

Rozpoczął się proces 18-letniego Remigiusza. Zarzut: nawoływanie do przemocy i nienawiści str. 3



FOT.M.RADZIMOWSKI

Autyzm u kobiet i dziewcząt. Objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum str. 11

STRONA
ZDROWIA

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny
n o w i n y 24.pl

Środa
1.04.2026

Nr 63 (21 770)

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

Hałas przy DK 28 przekracza wszelkie normy. Czy staną kolejne ekrany? str. 5

Prawie 80 mln zł otrzymało Jasło. Miasto ma zmienić swoje oblicze str. 5

Kierowca nocą uciekał przed radiowozem. Bo nie lubi być kontrolowany str. 3

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 3503 62



RZESZÓW W RAMACH AKCJI POMOCY DLA CHOREGO KRYSTIANKA. TEGO W POLSCE JESZCZE NIE BYŁO

Adrian skoczy ze spadochronem z najwyższego budynku w Rzeszowie

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

Już w maju z iglicy Olszyny Park zostanie wykonany skok spadochronowy. Wszystko to w ramach akcji charytatywnej dla małego Krystianka. - Wydarzy się coś, czego w Polsce jeszcze nie było - zachęcają organizatorzy.

Najwyższy budynek w Rzeszowie budzi emocje mieszkańców od samego początku. Aby zamontować iglicę na jego dachu, musiano użyć śmigłowca. W tym dniu tłumy przyszły

podziwiać precyzję i ryzykowną pracę pilota oraz monterów na dachu.

W drapaczu chmur działają już pierwsi przedsiębiorcy, a wkrótce zostanie on „wykorzystany” charytatywnie i spektakularnie. Pod koniec maja, w dniach 22-23 Adrian Bartecki skoczy z jego iglicy ze spadochronem. Dla skoczka nie będzie to pierwsza, bo skakał z niej w 2024 roku.

Wszystko jest częścią akcji nagłaśniającej zbiórkę pieniędzy dla potrzebującego drogiej terapii genowej w USA małego Krystiana ze Straszęcina koło Dębicy. Chłopczyk cierpi na DMD (dystrofię mięśniową Duchenne’a, cho-

roba wraz ze wzrostem dziecka, powoduje rozpad mięśni, które potem się nie naprawiają). W jego przypadku liczy się czas. A tego Krystian ma bardzo mało. Terapia, która jest jedynym ratunkiem, daje największą szansę wtedy, gdy dziecko wciąż chodzi. Pacjenci z tą chorobą zwykle mogą to robić do 6. roku życia. Do zebrania jest ogromna kwota, bo aż 16 milionów zł. Dotąd na utworzonej w Internecie zbiórce udało się zebrać prawie trzy miliony.

Pomysłodawcą imprezy jest Krzysztof Karaś, który współpracuje z deweloperem Apklan, inwestorem Olszyny Park.

- Kiedy poznałem Krystianka i jego rodziców, coś we mnie pękło. Spojrzenie tego chłopca, jego uśmiech i świadomość, że przed nim jest walka o życie, sprawiły, że nie dało się przejść obok tego obojętnie - mówi.

Tak narodził się pomysł, aby zaprosić Adriana Barteckiego, czy nie skoczyłby znów z iglicy, aby wesprzeć akcję charytatywną. - Odpowiedź przyszła błyskawicznie: „Tak, jak najbardziej. Skoczę!” - relacjonuje pan Krzysztof.

Na razie w planach są dwa skoki. Dla najbardziej hojnych ofiarodaw-

ców zaplanowano dodatkowe atrakcje.

- Osoby, które wpłacą najwięcej, bądź zostaną wylosowani, wejdą na dach i będą mogli zrobić sobie zdjęcie z organizatorami, Adrianem i Krystiankiem - zachęca Karaś. - Podczas skoku teren będzie właściwie zabezpieczony.

Majowy termin nie jest przypadkowy. Wtedy na parkingu na Podpromiu będą odbywać się studenckie KultURalia. Koncerty zgromadzą sporo ludzi, którzy w ten sposób dowiedzą się o zbiórce. I wspomogą Krystianka. ©©

NASZA AKCJA

Liderzy Regionu. Uhonorowaliśmy innowacyjne firmy i instytucje, które mają znaczący wpływ na rozwój Podkarpacia str. 6-7



Liderzy Regionu wraz z organizatorami i zaproszonymi gośćmi podczas jubileuszowej, 15. edycji prestiżowej nagrody, od lat wyróżniającej najbardziej dynamiczne i innowacyjne przedsiębiorstwa oraz instytucje z Podkarpacia. To wyjątkowe spotkanie podkreśla siłę, potencjał oraz inspirującą rolę tych, którzy kształtują przyszłość regionu

WIELKANOC

Co powinno znaleźć się w koszyczku?

Koszyczek wielkanocny najczęściej wykonany jest z wikliny, wyłożony białą serwetką i ozdobiony gałązkami bukszpanu. Wkładamy do niego tradycyjne potrawy: baranka, wędlinę, chrzan, jajko (także pisanki), chleb, sól, kawałek babki wielkanocnej, masło. Możemy włożyć jeszcze kurczaczka, unikamy natomiast zajączków, zabałek i słodczy.

Czytaj str. 2

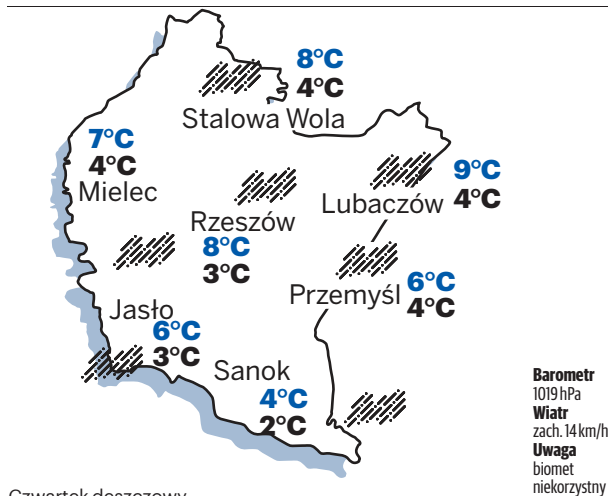
Krosno

Kryta pływalnia nadal nieczynna po pożarze sauny. Ewakuowano 70 osób str. 3

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jan Lange miał przynajmniej 70 narzeczonych i trzy żony, a bezradna policja próbowała przypisać mu wiele niewyjaśnionych zbrodni.

Pogoda w regionie



Czwartek deszczowy

1 KWIETNIA 2026

Dziś 91. dzień roku
Do sylwestra pozostało
274 dni.

Wschód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 6.11

Zachód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 19.04.

Przysłowie na dziś:
Kwiecień, kiedy deszczem
plecie, to się maj wystroi
w kwiecie.

Imieniny dziś obchodzą:
Grażyna, Irena, Katarzyna,
Tomasz i Zbigniew.

KALENDARIUM

1656

Król Jan II Kazimierz Waza
złożył w katedrze lwowskiej
śluby, obierając Matkę Bożą
za patronkę i Królową Polski.

1683

Cesarz rzymski Leopold
I Habsburg zawarł z królem
Janem III Sobieskim przy-
mierze skierowane przeciw-
ko Imperium Osmańskiemu.



FOT. WIKIPEDIA

1898

Uruchomiono pierwszą
na dzisiejszych ziemiach pol-
skich kolej elektryczną
na trasie Wąbrzeźno-
Wąbrzeźno Miasto.

1764

Urodził się angielski ogier-
reproduktor Eclipse, będą-
cy przodkiem 80 procent
obecnie żyjących koni wy-
ścigowych.

2009

W rozegranym w Kielcach
meczu eliminacyjnym do Mi-
strzostw Świata representa-
cja Polski pokonała San Mari-
no 10:0.

Nagrody dla zespołu „Siemaszkowej”

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

**Nagrody przyznali dyrek-
tor Teatru im. Wandy Sie-
maszkowej w Rzeszowie,
prezydenta miasta i marsza-
łek województwa.**

- Z biegiem lat coraz bardziej so-
bie uzmysławiam, że jeśli wiele
ciekawych rzeczy dzieje się w te-
atrze, to dzieją się one za sprawą
zespołu - powiedział dyr. teatru
Jan Nowara. - Chciałbym bardzo
serdecznie podziękować
wszystkim. Jesteśmy teatrem,
który realizuje linię progra-
mową, ale oprócz tego tworzy
festiwale i zaprasza do współ-
pracy artystów innych dziedzin.
To wszystko organizuje zespół
administracyjny, techniczny
i ten trudniący się w kreowa-
niem wizerunku teatru. Jakbym
miał nazwać największą war-
tość tego miejsca, to jest zespół.
Jan Nowara przekazał, że
odkąd zarządza teatrem, czyli

od 12 lat, zatrudnił 18 aktorów.
- Cały czas tworzymy świetną
drużynę. Wszyscy, którzy przy-
chodzą do tego teatru i wcho-
dzą w zespół, mówią, że są tu
świetnie przyjęci - dodał.

Nagrody dyrektora otrzy-
mali: Magdalena Kozikowska-
Pieńko - aktorka; Krzysztof No-
wacki - specjalista rzemiosł te-
atralnych - elektryk-oświetle-
niowiec; Aleksandra Ożóg - ak-
torka; Bernadetta Zduń - rze-
mieślniczka teatralna - garde-
robiana. Nagrody marszałka:
Joanna Baran-Marczydło - ak-
torka; Mieczysław Potoczny -
zaopatrzeniowiec-kierowca;
Robert Żurek - aktor. Nagrody
prezydenta Rzeszowa: Michał
Chołka - aktor, Aniela Kowalska
- aktorka.

Nagrody w imieniu zarządu
województwa wręczył wice-
marszałek Karol Ożóg, a w imieniu prezydenta Rze-
szowa wiceprezydent Krystyna
Stachowska.

©©



Aktorka Magdalena Kozikowska-Pieńko i dyrektor teatru
Jan Nowara

Te produkty wkładamy do wielkanocnego koszyczka

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskapress.pl

**Co powinno znaleźć się
w tradycyjnej święconce, by
zachowała ona swoje sym-
boliczne znaczenie?**

Ks. Piotr Potyrała, dyr. Caritas Diecezji Rzeszowskiej, zwraca uwagę na zjawisko desakralizowania świąt katolickich. - Obserwujemy, może nie do końca uświadomione, zjawisko desakralizowania czy też zaświeczania tradycyjnych elementów religijnych, zarówno przy okazji Bożego Narodzenia, jak i Świąt Wielkiej Nocy, gdy zapominamy, co jest kluczowe i istotne dla świąt, a ich fundamentem jest Jezus Chrystus. Widzimy, jak na kartach pocztowych i ich w treści pojawiają się zajaczkę i inne świeckie, choć miłe elementy, a brakuje Jezusa Chrystusa, baranka i jajka - mówi ksiądz. - Gdyby dwa tysiące lat temu Jezus się nie narodził i nie zmartwychwstał, to nie mielibyśmy ani świąt Bożego Narodzenia, ani wielkanocnych. Dlatego ważne jest, byśmy na pierwszym miejscu kładli elementy religijne, a na drugim wszystkie inne towarzyszące - zauważa.

Koszyczek wielkanocny najczęściej wykonany jest z wikliny, wyłożony białą serwetką i ozdobiony gałązkami bukszpanu. Wkładamy do niego tradycyjne potrawy: baranka, wędlinę, chrzan, jajko (także pi-sanki), chleb, sól, kawałek



FOT. MARCIN ZMIŃKOWSKI

**Ks. Piotr Potyrała,
dyrektor Caritas Diecezji
Rzeszowskiej**

babki wielkanocnej, masło. Możemy włożyć jeszcze kurczaczka, unikamy natomiast zajaczków, zabawek i słodczy.

**Podziękować za cud
życia wiecznego**

- Do koszyczka wkładamy produkty, które zostaną wykorzystane podczas śniadania wielkanocnego. W święconce symbolizują one to wszystko, co chcemy powierzyć Panu Bogu, a także prosić o błogosławieństwo, żeby tych produktów nam nie brakowało - mówi ks. Piotr Potyrała. - Symbolika baranka wielkanocnego i jajka pokazuje nam, że doczesny pokarm ma nas prowadzić ku życiu wiecznemu, żebyśmy łączyli z tym pokarmem doczesnym także pokarm duchowy, o którym przypomina nam Triduum Paschalne. Triduum Paschalne przypomina nam o zna-

czeniu Eucharystii i Komunii Świętej. Święta przypominają nam, że są w nas zarówno elementy fizyczne, materialne, cielesne, ale także element duchowy. Dobrze, że w Wielką Sobotę idziemy licznie i rodzinie do kościoła, podtrzymując tradycję, ale jeszcze ważniejsze jest to, by w Niedzielę Zmartwychwstania pójść do kościoła, by podziękować Panu Bogu za cud życia wiecznego i powstanie z martwych.

**Produkty odwołują do
męki Jezusa**

Jak czytamy na stronie Muzeum Etnograficznego w Rzeszowie, każdy z produktów, który zanosimy do święcenia, nawiązywał dawniej do męki Jezusa, do Zmartwychwstania lub wiązał się z magią zapewnienia urodzaju.

Chleb z był jednym z najważniejszych elementów święconki, ponieważ symbolizował samego Chrystusa. Jajka oznaczały odradzające się życie, a co za tym idzie nawiązywały do triumfu nad śmiercią, do Zmartwychwstania. Wierzano również, że jaja zapewniają płodność, a dzielenie się nimi podczas śniadania wielkanocnego miało wzmacniać dobre relacje między domownikami. Produkty mięsne (słonina, kiełbasa, wędzonka) symbolizowały ofiarę z baranka paschalnego oraz miały przynieść dostatek. Sól chroniła przed zepsuciem, a kto ją poświęcił, miał nie ulec zepsuciu

moralnemu. Wierzano także, że posiada ona moc odstraszenia złych mocy. Baranek z masła lub ciasta uosabiał zwycięstwo życia nad śmiercią, przewyciężenie zła i odkupienie grzeszników. Poświęcony miał chronić przed klęskami oraz zapewnić urodzaj. Ocet nawiązywał do goryczy męki Chrystusa, a masło do słodczy radości ze Zmartwychwstania.

**Tradycja święcenia
koszyczka**

Zwyczaj ten ma swoje korzenie w dawnych obrzędach wiejskich, gdy to nie wierni przychodzili do kościoła, ale kapłani objeżdżali wsie, by błogosławić jedzenie rozstawione na białych obrusach. Pokarmy miały zapewnić pomyślność, zdrowie i dostatek na kolejny rok.

Z biegiem lat tradycja ewoluowała. W XVII w. pojawiają się wzmianki o święceniu baranka, jajek i masła. W XIX wieku katolicy zaczęli sami przynosić do świątyni kosze pełne jedzenia - nie były to jednak małe koszyczki, lecz naprawdę okazałe wiklinowe kosze, które miały wykarmić całą rodzinę.

W niektórych regionach Polski, zwłaszcza zachodnich, zwyczaj przyjął się dopiero po II wojnie światowej, wraz z migracją ludności ze wschodu. Dziś święcenie pokarmów to tradycja porównywana rangą do ubierania choinki na Boże Narodzenie. ©©

nasz REGION

www.nowiny24.pl

Kierowca uciekał przed policją. Dlaczego?

