

Jest zielone światło rządu dla budowy Kliniki Onkologii w podrzeszowskiej Świlczy **str. 5**



WIZUALIZACJA S.T. ARCHITEKCI

Alzheimer zaczyna się znacznie wcześniej, niż myślisz. Ten test z krwi ma to wychwycić **str. 11**

STRONA
ZDROWIA

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny

n o w i n y 24.pl

Środa
4.03.2026

Nr 43 (21 750)

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

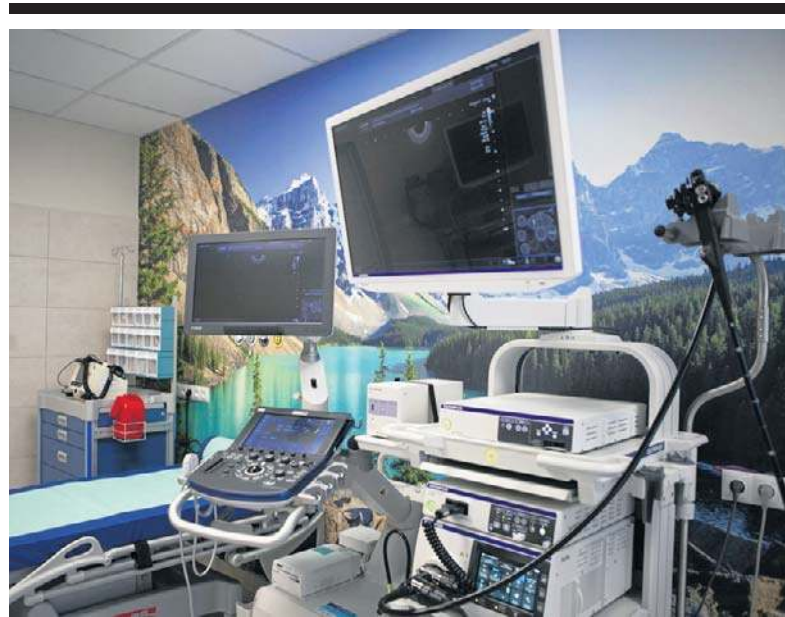
Gmina Głogów Małopolski to lider na Podkarpaciu, jeśli chodzi o demografię **str. 5**

Nie ma zgody rady miasta na wyższe opłaty za śmieci w Krośnie **str. 6**

Wyższe świadczenie wspierające dla osób z niepełnosprawnościami **str. 6**

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 350362



FOT. BARBARA GALAS

RZESZÓW

Więcej badań, krótsze oczekiwanie. Nową pracownię endoskopową otwarto w szpitalu MSWiA **str. 3**

ROZMOWA

Deinformacji jest coraz więcej

- Stale jesteśmy bombardowani treściami tworzonymi przy pomocy sztucznej inteligencji. W Polsce obserwujemy to na olbrzymią skalę, zwłaszcza jeżeli chodzi o narrację antyukraińską, ale podobne zjawisko dotyczy już wszystkich ważnych wydarzeń, od konfliktów zbrojnych, przez wybory, po regulacje unijne - alarmuje Paweł Cymbor, redaktor portalu FakeNews.pl prowadzonego przez Fundację Przeciwdziałamy Deinformacji.

Czytaj str. 2



FOT. ARCHIWUM

Wymazana przez Antoniego Macierewicza Bircza wraca na Grób Nieznanego Żołnierza **str. 4**

Samorządowcy z Podkarpacia w Radzie Samorządu Terytorialnego przy Prezydencie RP **str. 2**

NOWA SARZYNA INWESTYCJA W BEZPIECZEŃSTWO MIESZKAŃCÓW

Dwa schrony dla 250 osób są już dostępne

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Jeden znajduje się na Osiedlu Awaryjnym, drugi w budynku Urzędu Miasta i Gminy w Nowej Sarzynie. Oba wyposażono w hermetyczne drzwi i nowoczesny system filtrowentylacji, zapewniający ochronę w sytuacjach kryzysowych.

- Mamy obecnie dwa schrony, które przeszły modernizację. To pozostałość po wcześniejszych latach, związana z działalnością zakładów chemicznych i ryzykiem, jakie się z tym wiązało. Modernizacja pozwoliła nam przystosować te obiekty do obecnych standardów bezpieczeństwa i zagrożenia - opowiada Andrzej Rychel, burmistrz miasta i gminy Nowa Sarzyna.

Jeden ze schronów znajduje się pod budynkiem urzędu, drugi na Osiedlu Awaryjnym. Łącznie mogą pomieścić 250 osób - 150 w schronie przy urzędzie i 100 na osiedlu. - To typowe schrony podziemne, wyposażone w hermetyczne drzwi, system filtrowentylacji, wyjście ewakuacyjne, dostęp do wody i kanalizacji oraz podstawowe wyposażenie, jak ławki i łóżka - opisuje burmistrz.

Trzy kluczowe cechy

Marian Perlak, inspektor ds. obrony cywilnej i zarządzania kryzysowego w UMIG Nowa Sarzyna, podkreśla, że schron, aby spełniał swoje podstawowe funkcje, musi posiadać trzy kluczowe cechy. - Hermetyczne drzwi, system filtrowentylacji oraz wyjście ewakuacyjne, które umożliwia bezpieczne opuszczenie budynku w sytuacjach kryzysowych - wylicza Marian Perlak.

I opowiada, że drzwi wejściowe wykonane są z grubej blachy stalowej i wyposażone w specjalne zasuwki uszczelniające. Dodatkowo schrony mają automatyczne klapy przeciwwy-



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Marian Perlak, inspektor ds. obrony cywilnej i zarządzania kryzysowego w UMIG Nowa Sarzyna, prezentuje zmodernizowany schron

buchowe, które w momencie nagłego wzrostu ciśnienia z zewnątrz zamykają dopływ powietrza, chroniąc wnętrze przed niepożądanymi skutkami wybuchu.

Wnętrze każdego schronu składa się z przedsionka, z którego przechodzimy do pomieszczeń schronowych. Obiekty wyposażono w nową instalację elektryczną i automatyczne oświetlenie przy wejściu. Pomieszczenia mieszkalne zostały wyposażone w ławki i łóżka polowe. Dodatkowo, dla dłuższego pobytu, w schronach znajdują się kabiny prysznicowe oraz pomieszczenia magazynowe, przeznaczone do przechowywania zapasów wody i żywności.

Szczególną rolę pełni system filtrowentylacji, który zasysa powietrze z zewnątrz, oczyszcza je z pyłów, wirusów i innych zanieczyszczeń, a następnie rozprowadza po całym obiekcie. System działa zarówno automatycznie, jak i ręcznie w razie awarii zasilania. Dzięki temu osoby przebywa-

jące w schronie mają stały dopływ czystego powietrza, co znacząco zwiększa ich bezpieczeństwo w warunkach kryzysowych.

Musi być wyjście ewakuacyjne

Najważniejszym elementem pozostaje jednak wyjście awaryjne, prowadzące przez masywne, hermetyczne drzwi poza obręb ewentualnego zagrożenia budynku. W przypadku zawalenia lub zniszczenia części schronu osoby znajdujące się w środku mogą bezpiecznie opuścić obiekt. Marian Perlak podkreśla, że schrony te zostały zmodernizowane nie tylko w aspekcie infrastrukturalnym, ale również pod kątem funkcjonalności. - To miejsca, w których można przeżyć kilka dni w sytuacji kryzysowej - mówi inspektor. - Są wyposażone tak, aby zapewnić bezpieczeństwo, możliwość odpoczynku i podstawowe warunki sanitarne. ©©

Czytaj str. 3

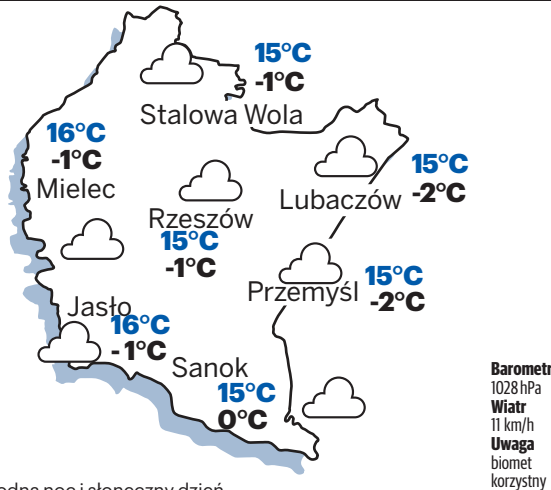
Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W kwietniu 1932 r. policja stoczyła w Krakowie walkę ogniową z groźnym przestępcą. Użyto pistoletów, pancerzy, tarcz, a nawet granatów łzawiących.

Zamów prenumeratę

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

Pogoda w regionie



Chłodna noc i słoneczny dzień

4 MARCA 2026

Dziś 63. dzień roku
Do sylwestra pozostało 303 dni.

Wschód Słońca
w Rzeszowie o godz. 6.10

Zachód Słońca
w Rzeszowie o godz. 17.19

Przysłowie na dziś:
W dzień świętego Kazimierza zima do morza zmierza.
Jak w Kazimierza pochmurno, o jarzynę nietrudno.

Imieniny: Adrianny, Lucjusza, Kazimierza

KALENDARIUM

1386

Władysław II Jagiełło został koronowany w katedrze wawelskiej. Był najdłużej panującym monarchą w Polsce.

1931

Przywrócono nazwę miastu Lesko (dot. Lisko) i przemianowano powiat liski na powiat leski w ówczesnym województwie lwowskim.



WIKIPEDIA

1979

Premiera 1. odcinka serialu Rodzina Połanieckich w reż. Jana Rybkowskiego. W głównych rolach: Andrzej May, Anna Nehrebecka (na zdj.).

1970

Zdzisław Marchwicki („wampir z Zagłębia”) zamordował w Siemianowicach Śląskich-Bytkowie swoją ostatnią ofiarę.

2020

W szpitalu w Zielonej Górze potwierdzono pierwszy w Polsce przypadek zakażenia wirusem SARS-CoV-2 u 66-letniego mężczyzny.

Nowy przewodniczący Rady Samorządu Terytorialnego

oprac. LUKS
l.solski@nowiny24.pl

Prezydent Karol Nawrocki powołał prezydenta Stalowej Woli Lucjusza Nadberezego na stanowisko przewodniczącego Rady Samorządu Terytorialnego.

Nadbereżny podkreślił, że powierzenie mu tej funkcji odbiera jako wyraz szczególnego uznania.

- Przyjmuję tę nominację z poczuciem wielkiego zaszczytu, odpowiedzialności i wdzięczności. To dla mnie wyjątkowe wyróżnienie móc kierować Prezydencką Radą Samorządową, która skupia samorządowców wszystkich szczebli z całej Polski - ludzi pełnych pasji, doświadczenia i oddania swoim małym ojczyznom - napisał prezydent Stalowej Woli.

Lucjusz Nadberezny wskazał na kluczową rolę jednostek samorządu terytorialnego w strukturze ustrojowej kraju. Według niego „samorząd to fundament silnego państwa”, a jego istotą jest „codzienna,

często cicha praca na rzecz mieszkańców, blisko ludzi i ich spraw”.

Zapowiedział również, że Rada pod jego kierownictwem będzie forum wypracowywania konkretnych rozwiązań ustawodawczych i systemowych.

- Wierzę, że Rada stanie się przestrzenią merytorycznego dialogu oraz współpracy ponad podziałami, wypracowując rozwiązania, które będą służyć całej Polsce - zaznaczył.

Prezydent Stalowej Woli podziękował również za okazane zaufanie, deklarując gotowość do niezwłocznego podjęcia prac: - Zabieramy się do pracy dla samorządu, dla Polski.

Czy zajmuje się Rada?

Rada Samorządu Terytorialnego przy Prezydencie RP jest organem doradczym, w skład którego wchodzi przedstawiciele różnych szczebli - od gmin po województwa. Do jej zadań należy m.in. opiniowanie projektów ustaw dotyczących samorządu oraz analizowanie bieżących problemów lokalnych wspólnot. (HUK/PAP)

W SKŁAD RADY Z PODKARPACIA WESZLI:

Lucjusz Nadberezny - prezydent Stalowej Woli
Władysław Ortyl - marszałek województwa podkarpackiego
Krzysztof Jarosz - starosta rzeszowski
Mateusz Kutrzeba - burmistrz Dębicy
Łukasz Nowak - prezydent Tarnobrzega
Radosław Swół - prezydent Mielca
Daniel Krawiec - wójt gminy Przeworsk
Mariusz Śnieżek - wójt gminy Fredropol
Roman Bzdyk -- wójt gminy Komańcza

Antyukraińskiej propagandy i dezinformacji jest coraz więcej

Jacek Wierciński
jacek.wiercinski@polskapress.pl

- Pod koniec ubiegłego roku na rosyjskich portalach kolportowane były sztucznie stworzone zdjęcia ukraińskich wojskowych szczęśliwych mimo na przykład, utraty nogi. Można powiedzieć, że AI działa już na pełnych obrotach - alarmuje Paweł Cymbor, redaktor portalu Fake-News.pl prowadzonego przez Fundację Przeciwdziałamy Dezinformacji.

