy

TVP Kultura

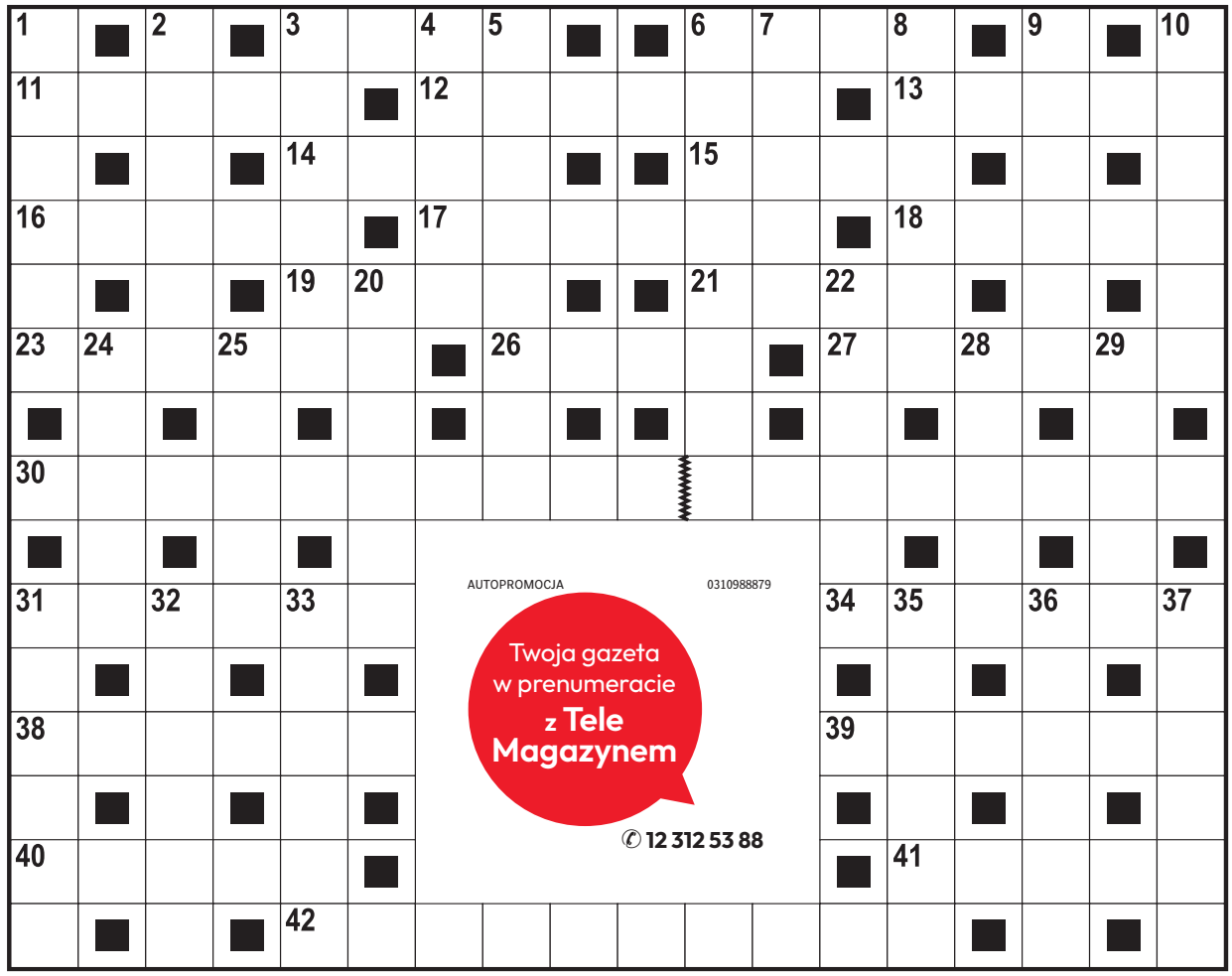
Akcja serialu toczy się w bliżej nie umiejscowionym zakładzie produkcyjnym Fabel, obejmując okres od roku 1957 do 1972. Bohaterami kolejnych odcinków są dyrektorzy tegoż zakładu, kapitanowie naszego przemysłu. Ich działalność, nie pozbawiona błędów, została ukazana na szerokim tle przemian społeczno-obyczajowych zachodzących w kraju, w ścisłym powiązaniu z wysiłkami produkcyjnymi załogi zakładu i nastrojami panującymi wśród personelu technicznego. W roku 1957 zakład Fabel nie wykonał planu. Rozgoryczona załoga wybiera nowego dyrektora, starego pracownika zakładu – ślusarza Gajdę. Po pewnym czasie okazuje się jednak, że funkcja ta przerasta jego możliwości. Po jednej z błędnych decyzji dyrektor Gajda podaje się do dymisji. Na jego miejsce przychodzi młody, wykształcony człowiek – inżynier Stokłos.