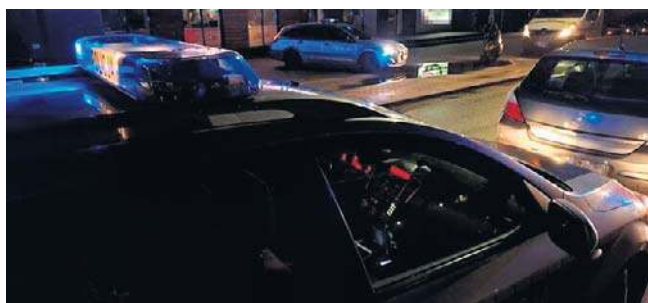
Bogdan Hućko
h.hućko@nowiny24.pl

Kierowca Opla wyprzedził oznakowany radiowóz na skrzyżowaniu oraz przejechał przed policjantami. Nie zatrzymał się do kontroli drogowej i uciekał ulicami Jasła. Szybko został zatrzymany.

Przed godz. 22, jasielscy dzielnicowi w ramach obchodu patrolowali podległy im rejon służbowy. Kiedy poruszali się ul. Mickiewicza w Jasle, zostali wyprzedzeni na skrzyżowaniu i przejechali dla pieszych przez osobowego Opla.

Dzielnicowi natychmiast włączyli sygnały świetlne i dźwiękowe, aby zatrzymać kierującego. Mężczyzna zignorował polecenia, gwałtownie przyspieszył i zaczął uciekać.

Mundurowi powiadomili dyżurnego oraz inne patrole o kierunku, w którym uciekał kierowca Opla. Na ul. Kasprowicza, policjanci z referatu patrolowo-interwencyjnego jadąc z naprzeciwka, zablokowali pojazd swoim radiowozem.



Uciekającego Opla udało się zablokować radiowozem

PODKARPACKIE

76 mln zł na modernizację 38 budynków straży pożarnej

Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej realizuje projekt modernizacji budynków należących do straży wraz z montażem odnawialnych źródeł energii.

W ramach przebudowy za 76 mln zł zostanie zmodernizowanych 38 budynków i 20 źródeł ciepła. Jak poinformował wczoraj komendant wojewódzki PSP gen. Tomasz Baran, głównym celem projektu jest poprawa efektywności

energetycznej i zmniejszenie zużycia energii oraz redukcja emisji CO₂. Projekt polega m.in. na: przebudowie lub modernizacji systemów grzewczych, instalacji centralnego ogrzewania, wymianie stolarki okiennej i drzwiowej, montażu instalacji fotowoltaicznych, dociepleniu ścian, wymianie klimatyzatorów, modernizacji oświetlenia i wymianie źródeł światła na oświetlenie energooszczędne. woj

KRAJ

Funkcjonariusze Bieszczadzkiego Oddziału Straży Granicznej wspólnie z mundurowymi z Krajowej Administracji Skarbowej, zlikwidowali nielegalną fabrykę papierosów. Zatrzymano 12 członków międzynarodowej zorganizowanej grupy przestępczej. Zabezpieczono prawie 17 ton suszu i krajanki tytoniowej, ponad 4 mln sztuk papierosów oraz kompletną linię technologiczną do ich produkcji. opr. norbi



RZESZÓW

Noc konfesjonatów

Z 1 na 2 kwietnia w kościele akademickim pw. św. Jadwigi Królowej odbędzie się „Noc konfesjonatów”. Wierni będą mogli skorzystać z sakramentu Pokuty i Pojednania: od godz. 16. do 6:00 rano. jer

18-latek oskarżony o terroryzm i nawoływanie do nienawiści

Marcin Radzimowski
marcin.radzimowski@polskapress.pl

Przed Sądem Okręgowym w Tarnobrzegu rozpoczął się proces 18-letniego Remigiusza Ż. Jest oskarżony o działalność o charakterze terrorystycznym oraz nawoływanie do przemocy i nienawiści.

Sprawa, którą do sądu skierowała Prokuratura Okręgowa w Tarnobrzegu, budzi duże zainteresowanie ze względu na skalę i charakter zarzucanych czynów.

Jak informowaliśmy w Nowinach, do zdarzeń opisanych w akcie oskarżenia miało dochodzić od listopada 2024 roku do maja 2025 roku. Z ustaleń śledczych wynika, że młody mężczyzna miał podejmować przygotowania do udziału w masowym zamachu wymierzonym przeciwko określonej grupie ludności.

Szerzenie nienawiści na tle religijnym i narodowościowym

Według aktu oskarżenia działania te miały być związane z ideologią tzw. Państwa Islamskiego (ISIS) oraz innych radykalnych organizacji dżihadystycznych. Prokuratura zarzuca mu również publiczne nawoływanie do popełniania przestępstw przeciwko życiu i zdrowiu, a także szerzenie nienawiści na tle narodowościowym i religijnym.

Śledztwo wykazało, że oskarżony gromadził w Internecie informacje dotyczące broni, materiałów wybuchowych oraz substancji niebezpiecznych, w tym zapalających i trujących. W jego posiadaniu znajdowały się także treści propagujące ideologię dżihadystyczną oraz działania zbrojne islamistów.

Celem miała być szkoła?

Najbardziej niepokojącym elementem sprawy są zabezpieczone przez śledczych notatki. Zawierały one wskazania dotyczące potencjalnych ofiar oraz szczegółowe informacje na temat sposobu przeprowadzenia zamachu. Wśród planowanych celów miała znaleźć się jedna ze szkół na terenie województwa podkarpackiego.

Prowadzone śledztwo pozwoliło ustalić, że zatrzymany uzyskiwał, zbierał i przechowywał instrukcje dotyczące broni i materiałów wybuchowych, a także posiadał notatki wskazujące osoby, które należy zabić, oraz sposób dokonania zamachu.

Za zamkniętymi drzwiami

Podczas przesłuchania Remigiusz Ż. przyznał się do publicznego nawoływania do popełniania przestępstw przeciwko życiu i zdrowiu. Jednocześnie zaprzeczył, jakoby faktycznie przygotowywał się do przeprowadzenia zamachu.



Oskarżony doprowadzany przez policjantów na salę rozpraw w Sądzie Okręgowym w Tarnobrzegu

We wtorek, 31 marca przed Sądem Okręgowym w Tarnobrzegu ruszył proces 18-latk. obrońcy oskarżonego wystąpili do sądu z wnioskiem o wyłączenie jawności procesu. Argumentacją dotyczyła młodego wieku oskarżonego oraz osobistych, intymnych wątków zawartych w materiale dowodowym.

Prokurator nie sprzeciwił się wnioskowi, który sąd osta-

tecznie uwzględnił i tym samym proces toczył się będzie za zamkniętymi dla mediów drzwiami. Nie wiemy zatem, czy oskarżony przyznał się do zarzutów, czy składał wyjaśnienia i ewentualnie jakie treści.

Wobec oskarżonego stosowany jest tymczasowy areszt. Za zarzucane czyny sąd może wymierzyć karę łączną do 18 lat pozbawienia wolności. ©

Pływalnia zamknięta po pożarze sauny

jer
j.leniart@nowiny24.pl

Kryta pływalnia przy ul. Wojska Polskiego w Krośnie została zamknięta do odwołania po pożarze, który wybuchł w poniedziałek wieczorem. Ogień całkowicie zniszczył saunę.

Do pożaru doszło około godziny 18. Konieczna była ewakuacja 70 osób przebywających wewnątrz obiektu. Jak powiedział starszy kapitan Mateusz Dębiec, zastępca do-

wódcy jednostki ratowniczo-gaśniczej Państwowej Straży Pożarnej w Krośnie, nikt nie odniósł obrażeń, a pożar został szybko ugaszony.

Największą trudnością było później oddymienie budynku z gazów pożarowych, które rozprzestrzeniły się zarówno w pomieszczeniu sauny, jak i w pozostałej części obiektu basenowego. Sauna została zniszczona w stopniu wymagającym odnowienia jej praktycznie od zera – przekazał st. kpt. Dębiec.

Niecka basenu nie jest uszkodzona

Na razie nie wiadomo, dlaczego w saunie wybuchł pożar.

Czekamy na oficjalną notatkę ze straży pożarnej. Nie mamy pojęcia, co było bezpośrednią przyczyną. Wszystkie przeglądy techniczne były robione na bieżąco – powiedział PAP dyrektor Zespołu Krytych Pływalni w Krośnie Piotr Jaracz.

Dodał, że choć sama niecka basenowa nie została uszkodzona, obiekt trzeba

posprzątać i odmalować ściany zanieczyszczone dymem.

W związku z wyłączeniem obiektu przy ul. Wojska Polskiego, miasto zdecydowało o zmianie organizacji pracy pływalni przy ul. Sportowej w Krośnie.

Druga miejska pływalnia wydużyła godziny otwarcia, przejmując harmonogram pracy zamkniętego basenu, aby umożliwić mieszkańcom ciągłość korzystania z usług sportowych. (PAP) al/agz./©

Płonął las bardzo blisko domu. Policjanci ruszyli z pomocą kobiecie

jer
j.leniart@nowiny24.pl

Sierz. Jakub Darasz, dzielnicowy z posterunku w Majdanie Królewskim, odebrał zgłoszenie od przerażonej kobiety. Palił się las bezpośrednio obok jej posesji.

Z relacji zgłaszającej wynikało, że ogień szybko się rozprzestrzenił i zagraża gospodarstwu. Rozmowa została przerwana.

Dzielnicowy zaalarmował dyżurnego komendy w Kolbuszowej o pożarze w m. Krzątka. Funkcjonariusz razem z kierow-

nikiem posterunku pojechali pod wskazany adres.

Zastali kobietę, która samodzielnie próbowała gasić ogień wodą z węża ogrodowego. Pożar zagrażał budynkowi mieszkalnemu. Silne zadymienie utrudniało oddychanie.

Policjanci odprowadzili kobietę w bezpieczne miejsce. Lejąc wodę i sypiąc piasek ograniczali rozprzestrzenianie się ognia. Po 15 minutach dotarli strażacy, którzy ugasili pożar.

Dzięki akcji policjantów udało się zapobiec rozprzestrzenieniu ognia i uniknąć poważniejszych strat.



Sierz. Jakub Darasz z posterunku w Majdanie Królewskim pomógł ugasić pożar w pobliżu domu w m. Krzątka

Andrzej Płes
a.ples@nowiny24.pl

Radni sejmiku KO potępią weto Prezydenta RP wobec unijnego SAFE. Radni PiS popierają prezydencką wersję SAFE. Radni PSL proponują „trzecią drogę”.

Koalicja Obywatelska zaproponowała przyjęcie przez sejmik stanowiska potępiającego wetującą decyzję prezydenta, zarzucając mu m. in. próbę pozbawienia Huty Stalowa Wola 20 mld zł dotacji z unijnego programu, nowodębskiego Dezametu ogromnych dotacji, całą polską zbrojeniówkę szans na skokowy rozwój, a w tle – „wzmocnienie strategicznych interesów Federacji Rosyjskiej”.

- Prezydent Karol Nawrocki, mówi, że kocha Polskę i chce żeby Polska była silna, równocześnie zawetował miliardy złotych, żeby nie poszły na wzmocnienie armii - alarmował Krzysztof Kłak, przewodniczący klubu radnych KO.

- Zgłosiliśmy stanowisko, bo nie możemy milczeć, szczególnie na Podkarpaciu, za którego granicą toczy się wojna, gdzie jesteśmy wschodnią flanką NATO. W czym interesie to robi, bo mam wrażenie, że robi to przeciwko Polakom. Potępiamy to, co zrobił i nadal robi. Z kontrpropozycją wyszli radni PiS, proponując przegłosowanie stanowiska poparcia



Poparcia dla radnych wojewódzkich Prawa i Sprawiedliwości w sprawie SAFE udzielił Roman Jakim, przewodniczący Zarządu Regionu Rzeszowskiego NSZZ „Solidarność”

dla utworzenia Polskiego Funduszu Inwestycji Obronnych „Polski SAFE O proc.”, jako prezydencką alternatywę dla unijnego programu.

- Ta propozycja jest dalekowzroczną i strategiczną próbą znalezienia finansowania modernizacji polskich sił zbrojnych - chwalił pomysł Marcin

Fijołek z PiS. - Odpowiedzialną z punktu widzenia finansów publicznych, rozwoju gospodarczego, polskiego przemysłu obronnego i nie wiąże się w z wieloletnim, wielomiliardowym obciążeniem Polski długiem.

Sens dyskusji o jednym i drugim zakwestionował Jan

Tarapata z „Trzeciej drogi - PSL” argumentując, że temat dyskusji na forum sejmiku dotyczy zagadnień, które są objęte w znacznym stopniu tajemnicą państwową. Mimo to przypomniał, że minister obrony narodowej przedstawił projekt ustawy, który jest zmodyfikowaną wersją propozycji prezydenta, a która nie wyklucza unijnego SAFE przy zachowaniu prezydenckiego „SAFE Oproc.”.

- Połączenie tych „sejfwów” daje wiele możliwości - próbował przekonać radnych sugerując, że podejmowanie przez nich decyzji, które z walczących z sobą stanowisk poprzecz - nie ma sensu. A najrozsądniejsze byłoby wspólne poparcie koncepcji szefa MON.

Jak wcześniej prognozowali radni - wynik głosowania nad dwoma stanowiskami był z góry przesądzony. Stanowisko KO poparło 9 radnych przy 23 sprzeciwu, wniosek sejmiku odrzucił. Stanowisko PiS poparło 21 radnych PiS, 9 KO było przeciw, wstrzymali się od głosu niezrzeszeni Mirosław Majkowski i Adam Berkowicz.

- Stwierdzam, że sejmik ten projekt uchwały poparł - ogłosił przewodniczący Jerzy Borcz.

Projekt PSL o sprzeciwie wobec prezydenckiego weta i poparcia dla działań rządu na rzecz SAFE przepadł w głosowaniu wobec miażdżącej przewagi liczebnej radnych PiS.

Ogródki wracają na Rynek w Rzeszowie. To znak, że już oficjalnie zaczyna się wiosna!

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

Na Rynku znowu pojawiły się parasolki w kolorze écru oraz zielona wykładzina imitująca trawę. W Rzeszowie ogródki restauracyjne to znak, że idzie wiosna.

Rozkładanie ogródków kawiarnianych na płycie Rynku trwa od początku tygodnia. Sezon w tym roku rozpocznie się już 1 kwietnia, więc praca idzie w szybkim tempie.

- Pojawienie się ogródków jest takim symbolem wiosny w mieście - zauważa Artur Germand z kancelarii prezydenta Rzeszowa.

Jak przypomina przedstawiciel ratusza, w tym roku na Rynku staną 33 ogródki. Ich średnia wielkość to ok. 50 mkw. Parasole tradycyjnie są w kolo-

rze écru, a wykładzina jak zawsze ma kolor zielony.

Co ważne, w tym roku cena wywoławcza w przetargu na miejsce, wynosiła 2 zł 30 gr za mkw dziennie, czyli 30 gr więcej, niż w 2025 roku. Podwyżka może odbić się na cenach oferowanych przez restauratorów produktów.

Do końca października, a może i dłużej

Ogródki pozostaną w centralnym punkcie Rzeszowa do końca października.

- Natomiast zainteresowani przedsiębiorcy będą mogli przedłużyć umowę na kolejne tygodnie. To będą indywidualne negocjacje z MATiP-em - zaznacza przedstawiciel ratusza.

Ogródki pojawią się również na ulicach: 3 Maja, Kościuszki i Matejki (niedawno wyłączono

nej z ruchu samochodowego). W przypadku tych ulic przedsiębiorcy nie musieli brać udziału w przetargu.

- Podpisują oni umowy z Miejskim Zarządem Dróg na tzw. zajęcie pasa drogowego.

Na terenie, który zostanie wskazany, będzie można prowadzić swoją działalność gastronomiczną. To już nie jest przetarg, tylko umowa na wykorzystanie terenu - tłumaczy Artur Germand. ©©



W tym roku w Rynku staną 33 ogródki

0011503889

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

SP

Agnieszki Żyłka-Kieliszek

wieloletniego pracownika naszego Zakładu.