Wojna rozpętana przez Rosję w Ukrainie trwa już 4 lata. Entuzjazm wobec przyjmowania obywateli napadniętego kraju osłabił. Napotykam na tzw. fejki i kłamliwe treści. Co to za zmasowany atak?

Mamy do czynienia z ustrukturyzowaną, wielotorową propagandą. Coraz częściej pojawiają się konta publikujące treści wygenerowane przez sztuczną inteligencję - i ten rodzaj manipulacji zyskuje na popularności. Stale jesteśmy bombardowani treściami tworzonymi przy pomocy sztucznej inteligencji. W Polsce obserwujemy to na olbrzymią skalę, zwłaszcza jeżeli chodzi o narrację antyukraińską, ale podobne zjawisko dotyczy już wszystkich ważnych wydarzeń od kon-



FOT. ARCHIWUM

fliktów zbrojnych, przez wybory, po regulacje unijne.

Jak na otaczającą nas rzeczywistość działa ta rzeczywistość równoległa z portali społecznościowych?

Aktorów dezinformacji, działających równolegle jest wielu. Mamy do czynienia z pewną liczbą polskich obywateli, którzy motywowani ideologicznie lub własnym interesem rozszerzają nieprawdziwe treści. Nie brakuje ludzi, którzy świadomie zarabiają na szerzeniu nienawiści i manipulacji - robią to np. poprzez posty w mediach społecznościowych. Obok tego funkcjonują w sieci tysiące pozornie autentycznych kont, bardziej lub mniej anonimowo-

skim internecie jest bardzo duża i dynamicznie rośnie. W zeszłym roku wzrost nasilił się po konkretnych wydarzeniach: zawetowanie przez prezydenta ustawy o pomocy dla Ukraińców, incydencie z rosyjskimi dronami latającymi nad Polską czy aktach sabotażu na kolei - wtedy fala nienawistnych treści eksplodowała. (...)

Jest jakiś sposób, byśmy nie dali się jeszcze bardziej ogłupić? Wystarczy edukować społeczeństwo?

Przede wszystkim wskazałbym na krytyczne myślenie. Nad nim powinniśmy popracować sami. Gdy widzimy coś, co silnie oddziałuje na nasze emocje, zastanówmy się, czy ktoś nie zastosował AI lub innej formy manipulacji, by wywołać taki efekt i na nas wpłynąć. Czy komuś nie zależy na oddziaływaniu w ten sposób na nas i naszym lajku czy komentarzu, który pomoże dalej przekazywać dezinformację? Zachęcam oczywiście do korzystania z portali sprawdzających fakty, takich jak nasz: Fakenews.pl. Na bieżąco monitorujemy popularne trendy wykorzystywane do nieuczciwego kształtowania opinii i poglądów. Analizujemy konkretne przypadki, sprawdzamy prawdziwość doniesień, sygnalizujemy niepokojące tendencje. ©©

Wiemy, jaka jest skala tego zjawiska?

Skala antyukraińskiej propagandy i dezinformacji w pol-

nasz REGION

www.nowiny24.pl

KRÓTKO

RZESZÓW

Strzelcy w 107. rocznicę śmierci plk. Leopolda Lisa-Kuli

Jutro i w piątek w Rzeszowie odbędą się obchody 107. rocznicy śmierci plk. Leopolda Lisa-Kuli. Podczas uroczystości „Orleńca” i młodzież z Jednostki Strzeleckiej 2021 im. plk L. Lisa-Kuli Związku Strzeleckiego „Strzelec” Józefa Piłsudskiego złożą uroczyste przyrzeczenie.

Plk. Leopold Lis-Kula to patron II Liceum Ogólnokształcącego w Rzeszowie, Szkoły Podstawowej w Kosinie, XIII Liceum Ogólnokształcące w Warszawie, Szkoły Podstawowej w Pruszyńcu k. Siedlec i Jednostki Strzeleckiej 2021 Związku Strzeleckiego „Strzelec” Józefa Piłsudskiego. Miał 22 lata, gdy rodziła się II Rzeczpospolita. Za ledwie kilka miesięcy po odzyskaniu niepodległości poległ w boju pod Torczynem. Na jego rzeszowski pogrzeb przybyły tłumy. Stał się symbolem walki o wolną Polskę.

Program uroczystości:
5 marca (czwartek)
godz. 17 - Złożenie kwiatów, zapalenie zniczy na grobie plk. Leopolda Lisa-Kuli na cmentarzu Pobitno w Rzeszowie. Melodię „Śpij kolego” odegra Piotr Baron, saksofo-

nista jazzowy, kompozytor i pedagog.

6 marca (piątek)
godz. 12 - Msza święta koncelebrowana pod przewodnictwem ks. bp Jana Wątroby, ordynariusza diecezji rzeszowskiej w kościele Świętego Krzyża przy ul. 3 Maja w Rzeszowie. Podczas mszy ślubowanie złożą Orleńca Związku Strzeleckiego (dzieci z klas 4-6 szkół podstawowych). Przyrzeczenie poprzędzą pytania „Kto ty jesteś?” z wiersza Władysława Bełzy „Katechizm polskiego dziecka”,

godz. 13 - Przemarsz pododdziałów honorowych, uczestników przed pomnik bohatera na Placu Farnym, gdzie zostanie przeprowadzona uroczysta zbiórka z przyrzeczeniem strzeleckim (nowych strzelców), apelem pamięci, salwą honorową, złożeniem wieńców i wiązankę kwiatów oraz defiladą. Przed defiladą pododdziałów biorących udział w uroczystości zostanie odegrana melodia na saksofonie przygotowana przez Piotra Barona - polskiego saksofonisty jazzowego, kompozytora i pedagoga. PS

RZESZÓW

Podkarpacki Bazarek: Od świeżych owoców i warzyw, po chleby, ciasta, regionalne wędliny, sery, miody, przetwory. Na Podkarpackim Bazarze miłośnicy zdrowej żywności z pewnością znajdą coś smacznego dla siebie. Zdrowa żywność od lokalnych producentów zyskuje na popularności. Mieszkańcy będą mogli kupić wszystkie produkty w jednym miejscu. Sobota, 7 marca, godz. 8 - 14, Park Papieski.



FOT. KRYSZTOF KAPICA

STALOWA WOLA
Pijany wjechał w nasyp ronda
Kierujący Oplem stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w nasyp ronda. 51-latek był pijany. Badanie wykazało w jego organizmie prawie 3 promile. Za swój czyn odpowie przed sądem.

Nowa pracownia endoskopowa w MSWiA w Rzeszowie

Wojciech Tatar
wojciech.tatara@polskapress.pl

W szpitalu przy ul. Krakowskiej uruchomiono drugą pracownię endoskopową wraz z pracownią endosonografii.

Dyrekcja szpitala podkreśla, że inwestycja była możliwa dzięki pieniądзом z programu Feniks oraz wsparciu MSWiA. W ramach projektu o wartości prawie 18 mln zł, 8 mln zł przeznaczono na zakup sprzętu endoskopowego. Jest tu 16 endoskopów najnowszej generacji, wspieranych algorytmami sztucznej inteligencji.

- Otwarcie tej pracowni zwiększy dostępność do badań przewodu pokarmowego i mam nadzieję, że skróci kolejki, które są niestety bardzo długie. Badania endoskopowe przewodu pokarmowego, przede wszystkim gastroscopia i kolonoskopia, pozwalają nam zajrzeć do środka i zdiagnozować ewentualne patologie. Co więcej, możemy na wczesnym etapie takie zmiany wyleczyć endoskopowo. Niektóre nowotwory możemy usunąć endoskopowo, nie angażując do tego chirurga - mówi dr Michał Błotnicki, specjalista w dziedzinie gastroenterologii i kierownik pracowni.

Pracownia pozwoli zwiększyć liczbę wykonywanych badań o 1,5-2 tys. rocznie. To odpowiedź na rosnące potrzeby, które pojawiły się po uruchomieniu w ubiegłym roku oddziału ga-



FOT. BARBARA GALAS

W otwarciu uczestniczył m.in. personel medyczny, dyrekcja placówki, wojewoda podkarpacki i szefowa oddziału NFZ

stroenterologii, endokrynologii i chorób wewnętrznych. Już w pierwszym półroczu działalności tego oddziału liczba badań wzrosła o ponad pół tysiąca. Obecnie w naszym regionie na badanie endoskopowe trzeba czekać minimum pół roku.

- Ta pracownia będzie wykonywała dodatkowo na początku do 2 tys. badań endoskopowych. A więc będzie to 2 tys. osób, które będą mogły szybko skorzystać z diagnostyki. Niestety, odsetek chorób nowotworowych w obszarze przewodu pokarmowego zaskakująco rośnie. Przede wszystkim rośnie odsetek raka jelita grubego. Chcemy, by jakość badań była równie ważna, jak ich liczba. Naszym celem jest skuteczna diagnostyka i realne zwiększenie szans pacjentów na wyleczenie - powiedział prof. Krzysztof Gutkowski, dyrektor szpitala MSWiA.

Sprzęt pozwala też na diagnozowanie nowotworów trzustki na bardzo wczesnym etapie.

- Aparat do endoskopii ma także mikrogłowicę, która pozwala nam, wchodząc do przewodu pokarmowego, z bardzo bliskiej odległości wykonać USG np. trzustki, co jest najlepszą metodą do obrazowania zmian w tym także nowotworowych trzustki. W niektórych sytuacjach niezbędne jest pobranie materiału do badania histopatologicznego i rozstrzygnięcie, czy mamy do czynienia ze zmianą złośliwą czy też nie. Przy pomocy tego urządzenia jesteśmy w stanie ten materiał precyzyjnie i celowo pobrać w sposób bezpieczny dla pacjenta - wyjaśnia dr Michał Błotnicki.

- Ten szpital w ciągu dwóch lat przeszedł ogromną metamorfozę. To efekt konsekwentnej pracy dyrekcji i zespołu, ale także dobrej współpracy z administra-

cją rządową. Każda złotówka pozyskana z zewnątrz, to realna inwestycja w zdrowie i życie mieszkańców. Rozwój diagnostyki endoskopowej ma kluczowe znaczenie w walce z chorobami nowotworowymi. Wczesne wykrycie daje ogromną szansę na skuteczne leczenie. Dlatego tak ważne jest, aby mieszkańcy mieli dostęp do nowoczesnego sprzętu i wykwalifikowanej kadry tu, na miejscu - mówiła wczoraj wojewoda Teresa Kubas-Hul.

W ciągu dwóch lat szpital pozyskał ponad 60 mln zł z różnych źródeł, w tym z funduszy europejskich i KPO. Dzięki temu uruchomiono m.in. SOR, gabinet nocnej i świątecznej opieki medycznej, oddział ortopedii i traumatologii oraz zakład diagnostyki obrazowej z pracowniami tomografii komputerowej i rezonansu magnetycznego. ©©

Nowa Sarzyna rozszerza ochronę mieszkańców o nowe miejsca ukrycia

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Oprócz dwóch schronów gmina Nowa Sarzyna przygotowuje także dwa miejsca ukrycia, które zapewnią mieszkańcom dodatkowe opcje schronienia w sytuacjach kryzysowych.

- Koszt modernizacji obu schronów wyniósł 560 tys. zł i został w całości sfinansowany ze środków rządowych w ramach ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej - mówi An-



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Burmistrz Andrzej Rychel podkreśla, jak ważna jest modernizacja schronów dla bezpieczeństwa mieszkańców

drzej Rychel, burmistrz miasta i gminy Nowa Sarzyna. - Dzięki temu możliwe było nie tylko odnowienie samych obiektów, ale także wyposażenie ich w nowoczesne systemy filtrowentylacji, hermetyczne drzwi i inne urządzenia zapewniające bezpieczeństwo mieszkańców w sytuacjach kryzysowych.