eprasa.pl 4f40234e0f

KRZYŻÓWKA NR 155

Poziomo:
3) nagły wzrost koniunktury,
6) miejsce zmagań pięściarzy,
11) „Polskie …”, serial wojenny,
12) dawny plac w obozie wojskowym,
13) w bajce spełniała trzy życzenia,
14) kolor, symbol niewinności,
15) podstawa kolumny lub filara,
16) pierożek w barszczu czerwonym,
17) gorące źródło w Islandii,
18) często trzymane na wodzy,
19) węgierka pod drzewem,
21) system rozgrywek sportowych,
23) część ekwipunku rycerza,
26) pomieszczenie w wiejskiej chacie,
27) imitacja towaru na wystawie,
30) jedna z dyscyplin olimpijskich,
31) komedia w reżyserii Juliusza Machulskiego,
34) niszczenie skorupy ziemskiej,
38) kozacka łódka jak ptak,
39) metal o symbolu Fe,
40) „… tajemnic”, film w reżyserii Clinta Eastwooda,
41) oczyszcza podejrzanego z zarzutów,
42) pantera lub likaon.

Pionowo:
1) lokalna uroczystość kościelna,
2) podmokły teren, bagno,
3) miłośnik hucznych zabaw, birbant,
4) ostatnia litera greckiego alfabetu,
5) państwo wyspiarskie na Oceanie Indyjskim,
6) François, autor powieści „Gargantua i Pantagruel”,
7) jezioro w północnej części Finlandii,
8) egzotyczny owoc jak kolor,
9) karczma na rozstaju dróg,
10) Cezary, bohater „Przedwiośnia”,
20) jednostka długości w astronomii,
22) strata poniesiona przez nowicjusza, frycowe,
24) polski producent sprzętu AGD,
25) roślina ogrodowa, jakobinka,
28) wersja auta z turyńskiej fabryki,
29) roślina o wijącej się łodydze,
31) model z fabryki Opla,
32) dwuletnia roślina rabatowa,
33) liczba wydanych egzemplarzy,
35) roślina oleista na biopaliwo,
36) myszka na ciele,
37) krzew z czarnymi owocami.