Rodzinie i Najbliższym przekazujemy serdeczne wyrazy współczucia.

Dyrekcja oraz koleżanki i koledzy z ZUS Oddział w Rzeszowie

REKLAMA 0011503049

MPGK RZESZÓW

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

CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE

☎ 601 402 991 ☎ 17 853 53 48

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

Biuro czynne: pon.-pt. 7.00-16.00, sobota 8.00-14.00

www.zupic.pl

Hałas przy DK28 przekracza normy. Będą kolejne ekrany i specjalna kładka

Ewa Gorczyca
e.gorczyca@nowiny24.pl

Władze Krosna nie mają wyjścia po audycie hałasu przy DK28. Muszą podjąć konkretne działania, które pociągają za sobą wielomilionowe wydatki.

Krośnieński odcinek krajowej 28 zwyczajowo nazywany jest obwodnicą, choć to droga, która przebiega praktycznie przez środek miasta. W 2021 r. zakończyła się jej prowadzona etapami gruntowna modernizacja - wraz z przebudową skrzyżowań i dobudową drugiej nitki.

Zbyt głośno

- Bez rozbudowy tej drogi miasto byłoby sparaliżowane, stalibyśmy w korkach. W tym momencie jest to główna arteria, po której odbywa się niesamowity ruch - mówi Grzegorz Rachwał, zastępca prezydenta.

Rozbudowa odcinka DK28 pozwoliła więc na rozwiązanie w dużej części problemów komunikacyjnych, ale wraz ze wzmożonym ruchem na trasie,



FOT. EWA GORCZYCA

Obok mostu nad Lubatówką, w ciągu DK28, powstanie kładka z ekranami akustycznymi

wzdłuż której jest zabudowa mieszkaniowa, pojawił się inny problem - nadmierny hałas.

- Badania przeprowadzone po zrealizowaniu inwestycji wykazały, że mamy przekroczenia - przyznaje wiceprezydent Rachwał.

Audyt wykazał przekroczenie dopuszczalnych norm hałasu w kilku lokalizacjach.

- Dotyczyło to dzielnicy Turaszówka, rejonu mostu na Lubatówce oraz skrzyżowania z ulicą Dmochowskiego - wylicza Grzegorz Rachwał.

Jak dodaje, miasto podjęło kroki, by zaprojektować dodatkowe zabezpieczenia w postaci ekranów akustycznych.

Ogłoszony przez miasto przetarg na budowę kładki

nad Lubatówką ma związek z tymi właśnie działaniami. Bo - jak się okazuje - ekranów nie da się zamontować na moście.

- To byłoby dodatkowe obciążenie tego mostu, nie ma tam miejsca na tego typu elementy. Projektanci wskazali nam rozwiązanie w postaci wykonania kładki biegnącej obok

mostu - tłumaczy Grzegorz Rachwał.

Na kładce zostaną zamontowane ekrany i to główny powód, dla którego miasto podejmuje tę inwestycję.

- Musimy zrobić zabezpieczenia przed nadmiernym hałasem, który dociera do bloków przy ul. Grodzkiej - wyjaśnia.

Nie ma wyjścia

Na ogłoszony przez miasto przetarg na budowę kładki wraz z ekranami o wysokości od 4,7 do 6 metrów zgłosiło się aż siedem firm. Co ciekawe, wszystkie złożyły oferty niższe niż kwota, której wydanie zakładało miasto. Urząd zamierzał przeznaczyć na tę inwestycję prawie 5 milionów złotych. Najtańsza z ofert opiewa natomiast na niespełna 3 miliony.

- Analizujemy propozycje. Ceny są korzystne, ale chcemy uniknąć ryzyka problemów z realizacją kontraktu, które mogą się zdarzyć, gdy wykonawca podejmuje pracę za kwotę znacznie niższą niż nasze szacunki kosztorysowe - tłumaczy Grzegorz Rachwał.

Na budowę kładki władze Krosna pozyskały dofinansowanie z Krajowego Planu Odbudowy. Kładka będzie nie tylko służyć do zamontowania ekranów. Będzie też stanowić ciąg pieszy i rowerowy.

Wkrótce ruszą prace przy budowie ekranów w ciągu al. Jana Pawła, na odcinku DK28 w dzielnicy Turaszówka. Ta inwestycja jest realizowana w trybie „zaprojektuj i buduj”, wykonawca finalizuje przygotowanie dokumentacji. Ekran będą montowane etapami, będą się ciągnęły od ul. Rzeszowskiej do ul. Krakowskiej.

Dodatkowe ekrany mają też stać w rejonie skrzyżowania z ul. Dmochowskiego. Podwyższone mają być ekrany chroniące osiedle Traugutta - ale tu na razie nie ma wykonawcy.

Rachwał przyznaje, że budowa ekranów przy DK 28 może sięgnąć kilkunastu milionów złotych. Władze miasta nie mają jednak wyjścia.

- Musimy zrealizować zalecenia związane z likwidacją uciążliwości wynikających z hałasu. Rozwój miasta kosztuje - mówi wiceprezydent. ©©

Program „RozwijaMY Jasło” otrzymał dofinansowanie niemal 80 milionów złotych

Bogdan Hućko
b.hućko@nowiny24.pl

Fundusze Szwajcarskie mają odmienić Jasło. Wystartował projekt „RozwijaMY Jasło” dofinansowany prawie 80 milionami złotych.

Jasło znalazło się w gronie 19 samorządów w Polsce, które uzyskały dofinansowanie z Polsko - Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast. Całkowita wartość projektu „RozwijaMY Jasło” to 105 mln zł. Partnerem wiodącym jest Jasło, a partnerami - Związek Gmin Dorzecza Wisłoki oraz powiat jasielski.

- Miasto to nie budynki, to ludzie. Nasz projekt jest kompleksowy, zaplanowany na 3 lata, obejmujący 8 działań o wartości blisko 80 mln zł. Jego celem jest zrównoważony rozwój społeczno - gospodarczy. To nie jest tylko projekt inwestycyjny. To jest inwestycja w ludzi, jakość życia i przyszłość miasta. Osiem działań nie jest przypadkowe. One odpowiadają na konkretne potrzeby miasta: środowisko, energia, transport, zdrowie, rynek pracy, przedsiębiorczość, integracja społeczna i aktywność mieszkańców. Dotykamy wszystkich obszarów, które realnie wpływają na codzienne



FOT. MAREK DYBAŚ

Konferencja z prezentacją programu „RozwijaMY Jasło” w Generatorze Nauki GEN w Jasle

życie mieszkańców - wyliczał podczas inauguracji projektu Adam Kostrzab, burmistrz Jasła.

Co powstanie w Jasle?

Największą inwestycją, opiewającą na 36,9 mln zł, będzie budowa nowoczesnej kompostowni przy oczyszczalni ścieków. Odpady zostaną zamienione w nawóz organiczny. Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Jasle ma wybudować kompostownię do końca 2028 roku.

W planach jest montaż 420 instalacji odnawialnych źródeł energii (OZE) w domach prywatnych oraz na 37 budynkach wielorodzinnych. Powstaną także magazyny energii. Stare

kotły grzewcze mają być wymienione na nowe. Partnerem w projekcie będzie Związek Gmin Dorzecza Wisłoki.

Zmodernizowane zostanie w partnerstwie z Szpitalem Specjalistycznym w Jasle i Starostwem Powiatowym w Jasle, budynek Poradni Specjalistycznych przy ul. Chopina. Powstanie winda dla pacjentów, ocieplone ściany, wymienione okna i drzwi oraz zamontowana zostanie fotowoltaika. Koszt to 4 mln zł.

Nowy dworzec kolejowy

W ramach projektu zostanie wybudowane nowoczesne centrum komunikacyjne za 9,3 mln zł. W miejscu obecnego

dworca kolejowego powstanie nowy budynek oraz parking. Przebudowane zostaną zatoki postojowe. Inwestycja ma zostać zakończona do końca 2027 roku.

Miasto zainwestuje też 1,3 mln zł na przygotowanie jasielskiej młodzieży do dorosłego życia zawodowego m.in. poprzez edukację przedsiębiorczości, staże zawodowe, warsztaty u pracodawców. Ponadto 800 tys. zł zostanie zainwestowanych w rozwój lokalnej przedsiębiorczości, organizację targów pracy, biznesowe spotkania, promocję lokalnych firm, stworzenie narzędzi dla inwestorów. Powstanie strona internetowa „Invest in Jasło” i biznesowa InfoMapa Jasła.

Centrum usług społecznych zamiast MOPS

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej zostanie przekształcony w Centrum Usług Społecznych, które ma wspierać rodziny i osoby niesamodzielne. Zostanie wybudowany zakład pielęgnacyjny - opiekuńczy z 50 łózkami opieki długoterminowej. 24,5 mln zł zostanie przeznaczone na działania łączenia społecznego i wsparcia oraz zdrowia psychicznego. Utworzone zo-

stanie Centrum Wsparcia Organizacji Pozarządowych dla lokalnych NGO. Na osiedlach powstaną centra aktywności lokalnej - miejsca spotkań, zajęć i warsztatów. Organizowane będą pikniki, jarmarki, wydarzenia kulturalne - wszystko po to, aby budować lokalną tożsamość. Na aktywizację mieszkańców Jasła zostanie przeznaczone 1,9 mln zł.

Burmistrz podkreśla, że projekt ma jeden wspólny mianownik - jakość życia. - Dziś miasta nie konkurują tylko inwestycjami, konkurują o ludzi, a ludzie wybierają miejsca, w których dobrze się żyje, jest bezpiecznie i mają perspektywę. To nie jest projekt urzędowy, to jest wspólne przedsięwzięcie samorządu, instytucji, przedsiębiorców, organizacji, mieszkańców. Rozwój miasta nie dzieje się gdzieś, dzieje się między ludźmi, którzy stanowią największy potencjał miasta. Jestem przekonany, że za kilka lat będziemy mogli powiedzieć, że miasto zrobiło ważny krok do przodu - uważa Adam Kostrzab.

Obecny na inauguracji sekretarz stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej Jan Szyszko podkreślił, że fundusze szwajcarskie są efektem bardzo dobrej współpracy

między Polską a Szwajcarią. - To nie żadna akcja charytatywna. Te pieniądze należą się Polsce dzięki temu, że jesteśmy częścią wspólnoty wartości jaką jest Unia Europejska. To są pieniądze, które trafiają do Polski dzięki temu, że jesteśmy częścią wspólnego unijnego rynku i dzięki temu, że szwajcarskie firmy mogą w Polsce prowadzić biznesy. Niejako zapłatą czy pewnego rodzaju wsparciem zwrotnym są właśnie pieniądze na rozwój polskich miast takich jak Jasło - mówił wiceminister.

Przedstawiciel Ambasady Szwajcarii w Polsce Cliff Hammer powiedział, że 19 średnich miast w Polsce do 2029 roku otrzyma 1,4 mld zł z funduszy.

- Fundusze Szwajcarskie nie są tylko transferem pieniędzy. Są także programem, który jest po to, żeby zbudować mosty, żeby wymieniać się wiedzą i doświadczeniami, żeby umożliwić nam wspólne nauczanie i żeby wzmocnić długoterminową współpracę między Szwajcarią i Polską - podkreślił dyplomata, wyrażając nadzieję na nawiązanie współpracy Jasła z szwajcarskim Sion, stolicą kantonu Valais, gdzie - podobnie jak w Jasle - produkuje się wino. ©©

Liderzy Regionu. Nagrodziliśmy innowatorów i instytucje, które wnoszą szczególne

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Wyróżniliśmy 23 firmy i instytucje tytułem Lider Regionu - nagrodą dla tych, którzy łączą najwyższą jakość działalności z innowacyjnością i zaangażowaniem w rozwój Podkarpacia.

To już 15. edycja nagrody Lider Regionu, która od ponad dekady wyróżnia dynamiczne i innowacyjne firmy, instytucje oraz samorządy Podkarpacia.

Uczestników finałowej gali serdecznie powitał Dariusz Kołacz, prezes Makroregionu Południe Polska Press Grupy.

- Jesteśmy regionem o bardzo dużym rozwoju i jako Nowiny promujemy podkarpackie firmy i instytucje - mówił Dariusz Kołacz. - Gratuluję wszystkim laureatom tak pięknych osiągnięć i życzę dalszych sukcesów.

Laureaci otrzymali też gratulacje i podziękowania od wicemarszałka województwa

podkarpackiego Karola Ożoga, w imieniu wojewody podkarpackiego - od Tomasza Cyrana, dyrektora generalnego Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego, wicestarosty rzeszowskiego Jerzego Bednarza, Roberta Homickiego, pełnomocnika prezydenta Miasta Rzeszowa ds. rozwoju gospodarczego i przedsiębiorczości, a także redaktora naczelnego Nowin Stanisława Sowy.

Odbierając statuetki laureaci prestiżowych tytułów nie tylko wyrażali wdzięczność za docenienie ich pracy, lecz także podkreślali, że każdy sukces jest efektem zaangażowania całego zespołu, który wspiera ich na co dzień. Ten tytuł stał się dla laureatów nie tylko wyróżnieniem, lecz także inspiracją i motywacją do dalszej pracy.

Partnerem projektu Liderzy Regionu jest Województwo Podkarpackie.

Więcej zdjęć z gali oraz pełna relacja na stronie www.nowiny24.pl ©©



Uroczysta gala w Hotelu Hilton stała się okazją nie tylko do wręczenia prestiżowych statuetek, lecz także do wymiany doświadczeń, nawiązywania cennych kontaktów oraz rozmów o nowych kierunkach rozwoju w różnych branżach

LIDERZY REGIONU 2025 W WOJEWÓDZTWIE PODKARPACKIM

- Raf-Ekologia Sp. z o.o.
- URBAN PROJECT Spółka z o.o.
- Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Rzeszowie
- Res-Gastro M.Gawel Sp.k.
- Hotel Cztery Pory Roku
- Bank Spółdzielczy w Jarosławiu
- Nadsański Bank Spółdzielczy
- Wojewódzki Szpital im. św. Ojca Pio w Przemyśle
- Gas Trading Podkarpacie Sp. z o.o.
- WSPiA Rzeszowska Szkoła Wyższa
- RUDEK Gabinety Rehabilitacji Medycznej
- „Uzdrowisko Horyniec” Sp. z o.o.
- Promost Consulting Sp. z o.o., Sp. K.
- Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej - Rzeszów sp. z o.o.
- Mateo sp. z o.o.
- Filharmonia Podkarpacka im. Artura Malawskiego w Rzeszowie
- Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Jasienicy Rosielnej
- CUKIERNIA POKUSA Marta Rączka-Żurawska
- Centrum Medyczne VitaRes
- Nowe Techniki Medyczne Szpital Specjalistyczny im. Świętej Rodziny Sp. z o.o.
- Elektro Lift Sp. z o.o.
- Verda Vivo Sp. z o.o.
- Zakład Produkcji Opakowań „TARNOPAK” Sp. z o.o.