Obecnie gmina przygotowuje dokumentację na dwa dodatkowe miejsca ukrycia, które nie będą spełniały pełnych wymogów typowego schronu, ale będą odpowiednio zabezpieczone i gotowe do użycia w na-


głych przypadkach. Pomieszczą one około 400 osób. - Ich powstanie pozwoli zwiększyć możliwości ochrony ludności i wzmocnić system bezpieczeństwa w mieście, zapewniając mieszkańcom dodatkowe opcje schronienia w razie zagrożenia - dopowiada burmistrz Nowej Sarzyny.

Burmistrz informuje, że oprócz działań infrastrukturalnych gmina przygotowuje również programy szkoleniowe dla uczniów. W ramach edukacji dla bezpieczeństwa wszyscy ósmoklasiści z siedmiu szkół

podstawowych będą mieli okazję uczestniczyć w zajęciach praktycznych.

Szkolenia rozpoczną się od poznania schronów i nauki poruszania się w nich w sytuacjach kryzysowych. Uczniowie nauczą się także pierwszej pomocy i obsługi defibrylatorów AED, rozpoznawania sygnałów alarmowych oraz we współpracy z PSP wezmą udział w ćwiczeniach ewakuacyjnych w zadymionych pomieszczeniach. Starsi uczniowie będą mieli dostęp do wirtualnej strzelnicy. ©©

AUTOREKLAMA



**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

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

0011488395

*„Bóg widzi inaczej śmierć niż my.
My widzimy ją jako ciemny mur, Bóg – jako bramę”*

Wyrazy głębokiego współczucia dla

Pana
Jana Michalika
pracownika Departamentu
Programów Rozwoju Obszarów Wiejskich
w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Podkarpackiego

z powodu śmierci

Mamy
śp. Katarzyny Michalik

składają

Władysław Ortyl
Marszałek Województwa Podkarpackiego
wraz z
Zarządem Województwa Podkarpackiego
oraz
koleżanki i koledzy z pracy

0011488309

Małgorzacie, Piotrowi
oraz Ich Najbliższym

wyrazy głębokiego współczucia po stracie
Mamy i Teściowej



Kazimiery Marszałek

składają
Ewa, Adam, Agata Góralowie

0011488548

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

Biurowo czynne: pon.-pt. 7.00-16.00, sobota 8.00-14.00
www.zupic.pl

Bircza wraca na Grób Nieznanego Żołnierza

Norbert Ziętał
n.zietal@nowiny24.pl

Bircza wróci dziś na tablice umieszczone na Grobie Nieznanego Żołnierza w Warszawie. Będzie wymieniona dwa razy.

- To dzieje się naprawdę. Bircza wraca na Grób Nieznanego Żołnierza w Warszawie. Mam zdjęcia tablic prosto z Ministerstwa Obrony Narodowej. W środę zobaczymy je w Warszawie, podczas uroczystej zmiany warty z udziałem ministra obrony narodowej Władysława Kosiniak-Kamysza - informowała niedawno Małgorzata Dachnowicz, wiceprezes zarządu Polskiego Stronnictwa Ludowego w powiecie przemyskim.

Nazwa tej miejscowości będzie widoczna na dwóch tablicach. - Najważniejsza z nich przywraca pamięć o trzech atakach Ukraińskiej Powstańczej Armii na Birczę w latach 1945-1946 oraz o trzech skutecznych obronach miejscowości. Druga z tablic upamiętnia bitwę stoczoną 12 września 1939 roku z na wzgórzu Chomińskim - dodaje Małgorzata Dachnowicz.

12 września 1939 r. na Wzgórzu Chomińskim doszło do jednej z najważniejszych bitew kampanii wrześniowej w południowo-wschodniej Polsce, stoczonej przez polską 24. Dywizję Piechoty z niemiecką Dywizją Górską.



Jedna z tablic przywraca pamięć o trzech atakach UPA w latach 1945-1946 oraz o skutecznych obronach miejscowości. Druga - bitwę wzgórza Chomińskiego

Tablice wymieniono w 2017 r. tuż przed Narodowym Świętem Niepodległości. Na nowych Birczy już nie było. - Powrót Birczy na tablice to także naprawa haniebnej decyzji o usunięciu Birczy z Grobu Nieznanego Żołnierza. Decyzji podjętej w czasach rządów Prawa i Sprawiedliwości i ówczesnego ministra obrony Antoniego Macierewicza - przypominają wiceprezes Dachnowicz.

Z tablicy pamiątkowej przy Grobie Nieznanego Żołnierza w Warszawie usunięty został wtedy napis „Bircza 1945-1946”. Takimi działaniami zbulwersowanych było wiele środowisk.

„(...) informujemy, że decyzja o jej usunięciu podyktowana była koniecznością wyboru spośród 200 miejscowości o podobnym charakterze, podobnych wartościach historycznych” - tak w 2017 r., na pytania „Nowin”, po trzech tygodniach odpowiedział MON.

Kilka miesięcy później, w marcu 2018 r. MON przekazało odpowiedź na list otwarty posłów PSL Mieczysława Kasprzaka i Piotra Zgorzelskiego. Wynikało z niej, że decyzję o usunięciu podjęto w oparciu o polecenie Antoniego Macierewicza oraz ustalenia zespołu eksperckiego, składającego się

z przedstawicieli kilku instytucji i organizacji, m.in. Instytutu Pamięci Narodowej.

Walka o przywrócenie Birczy na tablicy trwała kilka lat. Angażowało się w nią wiele środowisk. M.in. nieżyjący już ks. Tadeusz Isakowicz-Zaleski. Związał się nawet Społeczny Ogólnopolski Komitet Pamięci i Dobrego Imienia Obrońców Birczy przed UPA, a akcja szybko zyskała przydomkę „Czwartej obrony Birczy”. - W środę historia wraca na swoje miejsce. Oficjalnie. Publicznie. Państwowo - podsumowuje Małgorzata Dachnowicz.

©P

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Kondolencje i nekrologi

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

ibo.polskapress.pl

Pani
mgr Magdalenie Gajerskiej-Kozak
nauczycielowi Zespołu Szkół
Techniczno-Weterynaryjnych w Trzycianiu

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają

Dyrektor, Rada Pedagogiczna,
Pracownicy administracji i obsługi,
Rada Rodziców oraz Młodzież

0011488548

Nowe mieszkania w Nisku gotowe

Marcin Radzimowski
marcin.radzimowski@polskapress.pl

Lokatorom, którzy znaleźli się w trudnym położeniu życiowym i finansowym, przekazano już klucze. Inwestycja została zrealizowana przy wsparciu Banku Gospodarstwa Krajowego.

Blok ma 39 lokali o powierzchni od 39 do ponad 90 mkw. Mieszkania są w pełni przygotowane do zamieszkania; wyposażone w instalacje i wykończone „pod klucz”, wymagają jedynie umeblowania przez najemców. Budynek ma instalację fotowoltaiczną, co pozwoli na częściowe obniżenie kosztów energii, a do dyspozycji mieszkańców oddano również parking podziemny. Jak podkreśla burmistrz Konrad Krzyżak, choć Nisko rozwija się i stwarza możliwości za-

trudnienia, wielu pracujących mieszkańców nie ma zdolności kredytowej pozwalającej na zakup na rynku deweloperskim. Zasady przyznawania mieszkań określiła Rada Miejska. Jak wyjaśniła Katarzyna Zybura, dyrektor Zarządu Budynków Komunalnych i Zieleni Miejskiej, kluczowe znaczenie miała trudna sytuacja mieszkaniowa oraz poziom dochodów. Kryteria różnicowano w zależności od liczby osób w rodzinie, aby pomoc trafiła do tych, którzy najbardziej jej potrzebują. Koszt budowy wyniósł ponad 17,5 mln zł. 85 proc. pochodziło z Funduszu Dopłat obsługiwane przez Bank Gospodarstwa Krajowego. Władze samorządowe zapowiadają, że to nie koniec podobnych inwestycji - gmina otrzymała już pieniądze na realizację kolejnego budynku, który ma powstać w 3 lata. ©P

Jest zielone światło rządu dla budowy Kliniki Onkologii w Świlczy

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskapress.pl

Rząd przyjął uchwałę o rozbudowie Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Rzeszowie w zakresie onkologii. W Świlczy, za prawie 300 mln zł, ma powstać nowoczesna klinika onkologii.

Rada Ministrów ustanowiła program inwestycyjny pod nazwą „Rozbudowa Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego im. Fryderyka Chopina w Rzeszowie w zakresie onkologii”. Program będzie realizowany w latach 2026-2029. Jego finansowanie pochodzi z Funduszu Medycznego, a łączna wartość wsparcia to 299 859 144 zł.

Głównym celem programu jest zwiększenie dostępności, jakości oraz kompleksowości diagnostyki i leczenia onkologicznego na Podkarpaciu przez budowę i wyposażenie nowej Kliniki Onkologii USK. Nowoczesne zaplecze medyczne dla szpitala uniwersyteckiego powstanie na terenie dwóch sołectw - Rudna Wielka (ok. 21,5



Projekt Kliniki Onkologii przygotowała rzeszowska pracownia S.T. Architekci. Budowa potrwa do 2029 roku

ha) oraz Świlcza (ok. 13,8 ha). Teren inwestycyjny zlokalizowany jest w bezpośrednim sąsiedztwie węzła autostrady A4 oraz drogi ekspresowej S19, co zapewni bardzo dobrą dostępność komunikacyjną dla pacjentów z całego regionu.

Klinika stworzy warunki do rozwoju kształcenia studentów kierunków medycznych, zwiększenia liczby miejsc rezydentek oraz prowadzenia badań klinicznych i projektów in-

nowacyjnych w dziedzinie onkologii. Powstanie sześciokondygnacyjny (5 kondygnacji nadziemnych i 1 podziemna) budynek, zaprojektowany jako autonomiczna, nowoczesna jednostka diagnostyczno-terapeutyczna, zapewniająca kompleksową opiekę onkologiczną w jednym miejscu.

Program inwestycyjny przewiduje utworzenie jednostek Breast Cancer Unit (leczenie raka piersi) oraz Skin Cancer

Unit (centrum leczenia nowotworów skóry) przez budowę i wyposażenie poradni onkologicznej o powierzchni około 2400 m kw. W tym: pracowni rezonansu magnetycznego; pracowni mammografii; pracowni ultrasonografii - co umożliwi realizację kompleksowej diagnostyki i terapii nowotworów piersi i skóry w jednym miejscu.

Ma być także zwiększona liczba łóżek i stanowisk tera-

peutycznych w Oddziale Onkologii Klinicznej oraz Oddziale Chemioterapii Diennej z obecnych 65 do 88 łóżek oraz utworzonych 56 miejsc pobytu dziennego, w celu zmniejszenia kolejek oczekujących i poprawy dostępności opieki onkologicznej w regionie.

W Klinice Onkologii w Świlczy ma powstać Centralna Pracownia Leku Cytotoksycznego o powierzchni około 1040 m kw., zapewniająca bezpieczne przygotowanie leków przeciwnowotworowych zgodnie z wymogami Dobrej Praktyki Produkcyjnej (GMP).

Zostanie rozbudowane laboratorium diagnostyczne z 446 m kw. do około 783 m kw., co umożliwi m.in. wdrożenie diagnostyki molekularnej i genetycznej w leczeniu onkologicznym.

Powstanie izba przyjęć przeznaczona dla pacjentów z chorobą onkologiczną o powierzchni około 413 m kw., co usprawni kwalifikację pacjentów do ambulatoryjnej i stacjonarnej opieki zdrowotnej.

©©

Zaatakował pielęgniarke i policjanta

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

8 miesięcy bezwzględnej pozbawienie wolności - to konsekwencje jakie poniósł 60-letni mieszkaniec gminy Baranów Sandomierski.

Policjanci interweniowali w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym w Tarnobrzegu. O pomoc poprosił personel. Z relacji wynikało, że na izbę przyjęć jest bardzo pobudzony i agresywny mężczyzna. 60-latek swoim zachowaniem stwarzał zagrożenie dla personelu oraz innych pacjentów. W trakcie interwencji naruszył nietykalność cielesną policjanta, a także dwóch pielęgniarek. Dodatkowo znieważał kobiety i kierował wobec funkcjonariuszy i personelu medycznego groźby karalne pozbawienia życia. Został zatrzymany. Usłyszał łącznie 8 zarzutów. Na wniosek policji sprawa została skierowana do rozpoznania w trybie przyspieszonym. Sąd uznał 60-latkę za winnego zarzucanych mu czynów i wymierzył karę 8 miesięcy bezwzględnej pozbawienia wolności.