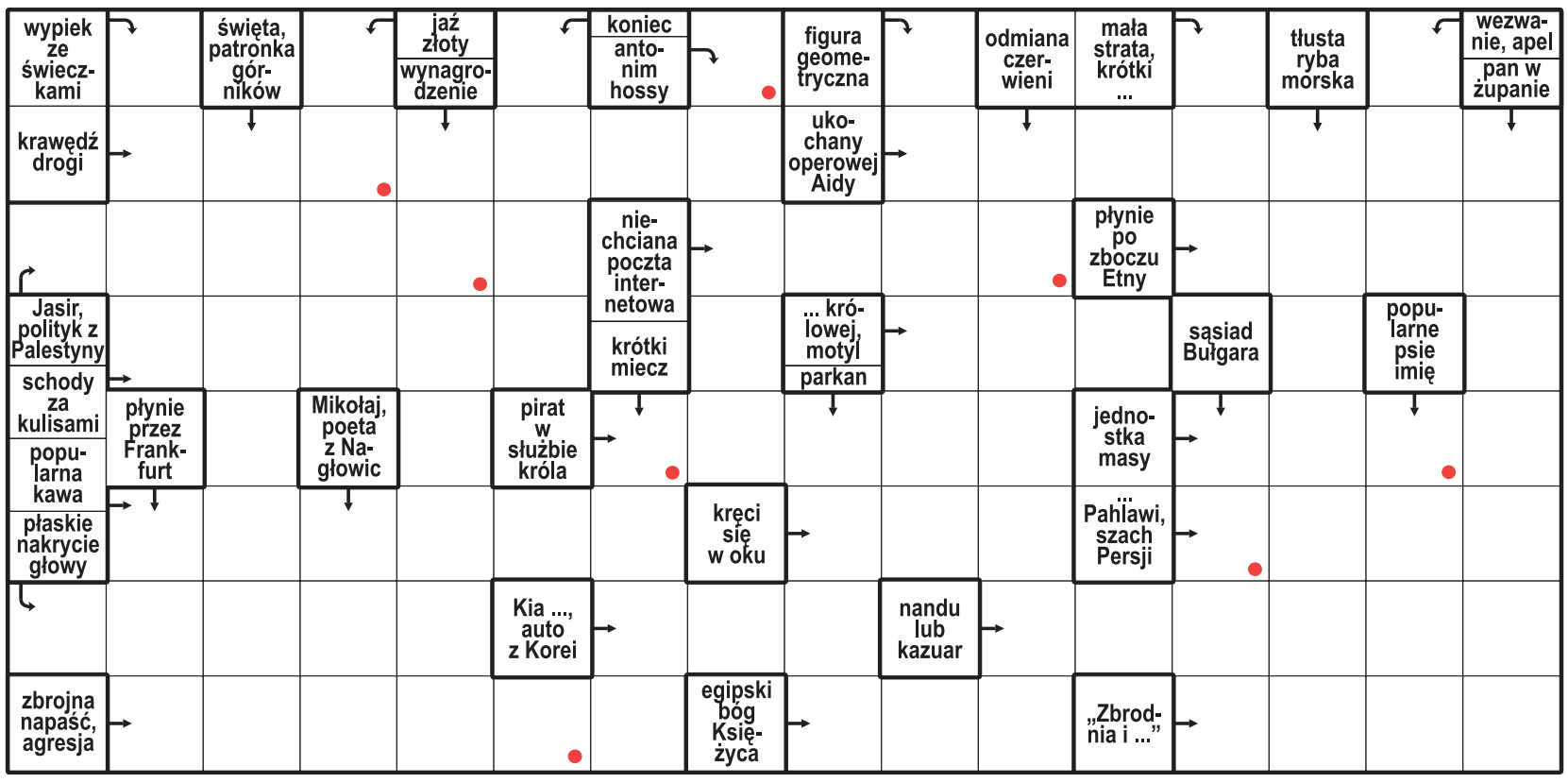


AUTOPROMOCJA 0310988879
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 154

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: BRAMKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy dziś drzwi do sukcesu. Horoskop dzienny radzi zaufać sobie i działać śmiało.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm dnia sprzyja rozmowom. Horoskop na dziś radzi nie spieszyć się – zyskasz dzięki temu więcej.

Baran (21.03 - 19.04)
Ciekawa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę sugeruje wykorzystać swoje talenty.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba będzie potrzebować Twojej uwagi. Horoskop dzienny wróży, że rozmowa przyniesie Wam ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś podpowiada, by pamiętać jednak o pokorze.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces da Ci satysfakcję. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać planowi i nie tracić cierpliwości.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy jasno powiesz, czego pragniesz. Horoskop dzienny mówi, że wieczór przyniesie Ci spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć swego przeczucia.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop dzienny na środę mówi, by ją przyjąć i ruszać naprzód.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty. Horoskop na dziś wróży, że jeden ważny krok da Ci ulgę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł odmieni zwyczajny dzień. Horoskop na dziś radzi podzielić się nim z właściwą osobą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zadbaj o własne potrzeby. Horoskop dzienny na środę mówi, że czułość tej bliskiej osoby doda Ci otuchy.

eprasa.pl 4f40234e0f

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów

montaż wkładów i nasad - 17 8623831

AUTOPROMOCJA

nowiny
nowiny24.pl

Czwartek
z dreszczykiem

nowiny24.pl

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011594397

Wójt Gminy Wojaszówka
informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Wojaszówce oraz w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem http://wojaszowka.bip.gov.pl zostało podane do publicznej wiadomości ogłoszenie o trzecim przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości gruntowej zabudowanej, położonej w miejscowości Pietrusza Wola, oznaczonej działką nr 203/2 o pow. 0,5172 ha, stanowiącej własność Gminy Wojaszówka, który odbędzie się 9 listopada 2026 r. o godz. 12:00 w siedzibie Urzędu Gminy w Wojaszówce – pokój numer 2. Cena wywoławcza wynosi 172 000,00 zł. Sprzedaż zwolniona z VAT.

Wadium w wysokości 32000,00 zł należy wpłacić w formie pieniężnej w placówce bankowej lub przelewem na konto Gminy w terminie do dnia 2 listopada 2026 r.

Dodatkowe informacje oraz pełną treść ogłoszenia można uzyskać w Urzędzie Gminy Wojaszówka, pokój nr 8, w godz. 7:00 do 15:00, tel. 13 30 610 22.

REKLAMA 0011594398

Wójt Gminy Wojaszówka
informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Wojaszówce oraz w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem http://wojaszowka.bip.gov.pl zostało podane do publicznej wiadomości ogłoszenie o trzecim przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości gruntowej rolnej niezabudowanej, położonej w miejscowości Odrzykoń, oznaczonej działkami nr 94/1, 91/6, 88, 90/1, 90/2, 91/7, 92/1, 93 o łącznej pow. 4,3318 ha, stanowiącej własność Gminy Wojaszówka, który odbędzie się 9 listopada 2026 r. o godz. 13:00 w siedzibie Urzędu Gminy w Wojaszówce – pokój numer 2.
Cena wywoławcza wynosi 260 000,00 zł. Do wylicytowanej ceny netto w przetargu zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.
Wadium w wysokości 50 000,00 zł należy wpłacić w formie pieniężnej w placówce bankowej lub przelewem na konto Gminy w terminie do dnia 2 listopada 2026 r.
Dodatkowe informacje oraz pełną treść ogłoszenia można uzyskać w Urzędzie Gminy Wojaszówka, pokój nr 8, w godz. 7:00 do 15:00, Tel. (013) 30 610 22.