Liderem w kategorii: Wspieranie rozwoju inwestycji ekologicznych został WFOŚiGW w Rzeszowie. Statuetkę odebrała prezes Bernadeta Dżugan



Dyrektor Wojewódzkiego Szpitala im. św. Ojca Pio w Przemyśle Barbara Stawarz z pracownikami z nagrodą w kategorii: Unikatowe rozwiązania w leczeniu złożonych patologii aorty piersiowej i brzusznej

Q604890762A

ORGANIZATOR

PATRONAT HONOROWY

PATRONAT MEDIALNY

nowiny
nowiny24.pl

PARTNER

PODKARPACIE
przestrzeń otwarta



WOJEWODA PODKARPACKI

MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGOPRZEWODNICZĄCY SEJMIKU
WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGOKonrad Fijołek
Prezydent Miasta RzeszowaSTAROSTA
RZESZOWSKI

TVP info

TVP 3
RZESZÓW

Polskie Radio
RZESZÓW

nowacyjne i prężnie działające firmy ny wkład w rozwój Podkarpacia



WSPiA Rzeszowska Szkoła Wyższa to lider w kategorii: Podkarpacki model edukacji na rzecz bezpieczeństwa młodzieży. Na zdjęciu rektor uczelni prof. dr hab. Jerzy Połuszyński



Liderem w kategorii Odbiór i zagospodarowanie odpadów została firma MPGik - Rzeszów Sp. z o.o. Prezes zarządu Sławomir Progorowicz odbiera nagrodę



Lider Regionu - firma Gas Trading Podkarpacie Sp. z o.o. Nagrodę odebrał Jacek Profus, Prezes zarządu



Małgorzata Stępień i Stanisław Klimek z firmy Res-Gastro M. Gawel Sp. k. mówią, że kariera bez barier jest możliwa



Właścicielka CUKIERNIA POKUSA Marta Rączka-Żurawska liderem lokalnej marki i wysokiej jakości wyrobów



Laureaci chętnie fotografowali się ze swoimi statuetkami Lider Regionu



Liderzy Regionu chętnie pozowali do zdjęć. Na specjalnej ścianie „Nowin” swoje miejsce mieli także przedstawiciele Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej z Jasienicy Rosielnej na czele z prezesem Andrzejem Szelągiem

TURYSTYKA CORAZ WIĘCEJ OSÓB WYBIERA KRAJOWE WYJAZDY

Egzotyka przegrywa z Polską

E. Okoniewska, J. Surazyński, jersurazynska@polskapress.pl

Zamiast palm i upałów coraz częściej wybieramy polskie morze, góry i agroturystykę. Tegoroczna Wielkanoc pokazuje zmianę w zachowaniu turystów. Bezpieczeństwo zaczyna wygrywać z egzotyką.

Jeszcze do niedawna dla wielu Polaków święta wielkanocne były okazją do wyjazdu za granicę - szczególnie do ciepłych krajów, takich jak Egipt czy Hiszpania. W tym roku widać wyraźną zmianę trendu. W związku z napiętą sytuacją międzynarodową, w tym wybuchem wojny na Bliskim Wschodzie, coraz więcej osób decyduje się spędzić święta w Polsce.

Jak podkreślają przedstawiciele branży hotelarskiej, od kilku lat w Polsce wyraźnie rośnie zainteresowanie świątecznymi wyjazdami. Hotele już na długo przed świętami notują pełne obłożenie, co pokazuje, że dla wielu osób Wielkanoc poza domem staje się wygodną alternatywą dla tradycyjnego świętowania. - W tym roku mamy już cały hotel zarezerwowany na Wielkanoc, a w ubiegłym roku było podobnie. Święta w hotelu, poza domem, to coraz bardziej popularny trend - mówi pracownik Hotelu i SPA Notera Bory Tucholskie.

Branża turystyczna już od początku marca obserwuje większe zainteresowanie krajowymi wyjazdami. Jak zauważa Łukasz Magrian, dyrektor generalny Pomorskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej, liczba rezerwacji wyraźnie wzrosła, a klienci częściej wybierają oferty dopasowane do konkretnych okazji - inne

na Wielkanoc, inne na majówkę czy wakacje. - Faktycznie widać, że rezerwacji jest więcej, a ich wzrost można powiązać m.in. z tym, co dzieje się na świecie - podkreśla Magrian.

Bezpieczeństwo ważniejsze niż egzotyka

Jednym z kluczowych czynników wpływających na decyzje turystów jest poczucie bezpieczeństwa. W obliczu niepewnej sytuacji geopolitycznej wielu Polaków rezygnuje z dalszych podróży na rzecz tych, które pozwalają szybko wrócić do domu.

- Boimy się wyjeżdżać daleko, bo pojawia się obawa o ewentualne problemy z powrotem. Znacznie łatwiej wrócić z dowolnego miejsca w Polsce, wsiadając w samochód czy pociąg, niż być uzależnionym od sytuacji na rynku lotniczym - wyjaśnia Magrian.

Jeszcze niedawno popularnym kierunkiem wielkanocnym był Egipt, który kusił pogodą i często konkurencyjnymi cenami. Dziś jednak część turystów uznaje, że bliższe kierunki są po prostu bezpieczniejsze i bardziej przewidywalne.

Wielkanoc w hotelu?

Zmieniają się także oczekiwania wobec świątecznego wypoczynku. Wyjazd na Wielkanoc nie oznacza już tylko noclegu - coraz częściej to kompleksowe doświadczenie łączące tradycję z relaksem. - Osoby decydujące się na wyjazd świąteczny oczekują wyjątkowego śniadania wielkanocnego, ale też dodatkowych atrakcji, takich jak animacje, spacer czy dostęp do strefy wellness - mówi Magrian.

Obiekty, które oferują coś więcej niż standardowy pobyt,



FOT. JAKUB STEINBORN

Polskie morze w okresie wielkanocnym cieszy się coraz większym zainteresowaniem turystów

cieszą się największym zainteresowaniem i wyprzedają się najszybciej. Dotyczy to zarówno hoteli, jak i pensjonatów czy ośrodków wypoczynkowych.

Czy Polska jest droga?

Jednym z powodów, dla których część turystów wybierała zagraniczne kierunki, były ceny. W niektórych przypadkach wyjazd do Egiptu czy Hiszpanii mógł być porówny-

walny cenowo, a nawet tańszy niż pobyt nad polskim morzem.

Dziś jednak eksperci podkreślają, że sytuacja nie jest jednoznaczna. - Zarówno za granicą, jak i w Polsce znajdziemy oferty droższe i tańsze. Faktem jest jednak, że przestaliśmy być taniym krajem - ceny są na poziomie europejskim. Z drugiej strony mamy inne atuty, jak dostępność czy różnorodność oferty - zaznacza Magrian.

Rzeczywiście, krajowa baza noclegowa daje szeroki wybór - od luksusowych hoteli w nadmorskich kurortach po kameralne pensjonaty czy agroturystykę.

Rezerwacje na ostatnią chwilę

Eksperti zwracają uwagę na jeszcze jeden ważny trend - zmienia się sposób planowania wyjazdów. Coraz więcej osób odkłada decyzję o rezerwacji

na ostatnią chwilę. Z danych Gdańskiej Organizacji Turystycznej wynika, że zainteresowanie noclegami na Wielkanoc jest widoczne, ale nie odbiega znacząco od poprzednich lat. Może to wynikać właśnie z krótszego czasu między rezerwacją a przyjazdem.

Dużą popularnością cieszą się także tańsze noclegi w okolicach większych miast. Turysty często wybierają bazę wypadową poza centrum, planując jednocześnie zwiedzanie miasta czy łączenie pobytu z wycieczkami po okolicy.

Turystyka reaguje na świat

Zmiany w wyborach turystów pokazują, jak silnie branża reaguje na wydarzenia międzynarodowe. Choć Polska pozostaje krajem bezpiecznym, a konflikt nie toczy się na jej terytorium, globalna sytuacja wpływa na decyzje podróżnych.

Dotyczy to nie tylko Polaków, ale także turystów zagranicznych. Równie, jak sprawdziliśmy w Bieszczadach jest sporo rezerwacji na okres wielkanocny. Święta z widokiem na połoniny mają swój niezwykły urok i klimat.

Z drugiej strony mieszkańcy Polski coraz częściej osuwają się z obecną sytuacją i nie traktują jej jako bezpośredniego zagrożenia.

Wszystko wskazuje na to, że tegoroczna Wielkanoc będzie dla wielu Polaków okazją do odkrywania kraju na nowo. Zamiast egzotycznych kierunków - nadmorskie kurorty, górskie pensjonaty czy spokojne regiony blisko natury.

Jedno jest pewne - polska turystyka w okresie świątecznym może w tym roku zyskać więcej niż zwykle. ©©

REKLAMA

0011497063



**WYBIERZ TO,
CO DLA CIEBIE
NAJLEPSZE**

**Biuro Podróży
PTTK Rzeszów**



17 852 88 60



pttkrzeszow



www.pttkrzeszow.pl

ESTONIA

FINLANDIA

LITWA

ŁOTWA

Kraje nadbałtyckie

POLSKA i ŚWIAT

PALIWA

– Jeśli chodzi o turystykę paliwową, to analizujemy to bardzo dokładnie (...). Gdy będziemy wiedzieli, że turystyka zaburza podaż na stacjach i takie informacje otrzymamy ze strony Orłenu, Ministerstwa Aktywów Państwowych, to nie wykluczamy decyzji o ograniczeniu w zakresie sprzedaży paliw dla obcokrajowców – albo terytorialnego, albo na terenie całego państwa – powiedział minister energii Miłosz Motyka.

”

Egzamin na prawo jazdy musi nadążać za rzeczywistością, od nowych technologii po zmieniające się zachowania i przepisy

Marcin Ślęzak szef Instytutu Transportu Samochodowego

Patriot z Polski trafi na Bliski Wschód? MON zaprzecza

Adam Kielar
Warszawa

Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO; nic w tej kwestii się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać – oświadczył wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

O sprawie napisał dziennik „Rzeczpospolita”. Według doniesień gazety, w czasie nieoficjalnych rozmów polsko-amerykańskich, Waszyngton miał zasugerować przeniesienie jednej z rozmieszczonych w Polsce baterii systemu Patriot na Bliski Wschód.

Wszystko w związku z odwetowymi uderzeniami Iranu, który odpowiada ostrzałem na amerykańsko-izraelskie naloty.

W Polsce znajdują się dwie baterie systemu Patriot, razem liczące 16 wyrzutni. Zostały dostarczone do Polski trafiły do 3. Brygady Rakietowej Obrony Powietrznej w Sochaczewie (woj. mazowieckie) i w grudniu 2025 r. ogłoszono ich pełną gotowość operacyjną.

W latach 2027-2029 do Polski trafić ma kolejnych 48 wyrzutni Patriot, czyli następne 6 baterii. Poza jednostką w Sochaczewie mają one wejść na wyposażenie dywizjonów obrony powietrznej w Bytomiu, Gdyni oraz Skwierzynie w woj. lubuskim

A to jeszcze nie wszystko. Według informacji „Rz”, USA sondowały także możliwość przekazania Amerykanom pocisków PAC-3 MSE, które trafiły już do Wojska Polskiego.

Firma Lockheed Martin w 2025 roku wyprodukowała ok. 600 takich pocisków, a tylko przez pierwsze 16 dni wojny z Iranem, amerykańska armia zużyła ich ponad 1,5 tysiąca. Oznacza to, że odtworzenie tego, co wystrzelono w tak krótkim czasie, zajmie Amerykanom dwa lata, a konflikt trwa.

Oficjalnie, MON dementuje doniesienia o naciskach ze strony Stanów Zjednoczonych.

– W żaden sposób Amerykanie nie naciskają w tych spra-

wach – powiedział „Rzeczpospolitej” Janusz Sejmej, rzecznik resortu.

Zaprzeczył temu także płk Grzegorz Polak, rzecznik Agencji Uzbrojenia. Głos zabrał również minister obrony narodowej, Władysław Kosiniak-Kamysz.

„Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO. Nic w tej kwestii się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać! Nasi sojusznicy dobrze wiedzą i rozumieją, jak ważne mamy tu zadania. Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem” – napisał wicepremier na X.

Również wiceszef MON Cezary Tomczyk napisał, że „polskie Patrioty zostają w Polsce,

mają swoje zadanie w kraju – to obrona Polski i wschodniej flanki NATO”.

W połowie marca premier Donald Tusk wykluczył udział polskich wojsk w konflikcie na Bliskim Wschodzie.

– Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu. Ten konflikt nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Mamy inne zadania w ramach NATO. Dotyczy to zarówno naszych sił lądowych, powietrznych jak i morskich – mówił szef rządu.

Poza Patriotami, istotnym elementem obrony Polski jest baza w Redzikowie k. Słupska (woj. pomorskie), która osiągnęła status operacyjny 15 grudnia 2023 r. Podstawę prawną bazy stanowi umowa zawarta



FOT. MARCIN OBARA

Władysław Kosiniak-Kamysz: Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem

pomiędzy Stanami Zjednoczonymi a Polską jako teren zamknięty na terytorium Polski.

Baza zapewnia bezpieczeństwo państw NATO, UE, w tym Polski, przed zagrożeniami ataku rakietami balistycznymi z powietrza. Decyzją szczytu Sojuszu Północnoatlantyckiego baza została włączona w NATO-wską tarczę antyrakietową. PAP

REKLAMA

0011503735



sadzonka
za surowce
wtórne

11
KWIECIEŃ,
SOBOTA od godz. 9.00
do wyczerpania zapasów
parking przy sklepie
CASTORAMA
w Rzeszowie

PRZYNIEŚ
SUROWCE
WTÓRNE,
ODBIERZ
SADZONKĘ!



ORGANIZATOR

PARTNER

nowiny
nowiny24.pl

n NOWINY24.PL

castorama
RZESZÓW



WFOŚiGW
R Z E S Z Ó W

Motoryzacja kojarzy się nam z maszynami i technologią, a w rzeczywistości to przede wszystkim jest świat ludzi

Plebiscyt Mistrzowie Motoryzacji zaprasza nas do świata ludzi. Bo za każdą naprawą stoi człowiek, a za każdym sprawnym samochodem wiedza, doświadczenie i odpowiedzialność.

Za nami pierwszy tydzień głosowania w Mistrzach Motoryzacji. - To kolejna odsłona największego ogólnopolskiego plebiscytu, w którym najlepsi w branży motoryzacyjnej wybierani są przez klientów. To właśnie ich opinie i głosy decydują, kto najbardziej zasługuje na miano mistrza - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, odpowiedzialna za realizację Mistrzów Motoryzacji we wszystkich gazetach Polska

Press Grupy. A wśród plebiscytowych kategorii są takie, jak Mechanik Roku i Warsztat Samochodowy, czyli tak naprawdę ludzie, którym powierzamy samochody. Do przeglądu albo naprawienia konkretnej usterki. Albo takiej, którą trzeba wyśledzić niczym detektyw w sensacyjnym filmie, bo kontrolka się świeci, stuka, puka, a nie wiadomo, co.

Badania pokazują, że Polacy wykazują emocjonalny stosunek do swoich samochodów. I gdy coś zaczyna stukać, zaczyna się coś więcej niż tylko problem z autem. Zaczyna się pytanie: „Do kogo pojechać?”. W czyje ręce oddać ukochane motoryzacyjne „dziecko”? To sprawia, że choć motoryzacja

kojarzy się z maszynami, śrubami i technologią, w rzeczywistości jest przede wszystkim światem ludzi. Mechaników, którzy potrafią usłyszeć więcej, wyśledzić, naprawić, porządnie dokręcić i zadbać o każdy detal. Warsztatów, które są czymś więcej niż miejscem napraw. Są przestrzenią zaufania do pracowników, ich doświadczenia i decyzji.

Dobry mechanik to dziś nie tylko ktoś, kto naprawi, ale też zdiagnozuje problem, zanim stanie się poważny. Kto podpowie, co trzeba zrobić „na już”, a co może jeszcze poczekać. Kto nie gubi się w nowoczesnych systemach, elektronice i coraz bardziej zaawansowanych rozwiązaniach. Z kolei do-

bry warsztat to nie tylko sprzęt i zaplecze techniczne, ale przede wszystkim ludzie, którzy tworzą zespół.