Nowy budynek dla szkoły podstawowej

opr. NZ
n.zietal@nowiny24.pl

Prawie 7,7 mln złotych będzie kosztować budowa nowego gmachu SP we Fredropolu.

- Warunki atmosferyczne sprzyjają przyspieszeniu kolejnej bardzo ważnej inwestycji w gminie - informuje Mariusz Śnieżek, wójt gminy Fredropol. - Już nie możemy się doczekać, aby 1 września dzieci rozpoczęły naukę w nowoczesnym budynku szkolno-przedszkolnym. Po opuszczeniu starej szkoły przez uczniów rozpoczniemy przebudowę budynku na zakład przyrodolecznico-sanatoryjny, który będzie kolejnym miejscem służącym zdrowiu i wypoczynkowi mieszkańców.

Obecny budynek szkolny znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie Parku Wodnego, który został otwarty trzy tygodnie temu. Docelowo będzie bezpośrednio połączony z zakładem przyrodolecznico-sanatoryjnym. Park Wodny będzie nadal dostępny dla mieszkańców i turystów, ale będą z niego korzystać również kuracjusze przyszłego uzdrowiska.

Nie wszędzie liczba mieszkańców maleje. W tych gminach na Podkarpaciu wzrosła

Norbert Ziętał
n.zietal@nowiny24.pl

Gmina Głogów Małopolski to zdecydowany lider na Podkarpaciu, jeśli chodzi o demografię. Od połowy 2024 do połowy 2025 liczba ludności wzrosła tutaj o 2,35 procent (467 mieszkańców).

Najnowsze dane dotyczące zmian liczby ludności w gminach, powiatach i województwach, obejmujące pierwsze półrocze 2025 r., opublikował Główny Urząd Statystyczny. Liczba ludności w Polsce kolejny raz spadła. Na Podkarpaciu jest podobnie. Od czerwca 2024 do czerwca 2025 zmniejszyła się w naszym regionie o 9216 osób mniej, czyli o 0,44 procent. Jednak w każdym z regionów są „perełki”, w których liczba mieszkańców regularnie rośnie. Dzięki przyrostowi naturalnemu, ale również ze względu na przeprowadzki z innych gmin. Czasami przyrost wynika z powiększenia miasta i przyjęcia w związku z tym nowych mieszkańców.

W skali Polski „zielonymi wyspami” wzrostu liczby mieszkańców są zazwyczaj stolice województwa (a stolica Podkarpacia prześcignęła nawet Warszawę), w których



Od 2009 do 2024 roku liczba mieszkańców Rzeszowa wzrosła o 9,15 procent

również część gmin wokół nich, które potrafią korzystać na bliskości metropolii.

Liczba mieszkańców Rzeszowa rośnie

Tak jest właśnie na Podkarpaciu. Liczba mieszkańców Rzeszowa rośnie od wielu lat. Autorzy opublikowanego kilka dni temu raportu branżowego Pisma Samorządowego „Wspólnota” wyliczyli, że w ciągu 25 lat (od 2009 do 2024 roku), liczba mieszkańców Rzeszowa wzrosła o 9,15 proc. To najwięcej spośród wszystkich stolic województwa (a stolica Podkarpacia prześcignęła nawet Warszawę), w których

przyrost mieszkańców w tym okresie wyniósł 8,71 proc.

Również w raporcie „Wspólnota” Głogów Małopolski zalicza się do prymusów. W ciągu 25 lat liczba mieszkańców zwiększyła się o 22,87 proc., co dało temu ośrodkowi 28. miejsce wśród 610 małych miast w Polsce. Rosną również gminy wokół Rzeszowa i nie ma co ukrywać, że potrafią doskonale wykorzystywać sąsiedztwo i rozwój dużego miasta.

10 gmin w regionie z największym przyrostem ludności rok do roku, czyli od końca czerwca 2024 r. do końca czerwca 2025 roku (dane GUS, obliczenia własne) to: Głogów

Małopolski (+ 2,35 %, + 467 osób), Krasne (+ 1,58 %, + 208 osób), Trzebowńsko (+ 1,44 %, + 353 osób), Pysznica (+ 0,72 %, + 87 osób), Tyczyn (+ 0,68 %, + 79 osób), Boguchwała (+ 0,51 %, + 114 osób), Rzeszów (+ 0,42 %, + 834 osób), Przecław (+ 0,37 %, + 45), Sokołów Małopolski (+ 0,21 %, + 38), Niwiska (+ 0,19 %, + 12). W zestawieniu królują gminy z powiatu rzeszowskiego. Przecław jest w pow. mieleckim, Niwiska w kolbuszowskim, a Pysznica w stalowowolskim.

Jaka jest recepta na sukces?

Miejsca pracy, najlepiej dobrze płatnej oraz podnoszący

się komfort życia, jakości miejsc usług oraz oferta kulturalna i edukacyjna. - Jesteśmy gminą bezpieczną, przyjazną dla rodzin, w tym takich z małymi dziećmi. Czystą; zakłady, które zatrzymały powietrze, już nie są obciążeniem. Jest u nas dużo stref ekonomicznych, a to oznacza miejsca pracy. Jesteśmy dobrze skomunikowani z Rzeszowem, jest możliwy szybki dojazd, a to ważne dla osób, które mieszkają u nas, a pracują w stolicy województwa - wyliczał Tomasz Skoczyła, burmistrz Głogowa Małopolskiego w niedawnym wywiadzie dla „Nowin”.

Czy to oznacza, że Głogów rozwija się, bo jest sypialnią dynamicznego Rzeszowa? Dla części mieszkańców gmina faktycznie jest sypialnią, ale jednak z walorami, które zdecydowały, że chcieli się tutaj osiedlić, a nie w innej podrzeszowskiej gminie czy w Rzeszowie.

- Myślmy o rozwoju miejsc pracy na miejscu. Budujemy kolejne dwie strefy ekonomiczne, Rudna Mała i Rogoźnica. To pomaga nam w walce o autonomię. Nie chcemy być tylko rzeszowską sypialnią - dodaje burmistrz Skoczyła. ©©

Nie ma zgody rady miasta na wyższe opłaty za śmieci - porażka na sesji prezydenta Krosna

Ewa Gorczyca
e.gorczyca@nowiny24.pl

To było już trzecie w ciągu ostatnich trzech miesięcy podejście i trzecia porażka prezydenta Piotra Przytockiego w sprawie podniesienia opłat za odbiór odpadów od mieszkańców Krosna.

33 złote od osoby - tyle aktualnie płać Krosnianie za odpady. Radni ustalili taką stawkę pod koniec 2024 roku. Już wtedy prezydent Piotr Przytockie chciał wprowadzenia opłaty w wysokości 36 złotych, ale nie zyskał akceptacji. Radni uznali, że taka podwyżka będzie zbyt dotkliwa dla mieszkańców. Ostatecznie zgodzili się na 33 złote.

Pod koniec ub. roku Przytockie ponownie przygotował na sesję projekt uchwały zmieniającej od 1 stycznia br. opłaty za wywóz odpadów. Znow proponował stawkę 36 złotych od osoby (czyli podwyżkę o 3 złote). Thumaczył, tak jak poprzednio, że rosnące koszty systemu gospodarowania od-



Dyskusja radnych na temat podwyżki opłat za odbiór odpadów trwała blisko godzinę

padami komunalnymi muszą się bilansować. Jeśli nie pokryją ich opłaty od właścicieli nieruchomości, różnica musi być dopłacana z budżetu miasta. W grę wchodziła kwota przekraczająca milion złotych.

Prezydentowi nie udało się jednak przekonać większości radnych, choć do tego, by uchwała przeszła, zabrakło niewiele. 9 radnych zagłosowało „za”, ale 11 było przeciwnych.

Jedna osoba wstrzymała się od głosu.

Próba pod koniec sesji

Determinację w kwestii podniesienia opłat Piotr Przytockie pokazał jeszcze na tej samej sesji. Pod jej koniec zawniósł o wprowadzenie do porządku obrad poprawionego projektu uchwały „śmieciowej”. Tym razem z propozycją podwyżki o złotówkę niższą

- czyli do 35 złotych od osoby. Sytuacja była szczególna, bo na sali brakowało trójki radnych, którzy wcześniej zagłosowali przeciw. W tej sytuacji prezydent mógł liczyć, że uchwała zostanie przyjęta. Tak się nie stało, bo radni przeciwni podnoszeniu stawki opuścili obrady i tym samym zabrakło kworum do głosowania.

Władze Krosna nie odpuszczyły. Trzecią w ciągu kilkunastu tygodni próbę podniesienia opłat za śmieci - do 35 zł - prezydent podjął na ostatniej sesji.

Dopłata z budżetu albo podwyżka

W 2025 roku opłaty pobrane od właścicieli nieruchomości nie pokryły kosztów funkcjonowania systemu gospodarowania odpadami. Deficyt wyniósł 1,8 miliona złotych.

W tym roku koszty systemu szacuje się na ponad 15 milionów złotych.

Opłata w wysokości 35 złotych daje szansę na zbilansowanie się kosztów. W przypadku utrzymania dotychczasowych stawek, różnica pomiędzy do-

chodami, a planowanymi wydatkami wyniesie szacunkowo blisko 800 tysięcy złotych - argumentował prezydent, uzasadniając projekt.

Propozycja zyskała pozytywną opinię Komisji Gospodarki Komunalnej, Samorządu i Ochrony Środowiska.

- Nie ma innej możliwości. Albo płać mieszkańcy, albo zabieramy z budżetu. Uważam, że bardziej uczciwe jest podniesienie opłaty w oparciu o wyliczenia kosztów. Nikt nie lubi podwyżek. Ale dlaczego ludzie, którzy produkują śmieci, mają za nie nie zapłacić, tyle ile się należy? Powiem szczerze, zamiast dopłacać do śmieci jako miasto, wolałbym żebyśmy zainwestowali w drogi, w rozwiązywanie różnych bolączek - mówił radny Sławomir Bęben, przewodniczący komisji.

W nawiązaniu do tej wypowiedzi część radnych zwracała uwagę na problem z egzekwowaniem opłat.

- Ktoś wyrzuci świeci za darmo i ktoś inny musi płacić. Zastanówmy się, co możemy zrobić, żeby ten system

uszczelnić - mówił radny Michał Finfa, zaznaczając, że to zadanie na przyszłość, bo teraz trzeba zaakceptować podwyżki.

Prezydent zapewniał, że kontrole są i będą jeszcze bardziej intensywne.

- Jeśli ktoś szkodzi miastu, będziemy to eliminować, bez rozczulania się - zapowiedział.

Przegrał zaledwie jednym głosem

Radni interesowali się, czy po zakończeniu budowy spalarni odpadów opłaty będą niższe. Agnieszka Raś zapytała o to prezydenta. Nie odpowiedział wprost, ale zapewnił, że celem miasta jest wygenerowanie oszczędności w gospodarce odpadami.

Kalkulacje mówią wyraźnie, że te oszczędności będą - powiedział Przytockie.

Dyskusja pokazała, że radni nadal są podzieleni w kwestii stawki za śmieci. Jeden głos zdecydował o odrzuceniu projektu. Przeciw podwyżce zagłosowało 11 radnych, poparło ją 10. ©

Oskarżeni o przerzut Azjatów przez granicę

Jer
j.leniart@nowiny24.pl

Pięciu mężczyzn odpowie za przerzucenie przez polsko-białoruską granicę 25 Azjatów i transport do Niemiec. Akt oskarżenia trafił do Sądu Okręgowego w Przemyślu.

Jak poinformowała rzeczniczka przemyskiej prokuratury prok. Marta Pętkowska, oskarżonymi są: Adam B., współzałożyciel grupy przestępczej zajmującej się popełnianiem przestępstw migracyjnych oraz czterech członków tej grupy: Kacper S., Bartosz Sz., Sebastian W. i Jarosław Ś.

W śledztwie ustalono, że grupa przestępcza działająca w województwie podlaskim w pierwszej połowie 2024 r., organizowała cudzoziemcom nielegalne przekraczanie granicy Polski z Białorusią. Oskarżeni mieli także odbierać imigrantów od przewoźników, zapewniać im transport w głąb kraju, a następnie przewozić ich w pobliże granicy z Niemcami lub bezpośrednio do Niemiec. - Udowodniono oskarżonym zorganizowanie nielegalnego przekroczenia granicy

w celu osiągnięcia korzyści majątkowej łącznie 25 obywatelom, w tym 12 Afgańczykom i 13 obywatelom o nieustalonej narodowości pochodzenia azjatyckiego - przekazała prok. Pętkowska.