REKLAMA 0011594040

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU
WÓJT GMINY DZIKOWIEC

ogłasza I ustny przetarg nieograniczony na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej, gruntowej stanowiącej własność Gminy Dzikowiec, położonej w miejscowości Dzikowiec, oznaczonej w ewidencji gruntów numerem działki:1070/13 o powierzchni 0,1262 ha dla której Sąd Rejonowy w Kolbuszowej IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr TB1K/00022445/4.

Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania:

1. Plan Ogólny Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Stary Dzikowiec na mocy art. 87 ust. 3 ustawy z dnia 27 marca 2003r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym utracił ważność 31 grudnia 2003r. Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Dzikowiec zachowało moc do dnia 31 sierpnia 2026r. Rada Gminy Dzikowiec uchwaliła Plan Ogólny Gminy Dzikowiec Uchwałą Nr XXXII/188/2026 z dnia 31 sierpnia 2026r., - która nie weszła w życie.
   Zgodnie z Miejscowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego terenu położonego we wsi Dzikowiec i Nowy Dzikowiec uchwalonego Uchwałą Nr X/55/2011 Rady Gminy Dzikowiec z dnia 27 maja 2011r. ogłoszonego w Dz. Urz. Woj. Podkarpackiego nr 124 z dnia 8 sierpnia 2011r. poz. 1880 - działka nr 1070/13 obrębu Dzikowiec to tereny przeznaczone pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną – symbol 6MN.
2. Możliwość zagospodarowania terenu nieruchomości gruntowej zgodnie z uchwalonym planem.
3. Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 89 000,00 zł/brutto.
4. Sprzedaż przedmiotowej nieruchomości podlega opodatkowaniu podatkiem VAT w wysokości 23 %.

Termin i miejsce przetargu:
Przetarg odbędzie się 17.11.2026r. godzinie: 10^{00},w siedzibie Urzędu Gminy Dzikowiec przy ulicy Dworskiej 62 (sala narad nr 15).
Wadium należy wnosić w pieniądzu w wysokość 10% ceny wywoławczej/ brutto tj; kwota: 8900,00 zł najpóźniej do dnia 09.11.2026r. na rachunek Urzędu Gminy Dzikowiec nr 27 91591010 2003 3000 0039 0006 w BS Głogów Małopolski. o/ Dzikowiec z dopiskiem „Wadium na przetarg – działka nr 1070/13 ".

Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:
Ogłoszenie o przetargu podano na stronie internetowej Urzędu Gminy Dzikowiec: www.gminadzikowiec.pl, oraz Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Dzikowiec: www.gminadzikowiec.pl/5071-ogłoszenia-obwieszczenia.html w zakładce ogłoszenia, jak również wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Dzikowiec przy ul. Dworskiej 62, na tablicach ogłoszeń na terenie miejscowości Dzikowiec, wyciąg z ogłoszenia w prasie.

Dane teleadresowe pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:
Urząd Gminy Dzikowiec, 36-122 Dzikowiec, ul. Dworska 62, tel. 17/7442109, www.gminadzikowiec.pl Dzikowiec, 07.10.2026r.

REKLAMA 0011593757

GPN.6840.4.2025.AW

Komunikat
Burmistrza Gminy Jedlicze

Stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399).

informuję,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Jedliczu przy ul. Rynek 6, na stronie internetowej Gminy Jedlicze: http://www.jedlicze.pl/ oraz w BIP Urzędu Gminy w Jedliczu: https://jedlicze.bip.gov.pl/ będzie zamieszczony przez okres 21 dni (tj. od dnia 6 października 2026 r. do dnia 27 października 2026 r.) w celu podania do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości stanowiącej własność Gminy Jedlicze, przeznaczonej do sprzedaży przetargowej.
Wykaz dotyczy działki nr ewid. 797/3 położonej w miejscowości Moderówka, niezabudowana, z wydaną decyzją o warunkach zabudowy dla planowanej inwestycji:„Budowa budynku mieszkalnego jednorodzinnego i budynku gospodarczego na działce nr 797/3 w miejscowości Moderówka, gmina Jedlicze".

REKLAMA 0011593451

Miejska Administracja Targowisk i Parkingów w Rzeszowie, ul. ks. J. Jałowego 23A

– informuje

o wywieszeniu wykazu nieruchomości przeznaczonych do oddania w najem na czas nieokreślony w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

REKLAMA 0011593792

Wójt Gminy Chorkówka

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

- informuje -

Został sporządzony i podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia, w trybie bezprzetargowym, na okres do 3 lat w celu prowadzenia działalności rolniczej. Wykaz obejmuje działkę nr 590 o powierzchni 0,1514 ha położoną w miejscowości Świerzowa Polska. Wykaz stanowiący załącznik do Zarządzenia Wójta Gminy Chorkówka nr 0050.1.103.2026 obejmujący ww. działkę podlega publikacji w BIP, na stronie internetowej Urzędu Gminy Chorkówka oraz wywieszeniu na tablicy ogłoszeńw siedzibie urzędu przez okres 21 dni, tj. od dnia 5.10.2026 do 26.10.2026. Bliższych informacji udziela sięw Urzędzie Gminy Chorkówka, pokój nr 006, tel. 13 43 869 49.