Plebiscyt Mistrzowie Motoryzacji to także okazja, by poznać właśnie kulisy pracy mechaników i warsztatów samochodowych. Bo choć z zewnątrz wszystko może wyglądać podobnie, w środku kryją się bardzo różne historie. Pasje, które zaczęły się jeszcze w dzieciństwie. Przypadki, które przetrwały się w zawód na lata. Trudne naprawy, które kończyły się sukcesem, ale i takie, które uczyły pokory.

Poznajcie historie ludzi i miejsc, które każdego dnia mierzą się z wyzwaniami tej branży!

**MISTRZOWIE
MOTORYZACJI**

Lubi naprawiać pojazdy po innych fachowcach



Przemysław Kraśniewski
RRS-Truck Serwis, Sędziszów Małopolski

Droga do zawodu nie zawsze jest oczywista - czasem zaczyna się od przypadku, który przeradza się w pasję

Przemysław Kraśniewski (RRS-Truck Serwis, Sędziszów Małopolski) z wykształcenia jest elektrykiem energetyki, a Jego początki w branży motoryzacyjnej związane były z poszukiwaniem pracy po szkole. - W urzędzie pracy znalazłem ogłoszenie o potrzebie zatrudnienia pomocnika elektryka. Okazało się, że firma potrzebuje pomocnika, ale przy pojazdach ciężarowych - opowiada mechanik. Choć była to nieco inna ścieżka niż pierwotnie zakładał, postanowił spróbować. Wiedza elektryczna okazała się solidną podstawą, a zainteresowanie mechaniką szybko przerodziło

się w praktyczne umiejętności zdobywane każdego dnia. - Mechanika również mnie ciekawiła, to uczyłem się wszystkiego od początku w praktyce - mówi Przemysław Kraśniewski.

W swojej pracy stawia na uczciwość i pozytywne podejście, które przekładają się na relacje z klientami i codzienną atmosferę w warsztacie. - Jestem uczciwy i pozytywnie spoglądam na świat, lubię trudne tematy - podkreśla.

Największą satysfakcję czerpie z wymagających przypadków - szczególnie tych, które wcześniej były już naprawiane, ale bez skutku. - Lubię pojazdy po innych fachowcach, im bardziej „grzebany”, tym większą satysfakcję daje poszukiwanie usterki - zaznacza nasz nominowany.

Jak zapewniają - nie działają „taśmowo”



PHU EURO CAR Damian Jabłoński
Dobkowice, Dobkowice 70

Rzetelność, precyzja i zaufanie - to wartości, które stanowią fundament działalności PHU EURO CAR Damian Jabłoński (Dobkowice, Dobkowice 70).

Zespół PHU EURO CAR Damian Jabłoński stawia na pełną transparentność - klient od początku wie, jaki jest zakres prac, koszty oraz czas realizacji, a wszystkie decyzje podejmowane są wspólnie. - Nie wykonujemy zbędnych usług, a każdą decyzję konsultujemy z klientem - podkreśla właściciel.

Precyzja w działaniu przekłada się na trwałość i bezpieczeństwo napraw. Każdy detal ma znaczenie, dlatego prace realizowane są zgodnie z najwyższymi standardami. - Dbamy o każdy detal, korzystamy ze

sprawdzonych części i narzędzi, a naprawy wykonujemy zgodnie z najlepszymi standardami - mówi Damian Jabłoński.

To, co wyróżnia warsztat, to przede wszystkim indywidualne podejście i realna troska o rozwiązanie problemu klienta. - Nie działamy „taśmowo”. Zawsze staramy się najpierw dokładnie zrozumieć sytuację - podkreśla mechanik.

Dzięki temu możliwe jest znalezienie skutecznych i często bardziej ekonomicznych rozwiązań, zamiast schematycznych działań. Klienci mają także wgląd w przebieg naprawy - widzą zużyte części i dokładnie wiedzą, co zostało wykonane. Największą satysfakcję zespołowi przynoszą jednak momenty, gdy uda się rozwiązać trudny problem i przywrócić klientowi komfort jazdy.

LIDERZY W SKALI WOJEWÓDZTWA WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

MECHANIK ROKU

1. **Piotr Dudziak**, Mechanika pojazdu Dudziak, Grabownica Starzeńska
2. **Mykła Buchko**, Q-serwis, Jarosław
3. **Przemysław Kraśniewski**, RRS-Truck Serwis, Sędziszów Małopolski

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU

1. **Centrum Samochodowe Krawiec**, Kopki, Wygoda 51
2. **PatBad Car**, Krasne, Krasne 488A
3. **PHU EURO CAR Damian Jabłoński**, Dobkowice, Dobkowice 70

INSTRUKTOR JAZDY ROKU

1. **Wojciech Kopacz**, OSK Matys, Leżajsk
2. **Albert Tarnawski**, OSK Magic Ride, Jarosław
3. **Maciej Prajzner**, OSK Maciej Prajzner, Przemyśl

SZKOŁA JAZDY ROKU

1. **OSK Maciej Prajzner**, Przemyśl, Dworskiego 106
2. **OSK Matys**, Leżajsk, Śląskiego 2
3. **OSK Bezkolizyjni**, Rzeszów, al. Piłsudskiego 6

KIEROWCA ROKU

1. **Piotr Więcek**, PKS Rzeszów, Rzeszów
2. **Wojciech Kwoszcz**, Usługi Turystyczne KWOSZCZ, Rakszawa
3. **Ireneusz Drapała**, PKS Jarosław, Jarosław

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU

1. **Weronika Gajęcka-Stanek**, Volkswagen Skoda Gablo, Krosno
2. **Dominik Ślimak**, Autopunkt, Rzeszów
3. **Grzegorz Brotoń**, CUPRA Master, Rzeszów

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU

1. **Brzozowski Transport Miłosz Brzozowski**, Stalowa Wola, al. Jana Pawła II 86
2. **MJM Grzegorz Janczyk**, Nowa Dęba

AUTO DETAILING ROKU

1. **Pszonak Car Detailing**, Pruchnik, Bieszczadzka 1E
2. **Carlovers Auto Detailing**, Przemyśl, św. Jana Nepomucena 19

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.nowiny24.pl/moto

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling, to zabieg wykonywany w gabinecie dentystycznym, który ma

na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytką nazębną to zmineralizowany osad, nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzi resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

ZA TYDZIEŃ:

- Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?
- Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Ranking najlepszych sanatoriów



FOT. FREEPIK

Autyzm u kobiet i dziewcząt – objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Spektrum autyzmu u dziewcząt i kobiet często bywa niewidoczne, przez co diagnoza jest opóźniona lub błędna. Objawy mogą wyglądać inaczej niż u mężczyzn – kobiety często maskują trudności.

O tym, jak rozpoznać autyzm u kobiet, jakie są różnice w diagnozie i codziennym funkcjonowaniu, mówią psychiatra Konrad Jurczakowski i psycholożka Sylwia M. Bartczak. Oto co warto wiedzieć.

Jak objawia się spektrum autyzmu u dziewczynek?

Spektrum autyzmu u dziewcząt i chłopców może przejawiać się w różny sposób. Wynika to zarówno z różnic biologicznych, jak i społecznych oczekiwań wobec płci.

- Chłopcy często wykazują bardziej wyraziste objawy, takie jak agresja, nadpobudliwość czy trudności w komunikacji werbalnej, które są łatwiejsze do zauważenia i zdiagnozowania – mówi Sylwia M. Bartczak, psycholożka z Centrum Medycznego Enel-Med. - U dziewcząt spektrum autyzmu może objawiać się subtelniej – mogą one lepiej maskować swoje trudności, np. przez naśladowanie zachowań rówieśniczych czy stwarzanie pozorów normatywności w zakresie interakcji społecznych. Z tego powodu diagnoza u dziewcząt jest często późniejsza lub nieprecyzyjna.

Jak mówi Konrad Jurczakowski, lekarz psychiatrii z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia Grupy LUX MED, dziewczynki zazwyczaj lepiej dopasowują się do otoczenia.

- Często uczą się przez obserwację, jak prowadzić rozmowę, utrzymywać kontakt wzrokowy czy odczytywać emocje innych. Potrafią „wtopić się” w grupę, choć kosztuje je to dużo energii i wysiłku – wyjaśnia psychiatra.

Jak podkreśla ekspert, zamiast wycofania dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne lub próbować zyskać akceptację,



Eksperti podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem

nawet jeśli czują się inne. Lekarz zwraca też uwagę na ich zainteresowania – również bywają bardzo intensywne, ale częściej mieszczą się w społecznie akceptowanych ramach. Mogą to być np. konie, mitologia, postacie z literatury czy seriali. Pojawia się tu też silna potrzeba rutyny, przewidywalności, perfekcyjnego wykonywania zadań.

- Coraz lepsze zrozumienie tych różnic pozwala skuteczniej i wcześniej rozpoznawać spektrum autyzmu także u dziewcząt, których objawy wcześniej mogły pozostawać niezauważone – zaznacza Konrad Jurczakowski.

Jak rozpoznać autyzm u kobiet?

Eksperti podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem. Spowodowane jest to m.in. subtelniejszymi objawami oraz różnicami

w sposobie manifestowania trudności w porównaniu do chłopców.

- Kobiety mogą stosować strategie maskowania, czyli mimikować zachowania społeczne, co sprawia, że objawy stają się mniej widoczne, szczególnie w młodszych latach życia. Dlatego diagnoza często pojawia się dopiero w dorosłym wieku, kiedy trudności życiowe, takie jak stres związany z pracą czy relacjami międzyludzkimi, stają się bardziej widoczne – tłumaczy psycholożka Sylwia M. Bartczak.

Objawy spektrum autyzmu u kobiet i dziewcząt mogą być trudne do wykrycia, bo pacjentki często maskują trudności

Psychiatra Konrad Jurczakowski wyjaśnia, na czym polega proces diagnostyczny.

- Opiera się on głównie na dokładnym wywiadzie klinicznym, który obejmuje ocenę przebiegu rozwoju psychoruchowego, styl funkcjonowania w dzieciństwie, relacje społeczne, zainteresowania, reakcje emocjonalne i sensoryczne. Równie ważne jest badanie psychiatryczne, oceniające obecne trudności i zgodność objawów z kryteriami diagnostycznymi aktualnych klasyfikacji psychiatrycznych, oraz ocena psychologiczna, często z użyciem testów przesiewowych oraz narzędzi diagnostycznych, np. test ADOS-2 – mówi lekarz.

Jak dodaje, zgodnie z aktualnymi rekomendacjami (m.in. NICE), rozpoznanie powinno opierać się na wielu źródłach informacji i być stawiane przez doświadczony zespół specjalistów,

z uwzględnieniem specyfiki prezentacji objawów u kobiet.

Psychiatra podkreśla, że kobiety w spektrum potrafią „maskować” trudności, ucząc się społecznych schematów i dopasowywania do oczekiwań otoczenia.

- W codziennym funkcjonowaniu wygląda to na „radzenie sobie”, ale bywa okupione ogromnym wysiłkiem psychicznym i fizycznym. Dlatego tak istotne jest indywidualne, uważne podejście diagnostyczne.

Jak rozpoznać autyzm u dorosłej kobiety?

Zdiagnozowanie spektrum autyzmu u dorosłych kobiet może być trudne. Jakich objawów autyzmu u dorosłych kobiet?

- Diagnoza u dorosłych może być bardziej złożona, bo z biegiem lat wiele osób w spektrum

wykształca skuteczne strategie przystosowawcze – tłumaczy psychiatra Konrad Jurczakowski.

Kobiety przez lata obserwacji i naśladowań potrafią wypracować zdolności społeczne. Ich interakcje mogą opierać się na zapamiętanych „skryptach” rozmowy. Jednak ma to swoje konsekwencje.

- Wysiłek wkładany w dopasowanie się do otoczenia często prowadzi do wewnętrznego przeciążenia, objawiającego się zmęczeniem, lękiem lub poczuciem wyczerpania po kontaktach społecznych – mówi lekarz.

Psycholożka Sylwia M. Bartczak dodaje, że w przeciwieństwie do dzieci, które często przeżywają trudności w szkole, dorośli nauczyli się funkcjonować w społeczeństwie. Może to prowadzić do pomyłek diagnostycznych.

Ciąg dalszy na str. 12

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo. Każdy może z niego skorzystać

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

Zamiast płacić nawet 600 zł w prywatnym gabinecie, możesz zrobić go za darmo na NFZ. Ten podstawowy zabieg wykonasz raz w roku na fundusz.

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling to zabieg wykonywany w gabinecie dentystycznym, który ma na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytkę nazębną to zmineralizowany osad nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzi resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

Szczoteczka i nić dentystryczna, nawet prawidłowo i często stosowane, nie wystarczą, aby usunąć kamień nazębny. Skaling usuwa twarde złoże za pomocą ultradźwiękowego skalera i narzędzi ręcznych, takich jak kirety, curetki czy haki. Zalecany jest w przypadku obecności kamienia nazębnego, zapalenia dziąseł, paradontozy.

Mechaniczne usuwanie kamienia odbywa się za pomocą specjalistycznych narzędzi, takich jak skalery ultradźwiękowe lub narzędzia ręczne.

Istnieją dwa rodzaje kamienia nazębnego:

- naddziąsłowy, który tworzy się powyżej brzegu dziąsła,
- poddziąsłowy, który powstaje w kieszonkach dziąsłowych.

Oba rodzaje są niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ mogą prowadzić do rozwoju chorób przyzębia i w efekcie nawet do utraty zębów. Przyczyniają się one także do rozwoju stanu za-



Za darmo na NFZ możesz wykonać raz w roku usunięcie kamienia nazębnego

palnego, który z kolei może doprowadzić do miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy, uszkodzenia nerek, zaburzeń pracy serca, a nawet śmierci.

- Zalecam regularną kontrolę, a u osób ze skłonnością do odkładania kamienia nazębnego nawet raz na 3 miesiące. Jest to ważne ze względu na to, że kamień nazębny ma negatywny wpływ na tkanki otaczające ząb. Kamień poddziąsłowy wnika w przestrzeń między dziąsłem a korzeniem zęba, doprowadzając do powstania stanu zapalnego, a w efekcie do miejscowego zaniku kości, co prowadzi do rozchwiania zębów - podkreśla lekarz dentysta Aleksandra Nowicka z przychodni uMedyka w Radzyminie.

Wiele osób myli skaling z piaskowaniem zębów. Czym więc się różni piaskowanie od usuwania kamienia? Skaling i piaskowanie to dwa różne zabiegi. Skaling jest zabiegiem bardziej inwazyjnym od piaskowania. Skaling koncentruje się na usuwaniu twardego kamienia nazębnego i ma na celu poprawę zdrowia dziąseł, podczas gdy piaskowanie skupia się na usuwaniu osadów i przebarwień, poprawiając estetykę zębów.

Piaskowanie to usuwanie osadów i przebarwień z powierzchni zębów za pomocą piasku stomatologicznego, który jest nakładany na zęby pod ciśnieniem wody. W ten sposób zęby są polerowane i zostaje z nich usunięty osad powstały na skutek spożywania kawy, herbaty czy palenia tytoniu. Cze-

sto oba te zabiegi są wykonywane razem, aby osiągnąć optymalny efekt higienizacji jamy ustnej.

Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje skaling wraz z instruktażem higieny jamy ustnej raz w roku dla wszystkich osób objętych ubezpieczeniem społecznym. Natomiast piaskowanie nie jest refundowane i trzeba za nie zapłacić z własnej kieszeni.