Za odebranie z granicy i transport tzw. wozacy pobierali 1,2 tys. zł od osoby. Nie ustalono natomiast, jaką stawkę pobierali organizatorzy przerzutu.

Czterech z pięciu oskarżonych było już wcześniej karanych, w tym w warunkach rezydencyjnych. Wszyscy przyznali się do zarzucanych im przestępstw, złożyli wyjaśnienia i dobrowolnie poddali się karze.

Prokuratura oskarżyła ich także o usiłowanie zorganizowania nielegalnego przekroczenia polsko-niemieckiej granicy pięciu obywatelom Indii.

Imigranci zostali zatrzymani w czerwcu 2024 roku podczas kontroli policyjnej przewożącego ich samochodu osobowego. Wcześniej przekroczyli granicę ze Słowacją, podróżując w naczepie samochodu ciężarowego.

Prokuratura oskarżyła ich o nielegalne przekroczenie granicy RP. Grozi im do trzech lat pozbawienia wolności.

(API/PAP)

Od marca wyższe świadczenie wspierające dla osób z niepełnosprawnościami

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Dodatkowe pieniądze poprawią codzienne funkcjonowanie i pomogą w pokryciu kosztów opieki, leczenia i rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami.

- To ważna informacja dla tej grupy, ponieważ to świadczenie ma na celu częściowe pokrycie wydatków związanych ze szczególnymi potrzebami żywymi, takimi jak codzienna opieka, rehabilitacja, zakup leków czy wyrobów medycznych - informuje Wojciech Dyląg, rzecznik prasowy ZUS w woj. podkarpackim.

Wysokość świadczenia wspierającego uzależniona jest od poziomu potrzeby wsparcia i wynosi od 40 do 220 procent renty socjalnej. Od marca renta socjalna rośnie do kwoty 1978,49 zł brutto, co automatycznie przełoży się na wyższe kwoty świadczenia wspierającego. Oznacza to, że miesięczne świadczenie wspierające będzie wynosić od 792 zł do 4353 zł.

Mogą z niego skorzystać osoby, które ukończyły 18 lat, mieszkają na terenie Polski oraz posiadają obywatelstwo

polskie, obywatelstwo jednego z państw UE lub krajów EFTA. O świadczenie mogą ubiegać się również osoby nieposiadające takiego obywatelstwa, które legalnie przebywają w Polsce i mają dostęp do rynku pracy.

Wymagana decyzja - minimum 70 punktów

Podstawowym warunkiem uzyskania świadczenia jest otrzymanie decyzji wojewódzkiego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności, w której poziom potrzeby wsparcia został ustalony na poziomie minimum 70 punktów.

- Dlatego osoby zainteresowane świadczeniem wspiera-

jącym powinny w pierwszej kolejności złożyć wniosek do wojewódzkiego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności. To ten organ wydaje decyzję dotyczącą poziomu potrzeby wsparcia określonego w punktach. Po uzyskaniu ostatecznej decyzji można złożyć wniosek do ZUS o wypłatę świadczenia wspierającego. Samo orzeczenie potwierdzające niepełnosprawność, orzeczenie o niezdolności do pracy lub o niezdolności do samodzielnej egzystencji wydane przez lekarza orzecznika ZUS, a także orzeczenia wydane przez inne instytucje, np. KRUS, nie są wystarczające. Niezbędna jest odrębna decyzja zawierająca punktację

określającą poziom potrzeby wsparcia. Im większe trudności w samodzielnym funkcjonowaniu, tym wyższa liczba punktów, a tym samym wyższa kwota świadczenia - dodaje rzecznik.

Jak złożyć wniosek

Wniosek o świadczenie wspierające można złożyć wyłącznie drogą elektroniczną za pośrednictwem platformy eZUS, portalu Emp@tia lub bankowości elektronicznej. Wniosek można wypełnić samodzielnie lub skorzystać z bezpłatnej pomocy pracowników ZUS-u, którzy udziela wskazówek lub pomogą w prawidłowym wypełnieniu elektronicznego formularza.

- Osoba z niepełnosprawnością może również upoważnić inną osobę do złożenia wniosku w jej imieniu. W tym celu należy dołączyć pełnomocnictwo. Można skorzystać z formularza ZUS PEL. Pełnomocnik składa wniosek ze swojego profilu na platformie eZUS, przez portal Emp@tia lub za pośrednictwem własnego konta w bankowości elektronicznej - podkreśla rzecznik ZUS. ©

ZASADY WYPŁATY I ŁĄCZENIA ŚWIADCZEŃ

Świadczenie wspierające wypłacane jest przez ZUS w formie przelewu na rachunek bankowy prowadzony w Polsce, wskazany we wniosku. Może być wypłacane niezależnie od pobierania innych świadczeń z ZUS-u, takich jak renta socjalna czy świadczenie 500+ dla osób niesamodzielnych.

Świadczenia wspierającego nie można jednak łączyć ze świadczeniem pielęgnacyjnym, specjalnym zasiłkiem opiekuńczym ani zasiłkiem dla opiekuna, które są wypłacane opiekunom przez organy gminy.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

DYPLOMACJA

Nowy ambasador Rosji w Polsce

Rosyjski przywódca Władimir Putin wyznaczył dyplomatę Georgija Michnę na stanowisko ambasadora Rosji w Polsce - wynika z dekretu opublikowanego we wtorek na oficjalnym portalu aktów prawnych Kremla.

Zastąpi on Siergieja Andriejewa, który został odwołany z funkcji w grudniu 2025 roku. Pełnił on stanowisko ambasadora od 2014 roku.

Georgij Michno urodził się w 1972 r. W 1995 r. ukończył studia na Moskiewskim Uniwersytecie im. Łomonosowa

oraz w Akademii Dyplomatycznej MSZ Rosji. Sprawował funkcje w przedstawicielstwach Rosji przy ONZ, Radzie Europy w Strasburgu oraz przy organizacjach międzynarodowych w Wiedniu.

Występuje również jako mówca na forach Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Przed objęciem stanowiska ambasadora w Warszawie pełnił funkcję wicedyrektora Departamentu ds. Nowych Wyzwań i Zagrożeń w rosyjskim ministerstwie spraw zagranicznych.

WARSZAWA

Protest przed ministerstwem



Przedstawiciele szpitali powiatowych i samorządów protestowali we wtorek przed siedzibą resortu zdrowia „w obronie bezpieczeństwa pacjentów i przyszłości szpitali powiatowych”. Zarzucają Ministerstwu Zdrowia brak sprawczości w reformowaniu szpitalnictwa i oszczędności kosztem pacjentów.

WYROK

30 lat za zabójstwo dziecka

42-letni Marcin G. oskarżony o zabójstwo swojego pięcioletniego syna został skazany we wtorek przez legnicki sąd na 30 lat więzienia. Sąd orzekł, że mężczyzna jest winny psychicznego i fizycznego znęcania się nad swoimi dziećmi - pięcioletnim synem i jego 1,5-letnim bratem. W wyniku pobicia młodszego dziecka trafiło do szpitala,

gdzie zmarło po dwóch miesiącach. Sąd uznał, że G. doprowadził do śmierci dziecka nieumyślnie. Matka dzieci - Monika M. - oskarżona o znęcanie się nad dwójką dzieci została skazana na 1,5 roku więzienia. Wyroki są nieprawomocne.

Rodzice pięcioletniego dziecka zostali zatrzymani w marcu 2024 r.

BEZPIECZEŃSTWO

Nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o zapasy paliwa w Polsce; sytuacja jest stabilna - zapewnił we wtorek premier Donald Tusk. Zaznaczył, że Orlen użyje narzędzi finansowych, w tym związanych na przykład z marżą, aby ewentualne skoki cen ropy na giełdach światowych nie odbiły się „w sposób masowy” na cenach paliwa w Polsce. - Nie możemy oczywiście zagwarantować nie naruszalności cen w tym czasie - przyznał premier.

”

Wojna nie ma bezpośredniego wpływu na dostawy ropy naftowej i innych paliw do Polski

Donald Tusk premier RP

PCI to perełka na skalę Europy. Zaprezentowało się w Brukseli

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

We wtorek Podkarpackie Centrum Innowacji zaprezentowało w Brukseli, w jaki sposób wspiera młode talenty w obszarze nowych technologii.

Jedną z takich utalentowanych osób jest Martyna Łuszczek, innowatorka, która znalazła się na prestiżowej liście Forbes 25under25. W drugiej klasie liceum wzięła udział w programie „Akademia ProtoLAB” w PCI.

- Miałam dużo szczęścia, ponieważ znalazłam tam niezwykle wspierających ludzi - mówiła podczas prezentacji.

Stworzyła system AI, dzięki któremu można się komunikować z osobami niedowidzącymi. Jest także jedną z twórczyni przenośnego urządzenia przeznaczonego do zbierania i utylizacji mikroplastiku ze zbiorników wodnych.

- Jestem przykładem, że mogę być młoda, pochodzić z małej miejscowości na Podkarpaciu i dzięki wsparciu instytucji mogę robić wielkie rzeczy. Teraz podróżuję po świecie i poznaję naukowców - przekonywała Martyna Łuszczek.

Polka podkreśla, że podobne miejsce dla młodych naukowców co prawda istnieje w Japonii, ale jest przeznaczone dla studentów, a nie dla licealistów, w przeciwieństwie do PCI w Rzeszowie.



Konferencja „From vision to impact” w Brukseli. Na zdjęciu Martyna Łuszczek opowiada, jak mocno PCI wpłynęło na jej życie

PCI może być inspiracją dla Europy

Władysław Ortyl, marszałek województwa podkarpackiego, podkreślał, że Podkarpacie przez lata było określane jako region, który musiał nadrobić zaległości rozwojowe, a dziś jest elementem kształującym europejską narrację o innowacjach. PCI może być inspiracją dla innych regionów UE. Marszałek przekazał, że centrum zaprojektowano tak, aby było dostępne praktycznie „z ulicy” - blisko szkół i akademików.

- Tam nie ma wielu formalności. Nie ma listy obecności. Tam każdy przychodzi z własnej, nieprzymuszonej woli i swoje projekty wkłada wiele serca - dodał Władysław Ortyl.

Jak poinformował, centrum w kolejnych latach będzie koncentrować się na takich obsza-

rach jak bezpieczeństwo, konkurencyjność oraz projektach typu dual-use (podwójnego zastosowania), w tym na rozwoju tzw. doliny dronowej.

Szansa, aby stać się liderem innowacji

Wolfgang Münch, ekspert Komisji Europejskiej podkreślał strategiczną rolę funduszy unijnych w rozwoju przedsiębiorczości oraz bezpieczeństwa Podkarpacia. Jednak według niego finanse to nie wszystko. - Sukces zależy przede wszystkim od wykwalifikowanych kadr oraz sprawnej reorganizacji struktur administracyjnych i legislacyjnych - stwierdził.

Kraje unijne powinny wzmacniać swoją infrastrukturę w obliczu globalnej konkurencji USA i Chin oraz napięć geopolitycznych.

Według Müncha, Polska ma szansę stać się liderem innowacji. Ważne jest, aby dobrze wykorzystała wsparcie, które oferuje nadchodząca unijna perspektywa finansowa.

PCI powstało w 2017 roku z inicjatywy Komisji Europejskiej, Banku Światowego i Samorządu Województwa Podkarpackiego. Jego misją jest budowanie mostu między nauką, biznesem i talentem młodych ludzi. Jednym z efektów działania PCI jest 120 zgłoszeń patentowych, z czego 40 zakończyło się przyznaniem patentem. Ważnym elementem PCI jest przestrzeń ProtoLab. Druk 3D, robotyka, inżynieria materiałowa, AI i rozszerzona rzeczywistość są tam dla uczestników narzędziami pracy. W ciągu pięciu lat korzystało z nich ok. 2 tys. osób. ©©

Samoloty z polskimi turystami, którzy utknęli na lotnisku w Dubaju, przyleciały do kraju

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek rano na lotnisku Okęcie w Warszawie wylądował samolot z Dubaju. Na pokładzie było 190 osób.

Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina poinformował PAP, że samolot, który dotarł do Warszawy, należy do linii lotniczej FlyDubai. Wyjaśnił jednocześnie, że Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego

EASA wydała zalecenie, żeby europejskie linie lotnicze wstrzymały się z operacjami z i do Bliskiego Wschodu do 6 marca, jednak linie z Bliskiego Wschodu - czyli m.in. FlyDubai - nie podlegają wytycznym tej agencji. Oznacza to, że samolot, który we wtorek wylądował w Warszawie, mógł wykonać rejs.