REKLAMA 0011593794

Wójt Gminy Chorkówka

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

- informuje -

Został sporządzony i podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonej do wynajmu w trybie bezprzetargowym na okres do 3 lat, w celu prowadzenia działalności handlowo-usługowej. Wykaz do zarządzenia Wójta Gminy Chorkówka nr 0050.1.101.2026 obejmuje lokal o powierzchni 30,00 m² znajdujący się w budynku pod adresem Kopytowa 57. Wykaz podlega publikacji w BIP, na stronie internetowej Urzędu Gminy Chorkówka oraz wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie urzędu przez okres 21 dni, tj. od dnia 5.10.2026 do 26.10.2026. Bliższych informacji udziela się w Urzędzie Gminy Chorkówka, pokój nr 006, tel. 13 43 869 49.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

eprasa.pl 4f40234e0f

PIŁKA NOŻNA

„Biało-Czerwoni" pogrążeni w bośniackim smogu

O wyniku meczu zadecydował rzut karny, który w 84. minucie wykorzystał Ivan Basić. Francuski arbiter – Jeremie Pignard uznał, że Jan Bednarek faulował Jovo Lukicia. Jan Urban zapewnia, że „śpi spokojnie". Na oceny przyjdzie jeszcze czas

Jaromir Kruk z Zenicy

Bednarek od razu dał do zrozumienia, że nie będzie rozmawiał. – Dziękuję – rzucił w kierunku dziennikarzy.

Wielu innych reprezentantów Polski w strefie wywiadów przedstawicieli mediów potraktowało jak powietrze. Z drugiej strony, co mieli powiedzieć po blamażu na stadionie „Bilino Polje" w Zenicy, a porażka z Bośnią i Hercegowiną 0:1 skomplikowała sytuację „Biało-Czerwonych" w losowaniu grup eliminacji EURO 2028.

W listopadzie przemysłową Zenicę opanowuje smog, co wiąże się z działalnością miejscowej huty, którą niedawno wykupił Gordan Pavlović, kontrowersyjny biznesmen. Czasami na miejscowym stadionie „Bilino Polje", w tym miesiącu, nic nie widać i trzeba odwoływać ligowe mecze. Niepotrzebny był jednak nawet smog, by przysłonić pozytywy po występie kadry Jana Urbana w spotkaniu 4. kolejki Dywizji B Ligi Narodów UEFA.



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Piłkarze reprezentacji Polski – od lewej: Jakub Kiwior, Jan Bednarek i Piotr Zieliński po meczu w Zenicy. Aż przykro patrzeć na tych panów...

Kurtuazja czy mydlenie oczu

– Polska ma bardzo dobrych piłkarzy, dużo jakości – mówił przed rewanżem z Biało-Czerwonymi Sergej Barbarez, selekcjoner „Zmajevi", który bardzo mile wspomina okres gry ze Sławomirem Majakiem w Hansie Rostock. – Sławek był moim bardzo dobrym kolegą. Świetnie się dogadywaliśmy, a na boisku imponował szybkością. Proszę go pozdrowić – mówił Barbarez, który od nas dowiedział się, że Majak jest aktualnie trenerem Siarki Tarnobrzeg.

Pod wodzą Barbareza Bośnia i Hercegowina awansowała do finałów mistrzostw świata 2026, w barażach sensacyjnie eliminując Włochów i na turnieju wyszła z grupy. To rozbudziło oczekiwania kibiców. Selekcjoner – legenda Bundesligi, były zawodnik m.in. Hannover 96, Union Berlin, Hansy Rostock, Borussii Dortmund, Hamburger SV, Bayeru Leverkusen – sprawia jednak wrażenie osoby, która wie, jak temu sprostać.

W spotkaniu ze Szwecją (1:1), „Zmajevi" pożegnali się z Edinem Dżeko, który przez 19 lat gry w kadrze zdobył 72 gole. – Nie jest nam łatwo bez Edina, tak jak wam bez Lewandowskiego – zapewniał Barbarez.

Za pauzującego za kartki „Lewego" w Zenicy zagrał Mateusz Żukowski. Napastnik FC Magdeburg miał kilka dobrych momentów, jednak bez konkretów.

Najlepszą okazję dla gości miał Sebastian Szymański, ale przed przerwą – po podaniu Karola Świderskiego – uderzył zbyt lekko i piłkę z linii wybił obrońca. Polacy oddali cztery celne strzały na bramkę gospodarzy, miejscowi tylko jeden – z karnego za faul Bednarka i to dało im zwycięstwo.

Zespół Barbareza bardziej chciał wygrać, Polacy znów zawiedli grupę świetnie dopingujących kibiców, którzy przyzwyczaili się do rozczarowań.

– Staraliśmy się, nie wiem czemu nie przyniosło to skutku – podsumował Norbert Wojtuszek z Jagiellonii, który dał dobrą zmianę.