Natomiast skaling bezpłatnie 2 razy w roku, czyli co 6 miesięcy mogą wykonać kobiety w ciąży i płożu. Pamiętaj, że w ramach NFZ za darmo możesz też wykonać 3 razy w roku przegląd jamy ustnej.

Jak skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego na NFZ?

Aby skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego (skalingu) na NFZ, skorzystaj z naszych wskazówek, które pomogą ci krok po kroku wykonać ten zabieg:

- Znajdź stomatologa z umową z NFZ - skorzystaj z wyszukiwarki placówek NFZ dostępnej na stronie internetowej funduszu. Możesz również zapytać w lokalnym oddziale NFZ o listę stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z funduszem.
- Umów się na wizytę - skontaktuj się z wybranym gabinetem stomatologicznym i umów się na wizytę. Do stomatologa nie potrzebujesz skierowania.
- Przygotuj się do wizyty - zabierz ze sobą dokument potwier-

dzający tożsamość (np. dowód osobisty). Weź też ze sobą dokumentację medyczną, jeśli posiadasz.

- Zabieg skalingu - podczas wizyty stomatolog zrobi przegląd jamy ustnej i oceni stan uzębienia. Jeśli stwierdzi obecność kamienia nazębnego, wykona zabieg skalingu. Zabieg może wykonać stomatolog lub higienistka stomatologiczna. Nie powinien on być bolesny, możesz jednak odczuwać dyskomfort. W przypadku odczuwania bólu, szczególnie przy czyszczeniu kamienia poddziąsłowego, możesz poprosić o znieczulenie miejscowe. Pamiętaj, że wszystkie rodzaje znieczulenia stosowane przez stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z NFZ, są bezpłatne. Dotyczy to zarówno znieczulenia nasiękowego, jak i przewodowego.

Skaling możesz też wykonywać częściej niż raz w roku, ale wtedy musisz już za niego zapłacić. W prywatnym gabinecie za skaling naddziąsłowy zapłacisz od 100 do 300 złotych.

Natomiast skaling poddziąsłowy zwykle jest droższy, ponieważ jest bardziej skomplikowany i jego cena waha się od 200 do nawet 600 złotych, jeśli chcesz go wykonać w pakiecie razem z piaskowaniem, polerowaniem i fluoryzacją zębów. Zabiegi te są zalecane po skalingu, ponieważ wzmacniają efekty zabiegu, usuwają osady i wygładzają ich powierzchnię, co zabezpiecza zęby przed ponownym nadmiernym odkładaniem się płytki nazębnej.

Autyzm u kobiet i dziewcząt – subtelne objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Ciąg dalszy ze str. II

- W przypadku kobiet diagnoza może zostać opóźniona, gdyż objawy są subtelniejsze i mogą zostać pomyłone z problemami emocjonalnymi, lękowymi lub depresyjnymi - dodaje ekspertka.

Konrad Jurczakowski podkreśla, że coraz więcej kobiet samodzielnie zgłasza się do diagnozy, mając świadomość, że ich sposób odczuwania i funkcjonowania nie mieści się w typowych ramach.

- Coraz większa dostępność specjalistów rozumiejących kobiety profil spektrum ułatwia postawienie trafnej diagnozy i znalezienie odpowiedniego wsparcia - mówi lekarz.

Jak zachowuje się kobieta z autyzmem? Trudności w byciu kobietą w spektrum

Sylvia M. Bartczak podkreśla, że dziewczęta i kobiety w spektrum autyzmu borykają się z wieloma wyzwaniami, które są specyficzne dla ich płci.

- Przede wszystkim są narażone na duży stres związany z normami społecznymi, które oczekują od nich określonych ról i zachowań. Kobiety mogą mieć trudności w utrzymywaniu bliskich relacji, ponieważ ich zachowania społecznego wycofania mogą być niezrozumiane przez innych - wyjaśnia ekspertka.

Wiele z nich często boryka się z problemami emocjonalnymi, takimi jak lęk i depresja, które mogą wynikać z długotrwałego napięcia związanego z próbą dopasowania się do społecznych oczekiwań. Życie codzienne mogą utrudniać też trudności w komunikacji, nadwrażliwość na bodźce i zmniejszona zdolność do rozumienia niuansów emocjonalnych.

Lepsze funkcjonowanie, czyli jak dziewczęta i kobiety w spektrum mogą sobie pomóc na co dzień

Eksperti zwracają uwagę, że istnieje wiele strategii, które mogą pomóc dziewczętom i kobietom w spektrum autyzmu lepiej funkcjonować w codziennym życiu.

- Największym zasobem jest zrozumienie i akceptacja własnego sposobu funkcjonowania. Planowanie dnia, tworzenie rutyny, ograniczanie przeciążenia bodźcami oraz zapewnianie sobie przestrzeni na regenerację to elementy, które realnie pomagają zachować równowagę. Warto korzystać z narzędzi wspierających organizację, takich jak aplikacje, listy zadań

czy planery wizualne - mówi psychiatra.

Psycholożka wskazuje też na otwartość na wsparcie - zarówno w zakresie psychologicznym, jak i społecznym.

- Terapia behawioralna, terapia zajęciowa, czy techniki relaksacyjne mogą pomóc w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami - mówi Sylwia M. Bartczak.

Jakość życia dziewcząt i kobiet w spektrum mogą poprawić też:

- wykształcenie umiejętności radzenia sobie z lękami i stresem,
- stworzenie środowiska, które akceptuje i wspiera specyficzne potrzeby (w pracy, w relacjach, w przestrzeni prywatnej), budowanie relacji z osobami, przy których można być autentyczną, a nie maskować objawów,
- kontakty z innymi kobietami w spektrum (online i na żywo),
- terapia psychologiczna.

Jak pomóc osobie ze spektrum autyzmu, czyli gdzie szukać wsparcia

Wsparcie dla dziewcząt i kobiet w spektrum autyzmu można znaleźć w różnych miejscach i na wielu poziomach. Mogą to być:

- specjalistyczne poradnie, oferujące diagnozę i terapię behawioralną,
- organizacje pozarządowe (np. fundacje wspierające osoby z autyzmem),
- grupy samopomocowe,
- społeczności internetowe,
- książki,
- podcasty,
- webinary prowadzone przez profesjonalistów i/lub osoby w spektrum.

- Rozpoznanie i zrozumienie własnych cech to nie tylko ulga, ale też szansa na życie w większej zgodzie ze sobą. Diagnoza nie zamyka, lecz otwiera na nowe możliwości, relacje i świadome dbanie o siebie - podsumowuje psychiatra Konrad Jurczakowski.



Dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne

4. rocznica zbrodni w Buczy. Europa nie zapomniała

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Wczoraj szefowa dyplomacji UE Kaja Kallas i ministrowie spraw zagranicznych krajów unijnych, w tym z Polski Radosław Sikorski, odwiedzili Buczę w czwartą rocznicę rosyjskiej zbrodni.

Jak poinformował korespondent Interfax-Ukraina, ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu. Odwiedzili też cerkiew, w której znajduje się wystawa zdjęć i filmów dokumentujących rosyjskie okrucieństwa w Buczy.

Kallas podkreśliła, że Europa nie pozwoli, by Ukraina zniknęła z pola zainteresowania społeczności międzynarodowej w obliczu wojny na Bliskim Wschodzie. Zaznaczyła, że osiągnięcie sprawiedliwego i trwałego pokoju nie jest możliwe bez pociągnięcia Rosji do odpowiedzialności za popełnione zbrodnie.



Ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu

Szefowa dyplomacji UE podkreśliła, że Ukraina jest częścią Europy, dlatego Europa „również pragnie, aby wojna zakończyła się sprawiedliwym i trwałym pokojem”. Przypomniła, że zbrodnie wojenne popełnione przez Rosję „niestety nie są odosobnionymi przypadkami”.

„To scenariusz, który Rosja stosuje wszędzie tam, gdzie

okupuje terytorium, i o tym musimy pamiętać. Dlatego głównym celem naszej dzisiejszej wizyty z ministrami spraw zagranicznych państw Unii Europejskiej jest zapewnienie odpowiedzialności. Bez odpowiedzialności, jeśli te zbrodnie pozostaną bezkarne, nie ma możliwości osiągnięcia sprawiedliwego i trwałego pokoju” – wyjaśniła Kallas.

Według Andrieja Sybihi, ministra spraw zagranicznych Ukrainy, obecna linia frontu na Ukrainie stanowi również granicę prawa międzynarodowego i wartości wspólnych z Europą. „Być może jak w żadnym innym mieście, właśnie w Buczy odczuwa się, że przyszłość Europy, bezpieczeństwo Europy rozstrzyga się właśnie tutaj, na Ukrainie” – powiedział Sybiha.

Minister podkreślił również znaczenie pociągnięcia agresora do odpowiedzialności dla osiągnięcia sprawiedliwego pokoju. „Pociągnięcie agresora do odpowiedzialności jest nieodłączną częścią trwałego, godnego i sprawiedliwego pokoju” – oznajmił.

Siły rosyjskie wkroczyły do Buczy, miejscowości położonej na północno-zachodnich przedmieściach Kijowa, na początku marca 2022 r. Po wyzwoleniu miasteczka przez wojska ukraińskie na jaw wyszły zbrodnie, których dopuścili się tam rosyjscy żołnierze na mieszkańcach.

Potężny wybuch w hotelu w hiszpańskim kurorcie. To cud, że nikt nie zginął

Kazimierz Sikorski
Hiszpania

Część piątego piętra czterogwiazdkowego hotelu Olas w Almunecar, w hiszpańskiej Grenadzie, została poważnie uszkodzona w wyniku eksplozji. Policja nazwała „cudem”, że nikt nie zginął.

Do wybuchu w hotelu, który był zapełniony w 60%, a wraz z nadejściem przerwy wielka-

nocnej zaczęli przybywać kolejni goście, doszło, gdy pracownicy firmy energetycznej uzupełniali zbiorniki paliwa do kotła na tarasie.

Płomienie szybko ogarnęły górne piętro, a kłęb dymu był widoczny z odległości kilku kilometrów. Ratownicy pomogli personelowi hotelu w ewakuacji wczasowiczów, gdy strażacy walczyli z pożarem.

Nikt nie zginął, jedna osoba została ranna – to kierowca cięż-

arówki z propanem. Napelniał on gazem bojler w pralni na piątym piętrze, doznał urazu głowy i został natychmiast przewieziony do szpitala w pobliskim mieście Motril.

Ewakuowano 44 gości. Część piątego piętra hotelu jest poważnie uszkodzona.

Obszar najbardziej dotknięty pożarem był wtedy pusty, co zapobiegło tragedii. Eksplozja spowodowała runięcie części dachu na ulicę, ale nie doszło



Mówi się o cudzie, że nikt nie zginął podczas pożaru w hiszpańskim mieście Almunecar

do wypadków. Szkody dotyczyły głównie mienia.

Miejscowe władze podjęły dochodzenie w sprawie tego groźnego incydentu.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

Wójt Gminy Zarszyn
działając na podstawie art. 35 ust.1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U z 2024r., poz. 1145 ze zm.)
informuje,
że w siedzibie Urzędu Gminy w Zarszynie, ul. Bieszczadzka 74, 38-530 Zarszyn w dniu **16 października 2025 r.** został wywieszony do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Zarszyn, przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego, dz. nr: 1272 o pow. 0,0217 ha, położona w miejscowości Długie, dz. nr: 13 o pow. 0,1575 ha i dz. nr: 15 o pow. 0,1028 ha położone w miejscowości Jaćmierz

REKLAMA

0011503907

OGŁOSZENIE
Wójta Gminy Niebylec
Na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399)
informuję,
że na tablicy ogłoszeń oraz stronie internetowej Urzędu Gminy Niebylec w dniu 1 kwietnia 2026 r. na okres 21 dni został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Niebylec, przeznaczonych do oddania w najem na okres do 3 lat.

REKLAMA

0011503851

OGŁOSZENIE
Wójta Gminy Besko
działając w oparciu o art. 35 ust. 1 pkt. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399)
informuję,
że w siedzibie Urzędu Gminy w Besku przy ul. Podkarpackiej 5 oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Besko, w dniu 1 kwietnia 2026 r. został podany do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykaz nieruchomości Gminy Besko przeznaczonych do dzierżawy w trybie bezprzetargowym – dz. 3642 o pow. 0,5582 ha, obręb Besko.

DROBNE

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

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

Docieplenia, malowanie elewacji,
tel. 601 797 882

KOMINY - rozwiercanie kominów
montaż wkładów i nasad - 17 8623831

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

REMONTY wykończenia, 501 694 329

Zwierzęta

INNE

KURKI nioski młode sprzedam

609811417

Usługi pogrzebowe

MEMORY, Rzeszów, Jagiellońska 21,

całodobowo 601491271, 17-853-29-22

REKLAMA

0011503964

OGŁOSZENIE
BURMISTRZ GMINY I MIASTA SOKOŁÓW MAŁOPOLSKI
informuje,
że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta w Sokolowie Małopolski oraz na stronie internetowej – www.bip.sokolow-mlp.pl, zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży objęte zarządzeniami nr 410/IX/2026, 411/IX/2026, 412/IX/2026 z dnia 26 marca 2026 r. Burmistrza Gminy i Miasta Sokółów Małopolski.
Szczegółowe informacje można uzyskać w pok. nr 2 tuż. Urzędu, tel. 17 772 90 19 w. 12.

REKLAMA

0011503916

OGŁOSZENIE O SPRZEDAŻY DZIAŁEK NIEZABUDOWANYCH
Syndyk masy upadłości w postępowaniu upadłościowym INSTALBUD-RZESZÓW Sp. z o.o. z/s w Rzeszowie ogłasza przetarg na sprzedaż nieruchomości niezabudowanych położonych w obrębie Rudna Mała, gmina Głogów Małopolski, woj. podkarpackie, dla których prowadzona jest KW nr RZ1Z/00143982/7 tj.:

- Nieruchomości nr 1** składająca się z działek nr 3364 o pow. 0,1594 ha, nr 3370 o pow. 0,2079 ha, nr 3371 o pow. 0,1185 ha, **których łączna cena wywołania wynosi 200.000,00 zł**
 - Nieruchomość nr 2** składająca się z działek nr 3383 o pow. 0,1144 ha, nr 3384 o pow. 0,1175 ha, **których łączna cena wywołania wynosi 175.000,00 zł**
 - Nieruchomość nr 3** składająca się z działki nr 3385 o pow. 0,1290 ha, **której cena wywołania wynosi 90.000,00 zł**
 - Nieruchomość nr 4** składająca się z działek nr 3389 o pow. 0,1006 ha, nr 3390 o pow. 0,1006 ha, **których łączna cena wywołania wynosi 150.000,00 zł**
 - Nieruchomość nr 5** składająca się z działki nr 3391 o pow. 0,1108 ha, **której cena wywołania wynosi – 82.500,00 zł**
- Sprzedaż wszystkich działek o pow. 1,1587 ha w komplecie w cenie 600.000,00 zł**

Regulamin przetargu dostępny jest w biurze Syndyka ul. Geodetów 1 pok. 228, 35-328 Rzeszów oraz na stronie internetowej www.restrukturyzacje.rzeszow.pl w zakładce Przetargi INSTALBUD-RZESZÓW.

Oferty na zakup można składać w zapieczętowanej kopercie z napisem: „Przetarg – RZ1Z/GUP/13/2022 – Działki – INSTALBUD-Rzeszów Sp. z o.o. w Rzeszowie – NIE OTWIERAĆ” do Biura Syndyka ul. Geodetów 1 pok. 228, 35-328 Rzeszów w terminie do 15 kwietnia 2026 r. (decyduje data nadania wg stempla pocztowego).