- Natomiast to nie jest tak, że te linie (z Bliskiego Wschodu - PAP) masowo uruchamiają teraz rejsy, bo na przykład linia Emirates, która też jest w Dubaju

dzisiaj, do nas nie przyleci. To jest decyzja przewoźnika - dodał Rudzki.

To niejedyny lot z Dubaju, który dotarł do Polski. Na poznańskim lotnisku Ławica wylądował wczoraj samolot z turystami wracający z Wietnamu. Ich samolot w sobotę miał międzylądowanie w Dubaju, skąd przez zamknięcie przestrzeni powietrznej nie mógł planowo wystartować.

Rzecznik prasowy poznańskiego lotniska Marcin Wesolek

przekazał, że na pokładzie maszyny znajdowali się polscy turyści wracający do Poznania z biura podróży Rainbow.

- Samolot wyleciał z Wietnamu w sobotę i miał planowane międzylądowanie na uzupełnienie paliwa w Dubaju. Maszyna wylądowała tam zgodnie z planem, ale już nie wystartowała w związku z zamknięciem przestrzeni powietrznej nad Zjednoczonymi Emiratami Arabskimi - powiedział rzecznik Ławicy. PAP

Teheran wybierze nowego najwyższego przywódcę. Duchowni zadecydują

Marcin Koziestański
Teheran

Po śmierci ajatollaha Alego Chameneia Iran stoi przed kluczowym momentem. Wybór nowego najwyższego przywódcy ma nastąpić szybko, choć kraj wciąż znajduje się pod ostrzałem.

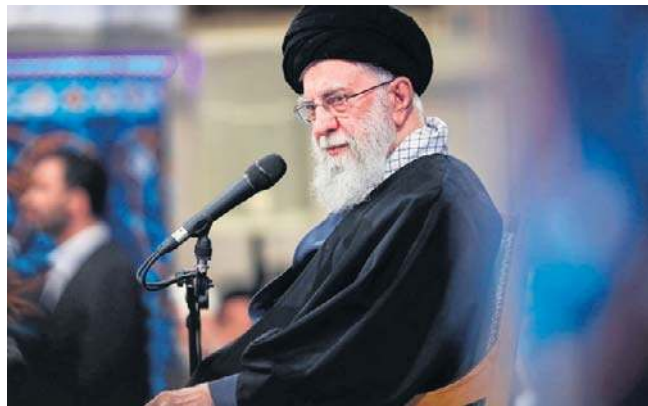
Zgodnie z konstytucją, do czasu wyboru nowego najwyższego przywódcy obowiązki głowy państwa przejęła trzysobowa rada tymczasowa. W jej skład weszli prezydent Masud Pezeszkan, szef władzy sądowniczej Gholamhossein Mohseni-Ejei oraz imam Alireza Araf, kierujący ogólnokrajowym systemem seminariów duchownych.

Rada ma zapewnić ciągłość funkcjonowania państwa do czasu wskazania nowego lidera.

Nowego najwyższego przywódcę wybierze Zgromadzenie Ekspertów - 88-osobowy organ złożony z duchownych. To on posiada konstytucyjne uprawnienia do wskazania następcy Chameneia.

Zdaniem ekspertów szybkie rozstrzygnięcie kwestii sukcesji byłoby kluczowe dla zachowania stabilności administracyjnej oraz integralności terytorialnej Iranu. Nie jest jednak jasne, kiedy i w jakich warunkach Zgromadzenie mogłoby się zebrać, biorąc pod uwagę trwające naloty.

Władze mogą dążyć do szybkiego ogłoszenia nazwiska następcy, by podkreślić ciągłość systemu politycznego. Jednocześnie nowo wybrany przywódca stałby się potencjalnym celem kolejnych ataków, co dodatkowo komplikuje sytuację w kraju. PAP



W sobotę w wyniku amerykańsko-izraelskich nalotów zginął duchowo-polityczny przywódca Iranu, Ali Chamenei

Księżę William już wkrótce nowym królem?

Adam Kielar
Londyn

Król Wielkiej Brytanii Karol III może w ciągu najbliższego roku abdykować i oddać tron najstarszemu synowi - tak twierdzi brytyjski dziennikarz Rob Shuter, powołując się na „wiele źródeł”.

Rob Shuter pisze na swoim profilu w portalu Substack, że na brytyjskim dworze dyskusje na temat sukcesji „przestały być hipotetyczne”.

„Na dworze szepcze się coraz głośniejsze, że król Karol III odda tron księciu Williamowi w ciągu roku, a jako formalny powód podane zostaną względy zdrowotne” - pisze dziennikarz.

Jak dodał, jeden ze „starszych dworzaków” powiedział mu, że proces zmiany na tronie będzie „wyglądał równoważenie

i dostojnie”, a „zdrowie będzie najbardziej niepodważalnym wyjaśnieniem”.

Sam król ma kontrolować narrację wokół ostatnich momentów jego panowania.

„Po dekadach oczekiwania nie chce sprawić wrażenia bycia zmuszonym lub pod presją” - pisze Shuter.

Jak dodaje, w kręgach dworskich panuje już przekonanie, że faktycznym monarchą jest już książę William, który ma wszystko poza koroną.

Strategia na zmianę na brytyjskim tronie ma wskazywać na „kontrolowaną ewolucję”, a nie „dramatyczną abdykację”.

„Monarchia żyje, bo adaptuje się do sytuacji, zanim jest to konieczne. Jeśli dojdzie do przekazania władzy, nie będzie to odbierane jako kapitulacja, tylko jako coś nieuniknionego” - podsumował były doradca na dworze.

Iran przestrzega Europę. To byłby udział w wojnie

Anna Nagel
Teheran

To byłby akt wojny i udział w agresji - rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł europejskie kraje przed przyłączeniem się do działań USA i Izraela.

Rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł kraje europejskie przed przyłączeniem się do działań Izraela i Stanów Zjednoczonych wobec Teheranu - przekazała we wtorek agencja AFP.

„To byłby akt wojny. Każdy taki akt przeciwko Iranowi byłby uważany za współudział w agresji” - powiedział rzecznik irańskiego MSZ podczas spotkania z dziennikarzami.

Oświadczenie przedstawiciela resortu spraw zagranicznych Iranu to odpowiedź na stanowisko Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec. Przywódcy tych państw zadeklarowali w niedzielę, że są gotowi podjąć działania w celu obrony swoich interesów w regionie Bliskiego Wschodu. Ewentualne inicjatywy Londynu, Paryża i Berlina miałyby „zniszczyć u źródła zdolność Iranu do wystrzeliwania rakiet i dronów” - przypomniała agencja AFP.

Wszystkie trzy kraje zapewniły, że te przedsięwzięcia - o ile zostałyby podjęte - miałyby charakter stricte obronny.



Ludzie oglądają gruzy zawalonego budynku w pobliżu placu Ferdousiego w Teheranie. Ataki Izraela i Stanów Zjednoczonych na Iran trwają od 28 lutego

Iran odpowiedział na sobotni atak USA i Izraela, ostrzegając bazy wojskowe USA w regionie, a także Izrael. Siły państw grupy E3 - Niemiec, Francji i Wielkiej Brytanii - także stacjonują w tej części świata. Dotychczas nie ma informacji o stratach wśród personelu tych krajów w wyniku irańskich ataków rakietowych i dronowych.

Izrael gotowy na kilkutygodniową kampanię

Tymczasem rzecznik armii Izraela podpułkownik Nadaw Szoszani poinformował we wtorek, że wojsko przygotowuje się do trwającej kilka ty-

godni kampanii przeciwko Iranowi, ale wysłanie sił lądowych jest mało prawdopodobne.

- Przygotowaliśmy ogólny plan na kilka tygodni działań - powiedział ppłk Szoszani na briefingu, dodając, że czas trwania kampanii może ulec zmianie w zależności od rozwoju sytuacji. Dotychczasowe postępy określił jako pozytywne.

Premier powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami

Zapytany, czy Izrael mógłby wysłać wojska lądowe do Iranu, Szoszani odpowiedział, że jest to mało prawdopodobne. - Nie sądzę, aby było to obecnie prawdopodobne - powiedział, dodając, że nie zetknął się osobiście z koncepcją takiej operacji.

Izrael i Stany Zjednoczone przeprowadzają naloty na Iran od soboty, co wywołało irański odwet.

Premier Izraela Benjamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami.

PAP

Politico: USA tracą w Iranie zapasy pocisków, których Ukraina rozpaczliwie potrzebuje

Anna Nagel
Waszyngton

Rosnące zaangażowanie USA w działania na Bliskim Wschodzie budzi zaniepokojenie europejskich polityków. Obawiają się, że Waszyngton straci zainteresowanie wywieraniem presji na Rosję ws. Ukrainy.

Jak napisał we wtorek portal Politico Europejczycy obawiają się, że z powodu zaangażowania na Bliskim Wschodzie USA tracą zainteresowanie wywieraniem nacisków na przywódcę Rosji Władimira Putina, by zawarł pokój z Ukrainą.

Dziennikarze podkreślają, że trwająca operacja przeciwko Iranowi jest priorytetem dla planistów Pentagonu i Białego Domu. „Praktyczne skutki uwikłania się Stanów Zjednoczonych



Donald Trump zapewnia, że amunicji nie zabraknie

w przedłużający się konflikt na Bliskim Wschodzie mogą być nawet poważniejsze niż skutki polityczne: Ukraina może zostać pozbawiona amerykańskiej broni, której potrzebuje, aby stawiać opór przeprowadzanym codziennie przez Rosję atakom rakietowym” - czytamy.

Portal przypomniał, że jeszcze zanim Stany Zjednoczone rozpoczęły naloty na Iran, urzędnicy w Waszyngtonie wyrażali obawy, że taki konflikt mógłby uszczuplić amerykańskie zapasy broni.

Wysoki rangą urzędnik jednego z rządów europejskich powiedział Politico, że USA zużyły już wiele zasobów, w tym pocisków przechwytyjących. W jego ocenie może to skłonić administrację Trumpa do skupienia się na uzupełnieniu własnych zasobów, kosztem udostępnienia pocisków rakietowych na sprzedaż Europie i Ukrainie.

Tymczasem - jak zauważył portal - to właśnie amerykańskie pociski przechwytyjące PAC-3 dla systemów obrony powietrznej Patriot są postrzegane przez Ukrainę jako kluczowe do zestrzeliwania rosyjskich rakiet.

Trump o zapasach amunicji

Nasze zapasy amunicji „klasy średniej i średnio wysokiej” nigdy nie były tak duże - zapewnił we wtorkowym wpisie na platformie Truth Social prezydent USA Donald Trump. Dodał, że w związku z tym „wojny mogą »trwać bez końca« i z sukcesami, przy korzystaniu jedynie z tych zasobów”. Zarzucił też byłemu prezydentowi Joe Bidenowi, że oddał zaawansowaną broń Ukrainie.

„Śpiący Joe Biden poświęcił cały swój czas i pieniądze naszego kraju, DAJĄC wszystko P.T. Barnum (Zełenski!) Ukrainy - warte Setki Miliardów Dolarów - i chociaż oddał tak wiele z tego, co miało najwyższą wartość (ZA DARMO!) i nie zadał sobie trudu, aby to zastąpić” - napisał Trump. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Mikrosen może być niebezpieczny dla zdrowia

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje.

Mikrosen to biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności, który może być niebezpieczny dla zdrowia. Właśnie dlatego warto wiedzieć, skąd się taki stan bierze, jak sobie z nim radzić i czy może być objawem choroby?

ZA TYDZIEŃ:

- Dlaczego budzisz się zawsze o 3 nad ranem?
- Czy chrapanie dotyczy tylko mężczyzn? Czy świadczy o dobrym śnie? Rozprawiemy się z najczęstszymi mitami na temat chrapania.



FOT. 123RF

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe

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

Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie czy służy zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się po nią do dietetyka. Wystarczy zajrzeć na stronę NFZ.

Często słyszymy, że „jesteś tym, co jesz”, dlatego warto zwrócić uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu. Zdrowa dieta to fundament dobrego samopoczucia. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko to składniki, które dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wybierając kolorowe i różnorodne jedzenie, nie tylko odżywiamy ciało, ale także wspieramy nasz umysł.

Zdrowe nawyki żywieniowe ograniczają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2.