Minimum osiągnięte

Starania Piotra Zielińskiego nie pomogły w wywalczeniu choćby punktu, trudno zrozumieć, dlaczego Urban nie przekazał do dyspozycji młodzieżówki Kacpra Potulskiego, Marcela Reguły i Oskara Pietuszewskiego, a za późno dołączył do niej Wojciech Mońka. W Pescarze Orlęta Jerzego Brzęczka uległy Włochom 2:6 i straciły pierwsze miejsce w grupie kwalifikacji EUEO U-21 2027. Mają jeszcze szanse na bezpośredni awans, pod warunkiem, że punkty straci Grecja. Minimum – baraże, zostało już osiągnięte.

5 października 2026 roku to kolejna czarna data w dziejach polskiej piłki, ale spekulacje o zastąpieniu Jana Urbana Jerzym Brzęczkiem już nie są na miejscu. Obaj szkoleniowcy zmarnowali swoje szanse, a Urban może nawet nie dostać kolejnej.

– Nie rozumiem decyzji o karnym. Nie wiem, czy to jest błąd Janka Bednarka czy sędziego – powiedział po meczu Jan Urban.

Tę wypowiedź Barbarez skwitował jedynie uśmieszkiem, w ogóle nie rozwijał wątku...

Bilans w tym roku selekcjoner „Zmajevi" ma lepszy od Urbana: 3-7-2, Polak 2-2-4 i szanse na wyrwanie się z Dywizji B Ligi Narodów zminimalizowane. Nasz selekcjoner na siłę szuka pozytywów.

– Mieliśmy swoje sytuacje i gdybyśmy je wykorzystali, mecz potoczyłby się inaczej – mówił Urban, lecz nikogo to nie przekonało.

Wydaje się, że reprezentacja pod jego wodzą zmierza donikąd. Oczywiście taki stan rzeczy to nie tylko wina obecnego selekcjonera, bardzo sympatycznego człowieka, ale na jego posadzie nie płaci się za to, by być fajnym, tylko za wyniki...

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4
BOŚNIA I HERCEGOWINA – POLSKA 1:0
Bramka: Basić 84 (k)
Bośnia i Hercegowina: Zlomislić - Smajlović (64 Bajrktarević), Katić, Muharemović, Kolasinac - Memić, Gigović (89 Radeljić), Basić, Mahmić (64 Tahirović) - Demirović (79 Lukić), Tabaković (79 Bazdar).
Polska: Bułka - Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski - Szymański, Nowak (89 Urbański), Zieliński - Zalewski, Świderski (63 Reguła) - Żukowski (89 Pietuszewski).
Żółte kartki: Gigović, Demirović, Katić - Zalewski, Bednarek, Wojtuszek.
Sędziował: Pignard (Francja). **Widzów:** 11 700.

PIŁKA NOŻNA

Skutki blamaży w Lidze Narodów. Polacy w coraz gorszej sytuacji

Bartosz Głąb

Podczas wrześniowo-październikowego zgrupowania, reprezentacja Polski wygrała zaledwie jeden z czterech meczów w Dywizji B piłkarskiej Ligi Narodów UEFA. W konsekwencji zmniejszyła swoje szanse na drugi koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028. Co to oznacza? Awans na turniej zostanie mocno utrudniony...

Biało-Czerwoni mają na swoim koncie zaledwie 4 punkty, czyli połowę mniej od zajmującej 2. miejsce w „polskiej" grupie Bośni i Hercegowiny.

Aby reprezentacja Polski była losowania z drugiego koszyka do eliminacji następnych mistrzostw Europy, musi zająć 1. lub 2. pozycję na koniec fazy grupowej. W teorii szanse są, lecz w praktyce będzie o to niezwykle ciężko.

Przykre konsekwencje

Przypomnijmy, że przy równej liczbie punktów, o kolejności w tabeli najpierw decyduje bezpośredni bilans między zespołami. Oznacza to, że Polacy w listopadzie muszą wygrać w Bukareszcie z Rumunią i we Wrocławiu ze Szwecją oraz liczyć, że wspomniana Bośnia i Hercegowina w rywalizacji z tymi samymi przeciwnikami zgarnie maksymalnie jeden punkt.

Co, jeśli reprezentacja Polski zajmie 3. lub 4. miejsce w tabeli Dywizji B Ligi Narodów? Konsekwencją tej najniższej pozycji będzie nie tylko rozstawienie w trzecim europejskim koszyku, ale także spadek do Dywizji C, gdzie rywale są już naprawdę bardzo słabi.



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Ostatni mecz był 14. występem reprezentacji Polski pod wodzą Jana Urbana (bilans: 6 zwycięstw – 4 remisy – 4 porażki, bramki: 24-17)

Mikołajkowe losowanie

Co dokładnie oznacza trzeci koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028? Oprócz wiadomych europejskich gigantów, Biało-Czerwoni będą mogli trafić najprawdopodobniej - oczywiście między innymi - na Turcję, Szwajcarię, Austrię czy tak nielubianą przez nas , nie tylko ostatnio, Szwecję.