Bliższe informacje można uzyskać pod nr tel. 601367208.
Ogłędzin przedmiotu sprzedaży można dokonać po wcześniejszym uzgodnieniu terminu pod nr. tel. 607 625 236.

REKLAMA

0011503847

WÓJT GMINY JAŚLIKA
działając na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r., poz. 399 t.j.)
informuje, że
został sporządzony Wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Jaślika, przeznaczonych do użyczenia.
Wykaz podlega wywieszeniu przez okres 21 dni, tj. od 1 kwietnia 2026 r. do 22 kwietnia 2026 r.
Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Jaślika, pokój nr 10a lub pod nr tel. (13) 431 05 95.

Mało mamy takich par czy małżeństw, które rozchodzą się w poszanowaniu dla siebie

Agnieszka Kaczorowska w Pudelku Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Agata Rubik obchodziła święta wcześniej

Celebrytka na kilka dni opuściła Miami i pojawiła się z najbliższymi w Polsce. Nie mogło się więc obejść bez odwiedzin u jej rodziców. Celebrytka świętowała z nimi przedwcześnie Wielkanoc w luksusowej willi państwa Paskudzkich. „Nie będzie nas tu na święta, więc zrobiliśmy sobie święta wcześniej” – podpisała fotorelację na Instagramie.

Michał Żurawski spokojnie popijał kawę

Popularny aktor i Roma Gąsiorowska już jakiś czas temu podjęli decyzję o rozstaniu. W miniony poniedziałek odbyła się kolejna rozprawa rozwodowa pary. Żurawski pojawił się na sali rozpraw, ale w sądzie zabrakło Gąsiorowskiej. Na zdjęciach z korytarza widać, jak aktor spokojnie popija kawe.

Weronika Rosati próbuje uczyć polskiego

Aktorka pojawiła się w programie „Halo tu Polsat”, gdzie opowiedziała m.in. o swojej córce Elizabeth. Podczas wizyty w studiu zwróciła się do 8-letniej dziewczynki słowami „Hi, Elizabeth”, co zwróciło uwagę prowadzących. W związku z tym zapytano ją, czy dba o naukę języka polskiego swojej pociechy. – Moja córka chodzi od czterech lat do polskiej szkoły w każdą sobotę. Bardzo próbuję, żeby rzeczywiście umiała mówić po polsku, rozumiała, żeby uczyła się polskiego. (GZL) Fot. Sylwia Dabrowa



W TELEWIZJI



Noe: Wybrany przez Boga TV Puls, 20:00

Noe (Russell Crowe) ma prorocze sny, a następnie otrzymuje misję od Boga. Ma zbudować arkę, aby ocalić wybrane stworzenia na ziemi przed nadejściem powodzi. Kiedy jest bliski ukończenia budowy, samowolny król Tubal-kain żąda miejsca dla siebie i swoich poddanych.

Con Air: lot skazańców Super Polsat, 21:00

Nicolas Cage w roli porządnego faceta, który wpada w kłopoty. Skazany za zabójstwo, przedterminowo zwolniony, trafia do samolotu przewożącego największych kryminalistów. Ten lot nie przebiega zgodnie z planem...

Król złodziei TVP 1, 21:20

Grupa seniorów włamywaczy – Brian (Michael Caine), Billy (Michael Gambon), Kenny (Tom Courtenay), Terry (Jim Broadbent) i Danny (Ray Winstone) – niegdyś słynni złodzieje nie zamierzają odpoczywać na emeryturze i na Wielkanoc szykują śmiały skok.

Jaja w tropikach

FX Comedy, 22:00
Kapitałna satyra Bena Stillera na Hollywood. Opowieść o gwiazdorch, którzy biorą udział w epickim filmie o wojnie w Wietnamie, daje pretekst do wykpienia m.in. gwiazdorskiego rozkapryśnienia i amerykańskich superprodukcji wojennych.

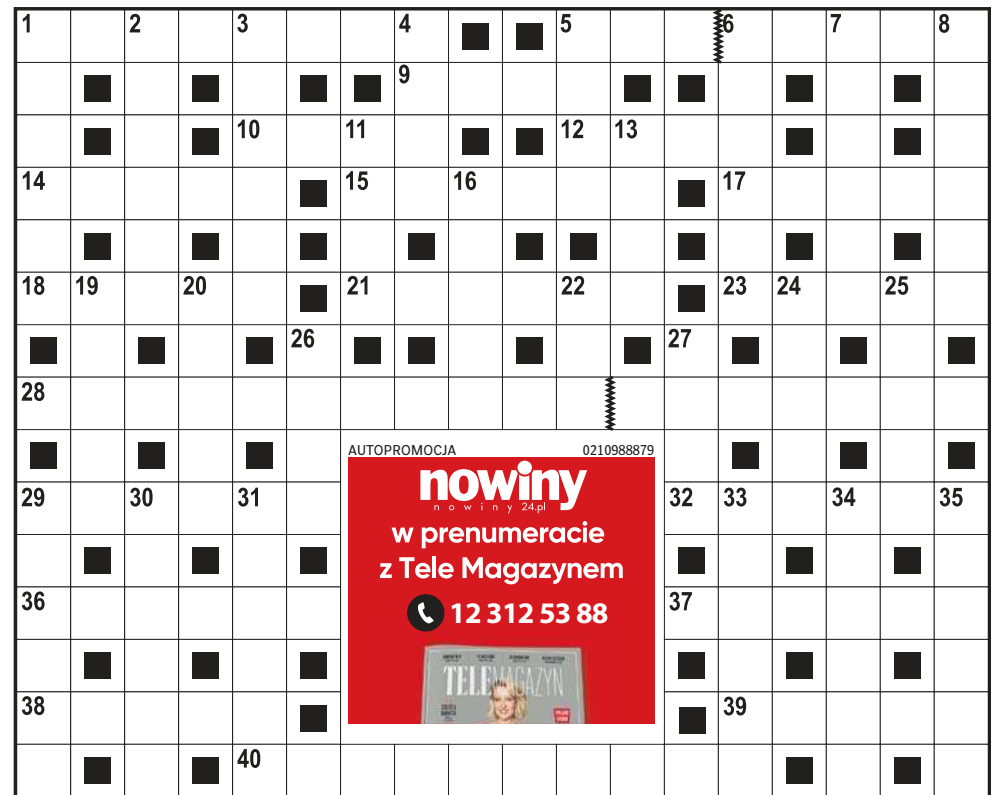
KRZYŻÓWKA NR 50

Poziomo:

- 1) statek wodny, np. Titanic,
- 5) Hermes lub Dionizos,
- 9) główna część broni palnej,
- 10) tkanka pod korą drzewa,
- 12) japońska odmiana zapasów,
- 14) czeski producent samochodów osobowych,
- 15) Piszczek lub Nowicki,
- 17) stan w USA na wybrzeżu Atlantyku,
- 18) część mechanizmu dźwigniowego,
- 21) broń Michała Wołodyjowskiego,
- 23) pomarańczowa odmiana jabłoni,
- 28) postać grana przez Jerzego Stuhra w „Seksmisji”,
- 29) osesek leśnego ssaka,
- 32) dziki – mieszka w mateczniku,
- 36) górniczy wagonik-wywrotka,
- 37) w wannie lub jeziorze,
- 38) cykl utworów Jana Kochanowskiego,
- 39) określony nakład pieniężny,
- 40) przytulny lokalik z ekspressem w bufecie.

Pionowo:

- 1) Wielki przed Wielkanocą,
- 2) żołnierz ciężkiej jazdy,
- 3) dokonywana na konto,
- 4) główny punkt programu,
- 5) Barbara ...-Zdort, reżyserka filmu „Rajska jabłoń”,
- 6) osoba pochodząca z tej samej okolicy,
- 7) niedźwiedzi lub miłośny,
- 8) ... Merkel, była niemiecka kanclerz,



- 11) pełen ziaren pszenicy,
- 13) część końskiego rzędu,
- 16) ochronny kolor munduru wojskowego,
- 19) miasto aglomeracji wrocławskiej,
- 20) sztuczny zbiornik wody,
- 22) ryba mulistych akwenów,
- 24) rzadki ssak z rodziny żyrfowatych,
- 25) łamany przez kryptologa,

- 26) „... róży”, powieść Umberto Eco,
- 27) muzyka Leszka Możdżera,
- 29) dawny statek rzeczny,
- 30) płaskorzeźba wyryta w kamieniu,
- 31) naczynie do parzenia herbaty,
- 33) pęk słomy lub wikliny,
- 34) krzywa płaska zamknięta,
- 35) amory naszych przodków.

ROZWIĄZANIE NR 49

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś działaj śmiało, ale nie w pośpiechu. Horoskop dzienny zapowiada, że jedna rozmowa otworzy Ci drzwi do ciekawej zmiany.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój będzie Twoją siłą. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o finanse i nie odkładać decyzji, która dojrzała od kilku dni. **Baran (21.03 - 19.04)** Dzień sprzyja kontaktom, wiadomościom i pomysłom. Horoskop dzienny na środę podpowiada jednak, by nie obiecać zbyt wiele.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje dziś poprowadzą Cię we właściwą stronę. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że w domu lub sercu możliwe miłe zaskoczenie. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Masz moc przyciągania ludzi i okazji. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by pokazać inicjatywę, ale zostawić też miejsce na dialog. **Rak (22.06 - 22.07)** Drobną porządek przyniesie wielką ulgę. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry moment, by zamknąć zaległą sprawę z klasą.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień sprzyja zgodzie, flirtowi i estetyce. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji, szczególnie w sprawach relacji i planów. **Panna (23.08 - 22.09)** Nie wszystko trzeba mówić od razu. Horoskop na dziś wyraźnie radzi zachować energię na jeden ważny ruch, który wiele zmieni. **Waga (23.09 - 22.10)** Poczujesz chęć ruchu, zmian i świeżego powietrza. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry dzień na odkładaną od dawna decyzję.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja da dziś efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś zauważy Twoje starania i może zaproponować coś wartościowego. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Twoja oryginalność zapoczątkuje. Horoskop na dziś radzi, by nie bać się prezentować odmiennego zdania - właśnie ono okaże się trafne. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Dzień sprzyja wyciszeniu i dobremu przeczuciu. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały gest z Twojej strony przyniesie dużą zmianę.

Nasi doświadczeni zawodnicy utożsamiają się z klubem

Marcin Jastrzębski
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | 3 LIGA. - **Mamy kilku zawodników, którzy długo występują w tych barwach, utożsamiają się z tym klubem - opisuje Bartosz Zolotar, trener Wisłoki Dębica.**

Macie 36 punktów (8. miejsce). Trochę lżej się pracuje bez presji od rywali z dołu tabeli?

Nie wiem czy lżej. W Dębicy jest cały czas taka presja żeby wygrywać, żeby szczególnie w tych meczach u siebie punktować. My z tym mamy trochę problemów. Ostatnio co prawda dwa mecze już wygraliśmy, ale z Naprzodem znowu trafiła się porażka. Na pewno dalej będziemy chcieli punktować dla naszych kibiców, bo jeżdżą na wyjazdy, wspierają nas. W Dębicy też jest sporo ludzi, przychodzi na mecze. Kibice oczekują punktów, zwycięstw, bramek.

Jaki jest wasz „biało-zielony sposób” na to, żeby grać w tej trzeciej lidze? Nie macie jakiegoś wybitnego budżetu...

Wydaje mi się, że kluczem jest to, że mamy kilku tych doświadczonych zawodników takich, którzy już, że tak powiem, długo występują w tych barwach, utożsamiają się z tym klubem, trzymają to wszystko w ryzach. Nawet jak są takie gorsze momenty, trudniejsze momenty, gdzie są problemy, czy to z punktami, czy organizacyjne, to jednak oni mimo wszystko tą drużynę spajają, scalają, przekonują, że warto dla tych kibiców walczyć. I myślę, że to jest taka „nasza” wartość. Jak tych chłopaków kiedyś braknie, no to aż strach pomyśleć.



FOT. MARCIN JASTRZĘBSKI

- Jakbyśmy skończyli sezon w granicach siódmego miejsca byłoby wybornie - mówi trener Wisłoki Dębica

Gracie nie tylko o utrzymanie. Jakie miejsce na koniec tabeli usatysfakcjonuje trenera?

Jesteśmy gdzieś blisko tej, myślę, nawet pierwszej szóstki, bo tam niewiele nam brakuje, blisko jest Podlasie, Siarka czy Lubaczów. Będzie to trudne ich przeskoczyć, bo to są mocne zespoły, które będą punktować, ale jedziemy teraz na Siarkę, tam chcemy się pobić o kolejne punkty. Myślę, że tak jakbyśmy skończyli sezon w granicach tego szóstego, siódmego miejsca, no to byłoby wybornie.

Wiosenny dorobek pana zadowala?

Nie zakładaliśmy jakiegś tam zdobyci punktowej, określi-

nej po iluś tam meczach. Na pewno chcieliśmy lepiej punktować niż na jesień i to się dzieje. Mamy więcej tych punktów niż w analogicznym okresie na jesień. Przyjeżdżają zespoły, które też mają bardzo mocne kadry, które też są niemal zawodowe, bo my jesteśmy takim zespołem, który jest trochę półamatorski. Większość naszych chłopaków pracuje czy studiuje, a mierzymy się z przeciwnikami, którzy do południa trenują, którzy mają bardzo rozbudowane te sztaby. Może tak na co dzień taki kibic, który się nie interesuje tak bardzo, może o tym nie wie, ale my naprawdę robimy dobrą ro-

botę, że cały czas jest ta trzecia liga jest w Dębicy.

Kibice oczekują, żeby Wisłoka wreszcie zagrała o coś więcej niż środek tabeli?

Na razie musimy studzić te zapędy. Nie stać nas na takie fanaberie.

Latem trzeba będzie się wzmacnić?

Nie, prawdę mówiąc nie mam czasu na to, żeby myśleć o kolejnym sezonie. Wiadomo, teraz czas będzie dla działaczy, niedługo już trzeba przeprowadzać rozmowy z zawodnikami. Jeśli rzeczywiście to utrzymanie jest, uważam, bardzo blisko to trzeba rozmyślać. Trzeba przede wszystkim obecnych nakłonić, żeby pozostali na kolejny sezon. Ja tam zawsze mam listę kilku dziesięciu nazwisk. Ciężko z tej listy choć kilku ściągnąć, ale na pewno będziemy chcieli zmontować niegorszy zespół już teraz mamy. O ile będzie mi dane prowadzić ten zespół, o ile będzie ta sytuacja wyglądała tak, że będziemy mogli godnie reprezentować Dębicę na 3-ligowych frontach.

Obserwuje Pan niższe ligi? Kogoś pan może ma na oku?

Obserwuję, ale powiem szczerze, wydaje mi się, że jest naprawdę duży przeskok między np. czwartą, a trzecią ligą. Choćby przykład naszych zawodników, Kuba Strózik, czy Nikita Nazarenko poszli do Pilzna i tam są wiodącymi, postaciami z tego zespołu. U nas mieli trudno o granie, tym bardziej, że nie są już młodzieżowcami i rzeczywiście ten przeskok jednak jest duży. Obserwuję zawodników i powiem, że ciężko jest wyłowić zawodnika z czwartej ligi do gry w trzeciej lidze. ©©

Dłuższa przerwa Świątek i pilne oczekiwanie na nowego trenera

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek podjęła ważną decyzję w kalendarzu, rezygnując z występu w Billie Jean King Cup i niewykluczone, że również z turnieju w Stuttgarcie. Wyłonił się też główny kandydat na trenera.

Iga Świątek po odpadnięciu na starcie turnieju Miami Open i zwolnieniu po tym trenera Wima Fissette'a uznała, że potrzebuje czasu na regenerację zarówno pod względem tenisowym, jak i psychicznym po trudnych chwilach, jakie przeżyła w ostatnich miesiącach.