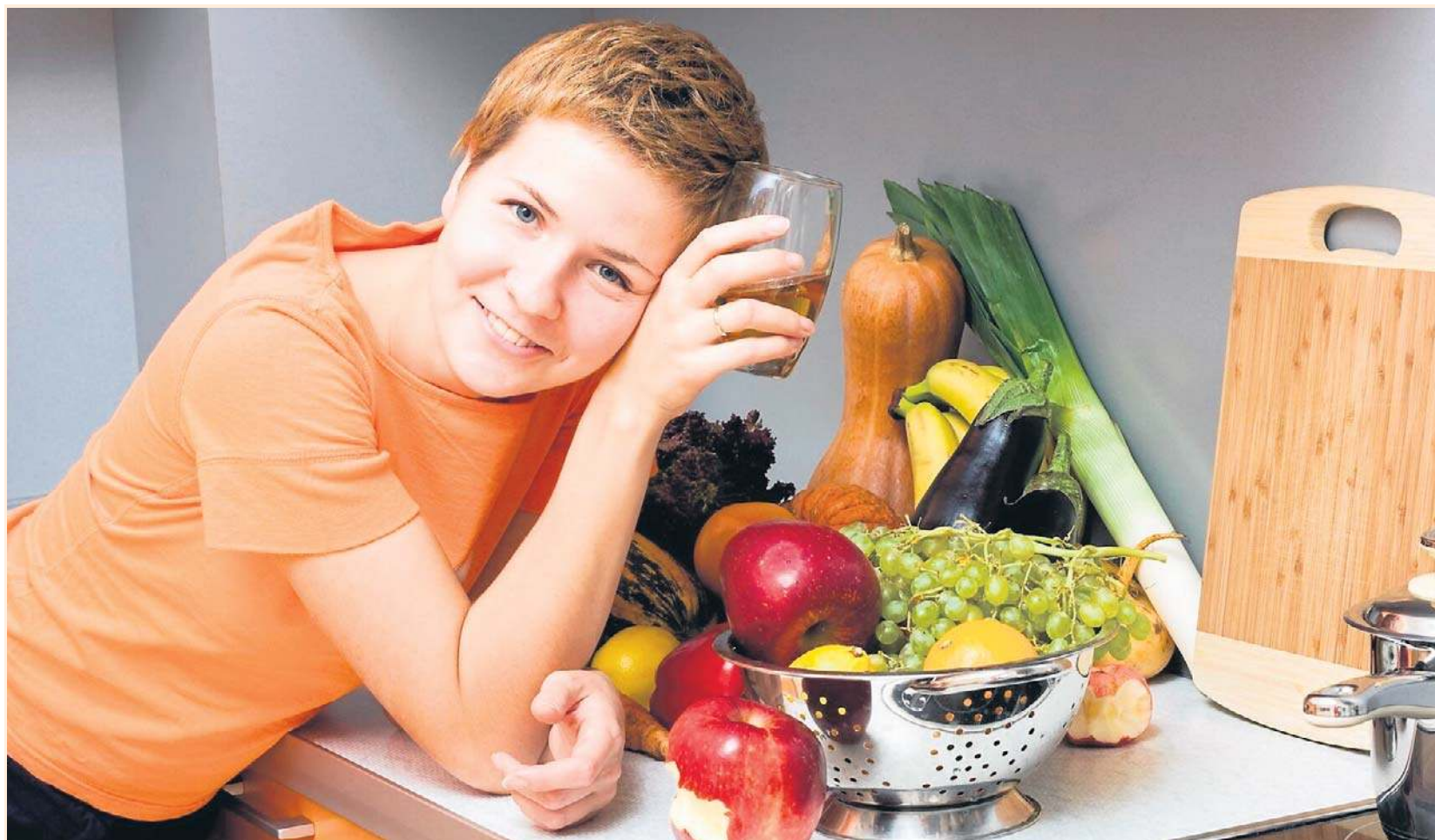
- Nie trzeba zmieniać wszystkiego za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie - podkreślają eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków miejskich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

Powyższe wskaźniki to wynik informacji zebranych od lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy w zeszłym roku (od stycznia do lipca) pytali swoich pacjentów o wagę i wzrost. W sumie do NFZ wysłane zostały informacje od ponad 13,4 mln dorosłych pacjentów z całej Polski.

**Średnie BMI to 27,5.
Wśród kobiet 26,9
a u mężczyzn 28,2**

Z danych zebranych przez lekarzy POZ wynika, że 35 proc. spośród analizowanych pacjentów ma nadwagę, a 28 proc. choruje na otyłość. Wśród kobiet nadwagę odnotowano w 30



Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wynosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc.

Problem nadwagi i otyłości zmienia się z wiekiem. W grupie 18-64 lata: 70 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 78 proc. W przypadku kobiet w grupie 18-64 lata: 51 proc. ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 72 proc.

W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jednak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

Problem otyłości w Polsce z roku na rok staje się coraz bardziej powszechny. Według Ministerstwa Zdrowia, nadwaga

dotyczy 32 procent dzieci, 64 procent mężczyzn i 48 procent kobiet. Na otyłość cierpi aż 15 procent mężczyzn oraz 13 procent kobiet. W 2025 roku zarejestrowano ponad 300 tysięcy pacjentów z otyłością, dla których wykonano miliony konsultacji edukacyjnych i dietetycznych.

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość

Na stronie NFZ można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów, list zakupów i przepisów opracowanych przez specjalistów

może prowadzić m.in. do nadciśnienia i innych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń stawów czy nowotworów. Lekarze uważają ją również za jedną z głównych przyczyn epidemii cukrzycy typu II. Tymczasem z dodatkowymi kilogramami mierzy się już ponad 60 proc. z nas. Na otyłość choruje 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

Eksperti NFZ podkreślają, że szybka diagnoza i edukacja zdrowotna pacjentów pozwalają na wcześniejszą interwencję i ograniczenie liczby powikłań.

NFZ oferuje bezpłatne narzędzia wspierające zdrowe odżywianie

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że każdy pacjent ma możliwość skorzystania z bezpłatnych narzędzi wspierających zdrowe odżywianie.

Na portalu Diety NFZ dostępne są darmowe plany żywieniowe opracowane przez dietetyków, dopasowane do różnych potrzeb zdrowotnych i stylów życia. Wśród nich znajdują się m.in. programy dla osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarczycy.

Na stronie diety.nfz.gov.pl można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów nawet na 28 dni, list zakupów oraz przepisów przygotowanych przez specjalistów. W serwisie znajdują się również materiały edukacyjne, poradniki, quizy i filmy, które pomagają wprowadzać i utrzymywać zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udo-

wodnionych właściwościach prozdrowotnych - wręcz profilaktycznych, uznawana za najzdrowszą dietę świata.

Wszystkie jadłospisy zostały opracowane przez dietetyków i uwzględniają łatwo dostępne produkty spożywcze. Są też proste i szybkie do przygotowania, a każda potrawa została zobrazowana na zdjęciu.

Wielkim ułatwieniem dla osób, które dbają nie tylko o swoją dietę, są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie parametrów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej dla wielu, na podstawie wynikającego z nich łącznego zapotrzebowania na kalorie - albo wybranego poziomu kaloryczności. Przy takich jadłospisach podane są wskazówki odnośnie dzielenia dania na odpowiedniej porcje dla wszystkich członków rodziny.

Wylączasz się na kilka sekund i nawet tego nie pamiętasz? Mikrosen może być groźny

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Z pozoru wygląda to niewinnie: ciężkie powieki, „pustka” w głowie, jedno zbyt długie mrugnięcie oka. Mózg potrafi zasnąć na ułamek chwili, kiedy Ty siedzisz przy biurku lub prowadzisz auto.

Mikrosen to bardzo krótki epizod snu - zwykle trwający kilka, czasem do około 15 sekund - podczas którego dochodzi do pełnego „lapse of responsiveness”, czyli chwilowej utraty reakcji na bodźce.

Zjawisko to opisano już w latach 50. XX wieku w badaniach nad deprywacją snu, kiedy William Dement i Nathaniel Kleitman zaobserwowali w zapisie EEG krótkie epizody fal theta i delta u osób czuwających po długim braku snu.

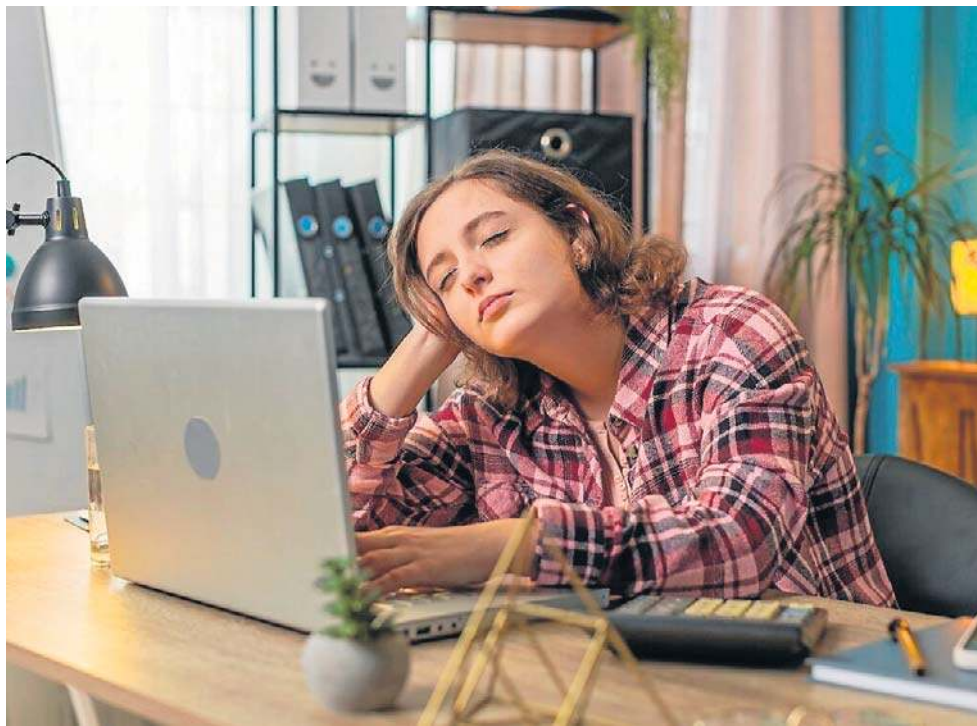
W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje. To biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedobrze snu i spadku czujności.

U wielu osób mikrosen poprzedza kilka typowych objawów:

- częste ziewanie, pieczenie oczu, ciężkie powieki;
- problemy z utrzymaniem uwagi, „gubienie wątku” w rozmowie;
- automatyzmy takie jak czytanie jednego zdania 5 razy, klikanie bez sensu w jakiś guzik czy link na stronie;
- podczas jazdy samochodem: spóźnione reakcje, nagłe otrzeźwienie bez jasnego powodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mikrosen to moment, w którym nie masz kontroli. W tej sytuacji żaden trik lub wspomaganie się specyfikami nie są warte zaufania, gdy na szali jest zdrowie i życie. Otwieranie okna czy podkręcanie radia także nie zastąpi realnego odpoczynku. Potwierdzają to badania m.in. NASA, gdzie od lat bada się mikroseny u pilotów i astronautów, pokazując, że strategiczną 10-20-minutową drzemką (tzw. NASA nap) można zredukować mikroseny o 50-100% i poprawić wydajność o 34%.



Badania pokazują, że przerwy co 60-90 minut pomagają ominąć kryzys koncentracji

Mikrosen może być niebezpieczny, a nawet zagrażać życiu

W badaniu Tondo i wsp. (2025), analizującym epizody mikrośnu w testach czuwania, wykazano, że mikrośny są obiektywnym i bardzo czułym wskaźnikiem senności, silnie powiązanych z ryzykiem utraty kontroli podczas monotonna zadań. Są również silnie powiązane ze wzrostem ryzyka wypadków drogowych.

Doświadczając mikrośnu, nie tyle mamy wolniejszą reakcję, ale jesteśmy wyłączeni i nie podejmujemy w ogóle decyzji. Omijają nas kilkanaście sekund z życia na jawie, a w wielu sytuacjach, jak przy wspomnianym prowadzeniu samochodu, te kilka-kilkanaście sekund mogą zaważyć na bezpieczeństwie.

- Mój tata był zawodowym kierowcą, ja też nim jestem. Widzieliśmy na drogach wystarczająco dużo, żeby wiedzieć, że zmęczenie nie wybacza błędów. Od początku było dla mnie jasne, że ta praca musi być bezpieczna, więc staram się dbać o formę głowy. Nie jadę na siłę, robię drzemki, ruszam się trochę na postojach. Lubię też ćwiczenia na pamięć i skupienie, wierzę i widzę po sobie, że to podnosi sprawność umysłu i koncentrację - opowiada Adam, kierowca międzynarodowy z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Badania neuroobrazowe pokazują, że podczas mikrośnu dochodzi do chwilowej dezaktywacji struktur odpowiedzial-

nych za czuwanie, takich jak talamus, a jednocześnie kora czołowa próbuje „odzyskać” uwagę. To wygląda jak chwilowe zwarcie między potrzebą snu a próbą utrzymania kontroli.