Ceremonię losowania grup eliminacyjnych EURO 2028 zaplanowano na niedzielę, 6 grudnia 2026 roku. Gospodarzem będzie Belfast. Imprezę zorganizuje Wielka Brytania i Irlandia.

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4

Wyniki: Bośnia i Hercegowina - Polska 1:0, Rumunia - Szwecja 0:1.

1. Szwecja	4	10	7-3
2. Bośnia	4	8	6-3
3. Polska	4	4	7-4
4. Rumunia	4	0	3-13

eprasa.pl 4f40234e0f

SPORT

• **We wtorek w wieku 60 lat zmarł były zawodnik m.in. ŁKS-u Łódź Jacek Ziober .** W latach 1988–93 zagrał w 46 meczach reprezentacji Polski. Strzelił osiem bramek. Był „Piłkarzem Roku" w 1990 r., grał też we francuskiej i hiszpańskiej lidze.

SIATKÓWKA | TAURON LIGA

Resoviacy i Rysice stawią się w komplecie. Dziś prezentacja

Marek Bluj

KS DevelopRes i Asseco Resovia pełne są gwiazd siatkówki. Dziś w komplecie stawią się one w Galerii Rzeszów na spotkaniu ze swoimi kibicami. Choć to będzie kolejna wspólna prezentacja, dedykowany wyłącznie swoim fanom przegląd kadr, mimo, że rozpocznie się dopiero o 18, już można powiedzieć, że takiej jeszcze nie było! Musicie tam być!



FOT. MAT. PRAS.

KS DevelopRes gra już o punkty nowego sezonu. Asseco Resovia wystartuje 17 października. Dziś jest dobry dzień na... prezentację

W obu naszych eksportowych ekipach tylu w sumie zmian jeszcze nie było. Nowe siatkarki i siatkarze, trenerzy i inni członkowie sztabów, nowe stroje, tylko sportowe cele tradycyjnie najwyższe. Dziś będzie jedyna taka okazja, aby poznać nowe twarze, zobaczyć je z bliska, zgromadzić ich autografy, zrobić sobie z nimi zdjęcie, zapytać o „coś", poznać ich tajemnice i marzenia. Nagrodzić ich brawami i zrobić może nawet większy hałas na powitanie, niż w hali na Podpromiu. Na to liczą. Podczas takich spotkań, jak dzisiejsze atmosfera zawsze jest znakomita i taka na pewno będzie.

Ponieważ siatkówka w Rzeszowie i na Podkarpaciu jest bardzo popularna zapewne do galerii przyjadą kibice z wielu miejscowości. Od Tarnobrzega do Przemyśla i Sanoka, a może jeszcze z dalsza. Oba klubu zapraszają.

Rysice rozpoczęły już sezon 2026/2027 i - co ważne - mają już na koncie zwycięstwo w Łodzi z ŁKS-em. Siatkarze Asseco Resovii rozpoczną swoją wielką grę dopiero 17 października w Częstochowie. Od poniedziałku są dopiero w komplecie, bo do chłopaków dołączyli w tym dniu nowi mistrzowie Europy - przyjmujący Artur Szalpuk i Mateusz Nykiel , nowy asystent trenera Gheorghe Cretu. Panie i Panowie w jednym stoją domu, czyli na Podpromiu i wzajemnie się dopingują i dobrze sobie życzą. Może coś na ten temat też powiedzą.

Prognozowany czas prezentacji - to około 90 minut, czyli taki 3-setowy mecz. Czego uczestnicy tej dorocznej imprezy mogą się m.in. spodziewać? Zaglądnęliśmy do scenariusza. Oczywiście, obok stałych punktów, czyli prezentacji sportowców, sztabów, sponsorów i partnerów, drużyn młodzieżowych, strojów i planów w , nowym sezonie, będą konkursy, w których można będzie wygrać bilety na inauguracyjne domowe mecze DevelopResu oraz Asseco Resovii (także koszulki). Grupa kibiców wróci do domów także z piłkami.

Pierwsza odbędzie się prezentacja DevelopResu,następnie Resovii. W każdej będą krótkie pokazy w wykonaniu zawodników Klubu Akrobatyki Stal Rzeszów. Po finale spotkania i wspólnym zdjęciu obu drużyn, zaplanowana została ba scenie 15-minutowa strefa kibica.

Zabierzcie ze sobą na to święto siatkówki do Galerii Rzeszów, tylko dobre humory.Wystarczą...©℗

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 3 LIGA

Pozytywny szum wokół Wisłoki. Zespół z Parkowej sensacyjnym wiceliderem

Tomasz Ryzner

- Przed sezonem czytałem w komentarzach, że spadniemy, a teraz pojawiają się pytania, czy powalczymy o awans - mówi Jakub Kolbusz, członek zarządu Wisłoki. Dębiczanie wygrali 5 meczów z rzędu i strącili z pozycji wicelidera KSZO Ostrowiec. 22 punkty po 11 kolejkach - na Parkowej nikt się tego nie spodziewał.