Z tego powodu polska zawodniczka oficjalnie ogłosiła, że nie weźmie udziału w meczu o Puchar Billie-Jean King, w którym reprezentacja Polski zmierzy się z Ukrainą o awans do finału najbardziej prestiżowych rozgrywek drużyn kobiecych, który odbędzie się w PreZero Arenie Gliwice w dniach 10 i 11 kwietnia.

- Bardzo nam zależało na tym, żeby Iga zagrała i robili-

śmy wszystko z naszej strony, żeby ją przekonać. Starałem się jako kapitan pokazać jej trochę inną perspektywę tego występu. Szczerze mówiąc, nie jestem też jakoś bardzo zaskoczony, bo od około miesiąca prowadziłam rozmowy. Robiłem wszystko, żeby tę decyzję odwleci i żeby Iga wszystko spokojnie przemyślała - zdradził kapitan kobiecej reprezentacji Polski Dawid Celt, który w miejsce Świątek powołał Martynę Kubkę.

Niewykluczone, że odpuszczenie Billie Jean King Cup nie będzie jedynym turniejem, z którego zrezygnuje sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema w najbliższym czasie. Możliwe, że nie weźmie też udziału w WTA 500 w Stuttgarcie, aby lepiej przygotować się do „tysięczników” w Madrycie i Rzymie oraz paryskiego Roland Garros.

Głównym kandydatem na nowego trenera Świątek jest obecnie Hiszpan Francisco Roig, który przez 17 lat pracował jako asystent głównego szkoleniowca w teamie Rafaela Nadala. ©©



FOT. JAKUB PIKULIK

Iga Świątek zrezygnowała z gry w reprezentacji Polski w meczu przeciwko Ukrainie w Billie Jean King Cup

Giganci szlifują formę przed mundialem w USA, Kanadzie i Meksyku

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Podczas gdy reprezentacja Polski walczyła w dwuetapowych barażach, drużyny pewne udziału w MŚ testowały piłkarzy i rozwiązania taktyczne w meczach towarzyskich.**

Reprezentacja Francji zrobiła rekonesans w Stanach Zjednoczonych - jednym z trzech współorganizatorów mundialu. Właśnie tam rozegrała oba marcowe sparingi.

Najpierw bez większych problemów wygrała z Brazylią (2:1), potem w rezerwowym składzie pokonała także Kolumbię (3:1). W tym spotkaniu zdobywca Złotej Piłki, Ousmane Dembele, w ogóle nie podniósł się z ławki rezerwowych, natomiast Kylian Mbappe został wezwany dopiero na końcówkę, kiedy wynik był już ustalony. Zamiast nich błysnął Desire Doue, autor dubletu. 20-latką z PSG, bohaterą zeszłorocznego finału Ligi Mistrzów, czeka debiutancka impreza.

Francuzi są zadowoleni z gry i wyników, ale nie z organizacji meczów. Kibice obecni na stadionie w Landover, gdzie drużyna walczyła z Kolumbią, narzekali na gigantyczne kolejki przed kołowrotekami prowadzącymi na trybuny.

DD narzekał na kontrole

Z kolei selekcjoner Trójkolorowych Didier Deschamps utyskiwał z powodu czasochłonnych procedur bezpieczeństwa obowiązujących choćby na lotniskach.

- W życiu nie widziałem takiej kontroli. Musimy się dostosować - stwierdził. Według niego w czerwcu dojdzie jeszcze jeden kłopot, czyli spodziewana fala upałów wpływająca m.in. na regenerację między meczami.

Za ocean poleciała również Portugalia, która odwiedziła nie jeden, ale dwa kraje. Najpierw w Meksyku bezbramkowo zremisowała z tamtejszą reprezentacją. Potem, czyli w nocy z wtorku na środę, mierzyła się w Atlancie z USA. W zgrupowaniu, z powodu problemów

zdrowotnych, nie wziął udziału Cristiano Ronaldo, udział 41-latką w turnieju wydaje się być jednak niezagrożony.

W Europie też się da

W Europie zostali za to Niemcy. Najpierw wzięli udział w szalonym meczu w Bazylei, który wygrali ze Szwajcarią 4:3. Potem... zwolnili selekcjonera Ghany, Otto Addo, który stracił pracę na 72 dni przed rozpoczęciem mistrzostw. Zadecydowała o tym porażka 1:2 w Stuttgarcie po голу Deniza Undava w 88 minucie.

Z tournée zrezygnowała też Anglia, której zwycięstwa z Urugwajem na Wembley pozabawił tuż przed ostatnim gwizdkiem sędziego Federico Valverde, doprowadzając z rzutu karnego do remisu.

Efektowne wygrane zaliczyły z kolei reprezentacje Hiszpanii (3:0 z Serbią) oraz Belgii (5:2 z USA).

Mundial dla 48 uczestników ruszy 11 czerwca. Organizowany będzie przez trzy kraje.

Na pierwszy ogień pójść reprezentacje Meksyku i Republiki Południowej Afryki. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Pantery rozpoczynają fazę play off. Łańcucianki chcą wreszcie dopaść Widzew

Tomasz Ryzner
sport@nowiny24.pl

KOSZYKÓWKA | 1 LIGA KOBIET.
Łańcuckie Pantery zagrają dziś trzeci raz w tym sezonie z Widzewem. Mecz w Łodzi rozpocznie rywalizację obu ekip w I rundzie fazy play off. Początek gry - godzina 18.

Pantery zakończyły sezon zasadniczy z bilansem meczowym 18-8 i wyładowały na piątym miejscu w tabeli. Widzew również wygrał 18 spotkań, jednak o jego wyprzedzeniu nie było mowy, bo w walce o ligowe punkty łodzianki pokonywały naszą drużynę. Były to, co tu kryć, dotkliwie porażki - w Łodzi łańcucianki poległy 45:83, u siebie 55:72.

Co ciekawe, z pozostałymi zespołami z pierwszej czwórki nasza ekipa, nawet jeśli nie wygrała, to toczyła zacięte boje (vide przegrana z ŁKS-em po dwóch dogrywkach). - Czasem jakaś drużyna nie leży tej drugiej. Przychodzi mi na myśl miniony sezon w męskiej pierwszej lidze. Miasto Szkła awansowało do ekstraklasy, ale w fazie zasadniczej dwa razy przegrało z Resovią - zauważa Łukasz Lewkowicz, coach Panter.

Zespół z Łańcuta jest beniaminkiem przed sezonem miejsce w ósemce było dla niego planem minimum. Szybko okazało się, że z osiągnięciem tego

celu problemów nie będzie, stąd pojawił się kolejny, ambitniejszy - miejsce w czwórce, dające atut hali w I rundzie fazy play off (gra się w niej systemem 1-1-1).

- Szkoda meczu w Poznaniu, Łomiankach i z ŁKS-em w Łodzi. Każdy był w zasięgu. Jedno zwycięstwo więcej i byłaby ta czwórka. Jeśli mocniej pogdybać, to trzy zwycięstwa w tych spotkaniach dałyby nawet pierwsze miejsce - mówi coach Panter, który w niedzielny mecz z Liderem Swarzędz dał odpocząć Angelice Kuras i Joannie Kobylińskiej, ale dziś będzie dysponował pełnym składem. - Nasz plan? Szykujemy jakieś niespodzianki, głównie w obronie. Byłoby oczywiście fajnie, gdyby wpadała też trójka, ale kluczem do wszystkiego jest dla mnie defensywa - podkreśla trener Panter.

Po drugiej stronie sytuacja kadrowa idealna nie jest. W meczu z MUKS-em Poznań w Włodzowie brakło Julii Drop i Marty Stawickiej, koszykarek z pierwszej piątki. - Drop ma podobno zagrać. Tak czy owak, faworytem jest przeciwnik. W hali będzie gorąco, pojawią się w niej pewnie kibice z piłki nożnej. Trudne zadanie przed nami, ale jedziemy walczyć o swoje. Chcemy w końcu ograć Widzew, co postawiłoby go pod ścianą w meczu w naszej hali - podsumował trener łańcucianek. ©©



Pantery wygrały 18 meczów w tym sezonie. Teraz muszą dwa razy ograć Widzew. Nz. w akcji Wiktoria Duchnowska

PIŁKA NOŻNA | 4 LIGA

Dzisiaj bardzo ważne starcie w Łowisku

Już dzisiaj rozpoczyna się 22. kolejka 4 ligi podkapackiej - ŁKS Łowisko podejmuje rozpędzoną przemysłową Polonię. Gospodarze są blisko wyjścia ze strefy spadkowej, ale potrzebują punktów, bo ostatnio nie zdobyli żadnego w Sanoku. Z kolei Polonia na wiosnę punktuje bardzo dobrze, bo w czterech meczach wywalczyła ich aż 10 (ostatnie trzy zakończyła zwycięstwem). Początek meczu o godz. 17.



FOT. KAMIL KRUKIEWICZ

PIŁKA NOŻNA

Ósma wygrana Polaków

Reprezentacja Polski U-21 wygrała ósmy kolejny mecz. Tym razem piłkarze Jerzego Brzęczka pokonali Czarnogórę 1:0. Jedyne gola strzelił obrońca Widzewa Marcel Krajewski.

Zuzanna Wielgos: Bardzo chciałam zdobyć mistrzostwo

Michał Czajka
sport@nowiny24.pl

TENIS STOŁOWY | ROZMOWA. - **W ostatnim czasie lepiej czuję się przy stole - myślę, że będzie tylko lepiej - mówi mistrzyni Polski seniorów, zawodniczka PGE Fibrain AZS-u Politechniki Zuzanna Wielgos.**

Zakończyła się faza zasadnicza w ekstraklasie - skończyliście na 4. miejscu. Zadowolona?

Taki był nasz cel, aby grać w play-offach. Jesteśmy na 4. miejscu, więc jestem zadowolona natomiast przed nami mecze półfinałowe i trzeba jeszcze się na nich mocno skoncentrować.

W play-offach od razu trafiać na Tarnobrzeg - zapowiada się mały finał już od razu?

Myślę, że to będzie ciekawy mecz - jesteśmy dobrej myśli i zobaczymy jak ten mecz się potoczy.

Ostateczne rozstrzygnięcia zaplanowano na koniec maja - tak długa przerwa jakoś na was wpływa czy jest to raczej obojętne?

Myślę, że jest to raczej obojętne - ja jestem cały czas w grze; ciągle wyjeżdżam na turnieje WTT, a także na obozy kadry narodowej.



FOT. MICHAŁ CZAJKA

- Ćwierćfinał i półfinał były naprawdę bardzo męczące i wymagające, natomiast wytrzymałam do końca - mówi Zuzanna Wielgos, która niedawno świętowała zdobycie pierwszego złotego medalu w singlu wśród seniorów

Wróćmy na chwilę do niedawnych wydarzeń - po raz pierwszy zostałaś mistrzynią Polski seniorów w singlu. Ten medal smakuje inaczej niż wcześniejsze, które wywalczyłaś?

Tak, na pewno. Jest to niesamowite przeżycie i osiągnięcie dla mnie. Dwa lata temu wywalczyłam srebro, przegrywając z Katarzyną Węgrzyn, a w tamtym roku o medal przegrałam z Pauliną Krzysiek, której teraz zrewanżowałam się w finale. Ten medal bardzo cieszy.

W finałowym meczu był moment, że rywalka wyraźnie

zaczęła cię gonić. W tych momentach nerwów było więcej?

Może rzeczywiście trochę, natomiast dalej grałam dobrze i nie zmieniałam taktyki. W 6. secie lepiej odbierałam serwis i kontynuowałam akcję.

Czy czujesz, że to był właśnie ten krok, by pchnąć swoją karierę wyraźnie do przodu?

W ostatnim czasie lepiej czuję się przy stole. Poprawiłam taktykę, technikę i aspekty motoryczne. Myślę, że dalej będzie już tylko lepiej.

Po meczu widać było na twojej twarzy wyraźnie wzruszenie, pojawiły się łzy - ta rywalizacja kosztowała cię dużo stresu?

Bardzo dużo, chciałam zagrać jak najlepiej i zdobyć tym razem to mistrzostwo. Ćwierćfinał i półfinał były naprawdę bardzo męczące i wymagające, natomiast wytrzymałam do końca i byłam lepsza.

Tamten rok zakończyłaś na 160. miejscu w światowym rankingu - śledzisz te klasyfikacje? Masz cel w każdym roku być wyżej?

Chciałabym być w 100 - zobaczymy jak wyjdzie. Jeżeli będę grać dobrze, jest duża szansa do końca roku na 100.

Niedawno zostaliście zaproszeni do tzw. programu śniadaniowego - myślisz, że popularność dyscypliny rośnie?

Mam taką nadzieję - tenis stołowy nie jest popularną dyscypliną, nie jest pokazywany często w telewizji. Mam nadzieję, że to się zmieni i ludzie chętnie będą oglądać nasze zmagania.

Pewnie czasu na odpocznienie cały czas nie masz - jakie są najbliższe plany startowe?

Od 15 kwietnia zaczynam turniej WTT - tym razem w Havirovie. ©©

Wilki i Żurawie odliczają dni. Jutro ABC kibica

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

ŻUŻEL. Już w sobotę w Metal-kas 2. Ekstralidze rozpocznie się wilkie ściganie w sezonie 2026. Jutro w Nowinach ABC kibica o Stali Rzeszów i Cellfast Wilkach Krosno; skład, terminarz, opinie, zdjęcia.

To już ostatnie przygotowania do świątecznej premiery. W Wielką Sobotę o godzinie 16.30 w Rzeszowie Stal zmierzy się z H. Skrzydlewska Orłem Łódź. Trwa sprzedaż biletów.

Dziś oba kluby ogłoszą awizowane skład na to spotkanie. Kibice „Żurawi” liczą na zwycięstwo. Od poniedziałku rzeszowski tor przykrywa plandeka. Stalowcy rozegrali tylko jeden sparing; w niedzielę przegrali w Pile z Polonią 44:45. To był test. Więcej już nie będzie. W czwartek i piątek zostały zaplanowane przy Hetmańskiej treningi pod okiem Krzysztofa Kasprzaka - dyrektora/menedżera. W czwartek zabraknie Oskara Fajfery, który w tym dniu wystartuje w Gnieźnie w XVI Turnieju o Koronę Bolesława Chro-

brego. Obsada jest bardzo mocna. Na liście startowej m.in. Bartosz Zmarzlik, Patryk Dudek, Mikkel Michelsen oraz Jason Doyle i Robert Chmiel - reprezentanci Cellfast Wilków. W piątkowych próbnych galopach Stali uczestniczyć już będą wszyscy zawodnicy. Odbędzie się też sesja zdjęciowa.

Cellfast Wilki rozpoczną sezon w Wielką Niedzielę o 19 w Bydgoszczy z Abramczyk Polonią, w świetle jupiterów. To hitowe starcie faworytów do ekstrakligowego awansu. Wataha także w drugim sparingu nie dała

szans ekstrakligowemu Krono-Plast Włókniarzowi tym razem w Częstochowie wygrywając 52:38. Doyle i Chmiel wystąpią w czwartek w Gnieźnie, a Tobiasz Musielak i Luke Becker w Memoriale Aldreda Smoczyka w Lesznie. W śródownym turnieju zaplecza kadry w Gdańsku wystąpią Oskar Kreglicki i Radosław Kowalski. Inni mają trenować w przy Legionów lub na innych owalach. Zaplanowany na piątek sparing w Toruniu z „Aniołami” został odwołany. Bez zmian pozostaje sparing 10 kwietnia w Krośnie. ©©