Przedsezonowa doza niepewności była większa niż zwykle, bo po ponad trzech latach pracę w Wisłoce zakończył trener Bartosz Zołotar. Na następcę namaścił Michała Bogacza, grającego asystenta. Oczywiste było, że ten doskonale zna zespół, tyle że 3. liga to nie jest płytka woda jak na debiut w roli „pierwszego po Bogu" w drużynie.

Wisłoka straciła latem kilku istotnych graczy (m.in. Czernysz, Fedan, Panasiuk), na sprowadzanie tzw. nazwisk jej nie stać, toteż nie dziwne, że niektórzy kibice wieszczyli drużynie problemy z punktowaniem. Te się pojawiły po 3. serii gier (trzy porażki z rzędu), ale w następnych pięciu kolejkach dębiczanie zgarnęli komplet 15 „oczek" i dziś wyprzedza ich w tabeli tylko Chełmianka. Wisłoka pierwszy raz zaliczyła taką passę w 3. lidze od czasu jej zreformowania (2008 rok).

- Cieszymy się, jednak to bardzo wyrównana liga. Drużyny z dołu tabeli nie są skazane na spadek. Wygrywamy, ale widać, że każdy mecz jest na styku, więc trzeba twardo stąpać po ziemi - mówi Michał Bogacz, który przed sezonem liczył, że będzie dobrze, jeśli jego zespół zdobędzie do zimy 25 „oczek". - Szybko się do tego zbliżyliśmy. Cóż, wygrajmy następny mecz, a potem podniesiemy sobie poprzeczkę - mówi coach biało-zielonych.

Budżet Wisłoki szacuje się na ok. 1.5 mln złotych. Oznacza to, że ekipa z Parkowej wyprzedza w tabeli bez mała kilkanaście drużyn z bardziej majętnych klubów. Niektórzy kibice nic sobie z tego nie robią i oczyma wyobraźni widzą już, jak ich pupile biją się na koniec rozgrywek o awans do Betclic 2. Ligi. - Przed sezonem nie brakowało opinii, jak co roku zresztą, że spadniemy. Teraz pojawiają się zapytania o baraż czy wręcz bezpośredni awans - uśmiecha się wspomniany Jakub Kolbusz. - Nie mamy nic przeciwko temu, choć szczerze mówiąc, dziś trudno wyobrazić sobie taki scenariusz. Inna sprawa to nasze możliwości finansowe. Są ograniczone, a przeskok na tym polu pomiędzy trzecią a drugą ligą jest poważny, nawet większy niż pomiędzy drugą a pierwszą.

Szefowie klubu nie bujają w obłokach, ale mają nadzieję, że dobre wyniki zespołu, godne miejsce w tabeli konkretnie zaowocują. - Wokół klubu zrobił się pozytywny szum, sympatyczna atmosfera, co powinno pomóc w rozmowach z potencjalnymi sponsorami. Liczymy też na coraz większą liczbę kibiców. W tym temacie apogeum może nastąpić na koniec października w meczu KSZO. Już zgłosiliśmy ten mecz jako imprezę masową - podsumował Jakub Kolbusz. ©℗

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA

Jest mocny kandydat na nowego prezesa Stali

Michał Szewczyk

Według naszych ustaleń nowym prezesem piłkarskiej Stali Mielec zostanie Paweł Mrozik. Człowiek doskonale znany w mieleckim środowisku piłkarskim ma na dniach oficjalnie objąć to stanowisko.

Według naszych ustaleń nowym prezesem piłkarskiej Stali Mielec zostanie Paweł Mrozik. Człowiek doskonale znany w mieleckim środowisku piłkarskim ma na dniach oficjalnie objąć to stanowisko.

Nazwisko Pawła Mrozika w tym kontekście nie jest przypadkowe. To osoba bardzo dobrze znająca właśnie Jacka Cyganowskiego. Obaj od lat współpracują przy projektach związanych ze szkoleniem młodzieży. Jeszcze w 2013 roku wspólnie założyli Akademię Piłkarską Piłkarskie Nadzieje, która stała się jednym z największych ośrodków szkolenia młodych piłkarzy w regionie.

Sam Mrozik jest byłym trenerem młodzieży Stali Mielec, współtwórcą Piłkarskich Nadziei oraz osobą od lat działającą przy SMS Stal Mielec. W środowisku piłkarskim uchodzi przede wszystkim za szkoleniowca i organizatora, który znaczną część swojej zawodowej działalności poświęcił pracy z młodymi zawodnikami.

Według naszych informacji decyzja jest już przesądzona. Oficjalny komunikat w tej sprawie ma pojawić się w najbliższych dniach. ©℗



FOT. SŁAWOMIR OSKARBSKI

Wisłoka Dębica wyrasta na rewelację rundy jesiennej. Dominik Kulon (pierwszy z lewej) zdobył w tym sezonie już sześć bramek

eprasa.pl 4f40234e0f