Przyczyny mikrośnu to nie tylko monotonna praca. Najczęstsze jego źródła to:

- niedobór snu (chroniczny albo „jednorazowy” po zarwanej nocy);
 - monotonia i brak bodźców (jazda autostradą, praca w ochronie polegająca na patrzeniu w ekran, nocna zmiana);
 - rozjechany rytm dobowy (jet lag po podróży, częste zmiany harmonogramu dnia);
 - zaburzenia snu (np. podejrzenie bezdechu sennego czy bezsenności nocnej);
 - czynniki metaboliczne i zdrowotne, które nasilają senność (np. anemia, problemy z tarczycą, choroby neurologiczne);
 - przemęczenie, które szybko można wyprowadzić, stawiając produktywny odpoczynek, w tym sen, na pierwszym miejscu.
- Pracowałam w księgowości na pełen etat, ale miałam małe dziecko, które budziło się kilka razy w nocy, a ja w dzień próbowałam ogarnąć wszystko. Koleżanka z pracy powiedziała mi, że kilka razy w ciągu dnia jakby zamarzałam na kilka sekund. Ja tego w ogóle nie pamiętałam. Patrzyłam w ekran i nagle wracałam do rozmowy czy do obowiązków.

Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to może być mikrośen. Na szczęście wystarczyły zmiany w codziennym funkcjonowaniu i wysypianie się, aby to minęło - opowiada czytelniczka z Katowic.

Czasem potrzebne są konsultacje u specjalistów

Mikrosen da się pomylić z innymi stanami, które też wyglądają jak chwilowe odcięcie, i dlatego warto przeprowadzić dokładną diagnostykę. W praktyce różnicowanie bywa oparte o badania snu, badanie EEG oraz ocenę senności w ciągu dnia. Lekarz rodzinny może zalecić na początek dokładne badania morfologii, tarczycy oraz skierować na konsultację do neurologa oraz endokrynologa. Co mogą oni wykryć lub zalecić?

- Skala senności Epworth (ESS) jako prosty przesiew, który pomaga ocenić, czy senność dzienna jest istotna klinicznie.
- Polisomnografia (PSG), gdy podejrzewa się zaburzenia snu (np. bezdech).
- MSLT (test wielokrotnego opóźnienia snu) lub inne testy czuwania - gdy temat jest przewlekły.

Jeśli do mikrośnu dochodzą nietypowe objawy (np. drgawki, wrażenie urywania filmu w losowych momentach, upadki, urazy, aura migrenowa), to lekarz z pewnością poszerzy diagnostykę, aby wykluczyć np. epilepsję.

Po grypie ryzyko zawału może wzrosnąć 17 razy

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Grypa to nie tylko powszechna infekcja sezonowa. Może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, zwłaszcza u osób z istniejącymi chorobami sercowo-naczyniowymi.

Wirus grypy może wywołać znaczne szkody w organizmie, znacząco zwiększając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Badania pokazują, że po infekcji grypowej ryzyko zawału serca wzrasta 17-krotnie, a udaru mózgu 10-krotnie - przestrzegają eksperci z Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

To oznacza, że osoby, które przeszły grypę, są w szczególnym niebezpieczeństwie, a ich serca mogą być narażone na poważne uszkodzenie.

Mechanizmy powikłań po zakażeniu grypą

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego?

- Mechanizmy powikłań obejmują m.in. destabilizację blaszki miażdżycowej wywołaną stanem zapalnym, niedotlenienie mięśnia sercowego ze względu na zwiększone zapotrzebowanie metaboliczne organizmu oraz bezpośrednie uszkodzenie i zapalenie mięśnia sercowego - wyjaśnia prof. Ernest Kuchar.

To wyraźnie pokazuje, że grypa nie tylko obciąża układ oddechowy, ale wpływa również na inne obszary organizmu.

W wyniku grypy mogą również pojawiać się zaostrzenia chorób przewlekłych, zwiększając prawdopodobieństwo poważnych incydentów zdrowotnych. Zakażenie wirusem wiąże się także ze wzrostem liczby hospitalizacji kardiologicznych.

Skuteczność szczepionki wysokodawkowej

Ochrona przed tymi powikłaniami może być zapewniona dzięki szczepieniom przeciw

grypie. Według polskich kardiologów „w tej grupie dodatkowa korzyść tych szczepień jest szczególnie ważna, gdyż redukuje one ryzyko incydentów kardiowaskularnych oraz zgonu”. Dzięki szczepieniom pacjenci z niewydolnością serca mogą zredukować ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o 23 procent. - Działanie profilaktyczne corocznych szczepień jest szczególnie istotne w grupach ryzyka, do których należą pacjenci kardiologiczni i osoby starsze - dodaje prof. Adam Antczak.

W przypadku osób w podeszłym wieku i osób z chorobami sercowo-naczyniowymi zaleca się stosowanie szczepionek wysokodawkowych, które są bardziej skuteczne u osób starszych i zmniejszają ryzyko hospitalizacji.

Szczepionki wysokodawkowe zawierają czterokrotnie więcej antygenów niż standardowe szczepionki, co skuteczniej pobudza układ odpornościowy. Dzięki temu nie tylko zwiększa się skuteczność profilaktyki, ale też zmniejsza się ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Szczepionka wysokodawkowa pomaga w redukcji hospitalizacji z powodu grypy, zapalenia płuc oraz powikłań sercowo-naczyniowych, oferując ochronę tym, którzy są na nią najbardziej narażeni.

Dla osób z grupy ryzyka szczepienia to klucz

Bez wątpliwości grypa jest poważnym wyzwaniem nie tylko dla układu oddechowego. Zakażenie grypą może prowadzić do nieoczekiwanych i groźnych powikłań sercowo-naczyniowych. Dlatego jeśli należysz do grupy ryzyka, szczepienia przeciw grypie są nie tylko zalecane, ale mogą być kluczem do ochrony przed poważnymi problemami zdrowotnymi.

Szczyt zachorowań na grypę trwa do końca marca i początków kwietnia, jednak profilaktyka w postaci szczepień może zagwarantować spokój i bezpieczeństwo na dłużej.



Po przebytej grypie znacząco wzrasta ryzyko zawałów serca i udarów mózgu, dlatego warto się szczepić

Alzheimer zaczyna się znacznie wcześniej niż myślisz. Ten test z krwi ma to wychwycić



Pamięć i koncentrację wspomaga m.in. ziele rozmarynu. Naukowcy dowiedli, że zawarty w rozmarynie kwas karnozowy wspomaga pracę mózgu i zmniejsza liczbę szkodliwych białek

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskappress.pl

Jedno badanie krwi może pomóc przewidywać ryzyko choroby Alzheimera na wiele lat przed pierwszymi objawami - sugerują naukowcy z USA w publikacji w „Nature Medicine”.

Kluczowy jest wskaźnik w osoczu, który ma odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu. W badaniu na ponad 600 osobach dało się oszacować wiek pojawienia się symptomów z błędem około 3-4 lat. Jest jednak ważne „ale”.

Kluczowe jest wczesne rozpoznanie

Choroba Alzheimera to najczęstsza przyczyna demencji. W mózgach chorych odkładają się patologiczne struktury: pozakomórkowo tzw. blaszki amyloidowe (głównie amyloid-beta 42), a wewnątrz komórek spletki neurofibrylarnie z ufosforylowanej postaci białka tau.

Jak przypomnieli autorzy pracy, ilość blaszek amyloidowych oceniana w badaniu PET rośnie przez ok. 10-20 lat w fazie przedklinicznej, gdy nie ma jeszcze zaburzeń poznawczych, a później stabilizuje się wraz z pojawieniem się objawów. Z kolei spletki rozwijają się później i narastają wraz z nasileniem symptomów.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby Alzheimera - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie. Specjaliści oceniają jednak, że lepsze efekty można by uzyskać, gdyby terapie dało się wdrażać jeszcze wcześniej, zanim dojdzie do dużych zmian neurodegeneracyjnych.

PET skuteczny, ale drogi. Na celowniku p-tau217

Techniki obrazowania mózgu (jak PET) pomagają identyfikować osoby w przedklinicznej fazie choroby, w których objawy mogą pojawić się za kilka lat. To rozwiązanie jest jednak kosztowne i uciążliwe, a do tego ma ograniczoną dostępność. Dlatego naukowcy od dawna szukają prostszych i tańszych metod opartych o biomarkery z krwi.

Zespół z Washington University School of Medicine w St. Louis skoncentrował się na białku tau ufosforylowanym w pozycji 217 (p-tau217) w osoczu, a konkretnie na zmianie jego stężenia w relacji do tau nieufosforylowanego w tej pozycji.

Wcześniejsze badania sugerowały, że p-tau217 w osoczu ściśle odzwierciedla gromadzenie się zarówno tau, jak i amyloidu w mózgu, co potwierdzały skany PET.

603 osoby, dwa duże projekty i „zegar” z błędem 3-4 lat

Aby sprawdzić, czy wzrost p-tau217 w relacji do jego nieufosforylowanej postaci nadaje się do prognozowania objawów, naukowcy przebadali 603 uczestników dwóch długofalowych projektów: Knight ADRC oraz ADNI. W obu grupach poziomy p-tau217 oceniano różnymi testami.

Wynik: na podstawie zmian p-tau217 (w relacji do tau nieufosforylowanego) dało się oszacować wiek wystąpienia objawów choroby Alzheimera z marginesem błędem około trzech, czterech lat.

Badacze zauważyli też, że czas do pojawienia się objawów po „sygnale” w osoczu zależał od wieku. U osób, u których wzrost wskaźnika stwierdzono w wieku 60 lat, mediana do wystąpienia objawów wynosiła 20,5 roku, a dla osób z „sygnałem” w wieku 80 lat mediana spadała do 11,4 roku. Według autorów może to oznaczać, że młodsze mózgi dłużej tolerują narastające zmiany, a u starszych.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie

szych symptomy pojawiają się przy niższym poziomie patologii. - Nasza praca pokazuje, że możliwe jest przewidywanie wystąpienia objawów choroby Alzheimera dzięki badaniom krwi, które są znacznie tańsze i bardziej dostępne niż skanowanie mózgu czy badania płynu mózgowo-rdzeniowego - skomentowała współautorka pracy dr Suzanne E. Schindler.

Zdaniem jej autorów wyniki mogą pomóc w projektowaniu bardziej ukierunkowanych badań klinicznych nad terapiami, które mają zapobiegać chorobie lub spowalniać jej rozwój. Mogą też ułatwić identyfikację osób, które najwięcej zyskają na wczesnej interwencji.

Naukowcy podkreślają jednak, że dziś test p-tau217 może wspierać diagnozę u pacjentów z już obecnymi zaburzeniami poznawczymi. Nie zaleca się natomiast wykonywania takich badań u osób bez objawów - poza badaniami naukowymi lub klinicznymi. Z czasem do modeli predykcyjnych mogą dojść także inne biomarkery z krwi, co ma szansę jeszcze poprawić dokładność prognoz.

Po dalszym udoskonaleniu te metodologie mają potencjał przewidywania wystąpienia objawów na tyle dokładnie, że moglibyśmy je wykorzystać w indywidualnej opiece klinicznej - podsumował dr Kellen K. Petersen, współautor badania.

Kobiety mylą objawy nowotworu z menopauzą

Redakcja Strony Zdrowia
stronazdrowia@polskappress.pl

Wiele kobiet przypisuje wzdęcia lub zmiany w obrębie brzucha menopauzie, ale eksperci ostrzegają, że to właśnie przez takie subtelne sygnały rak jajnika jest tak często rozpoznawany zbyt późno.

Łatwo zbagatelizować dyskomfort w obrębie brzucha i zmiany w wypróżnianiu, uznając je za normalny element menopauzy, ale ważne jest, by wsłuchiwać się w swoje ciało i nie ignorować żadnych nietypowych, utrzymujących się objawów.

Przed marcowym Miesiącem Świadomości Raka Jajnika rozmawialiśmy z profesorem Christiną Fotopoulou, ginekolożką i konsultantką z Wielkiej Brytanii, która wyjaśniła, jak ryzyko rozwoju raka jajnika zmienia się wraz z wiekiem.

Co powoduje rak jajnika?

Rak jajnika rozwija się wtedy, gdy nieprawidłowe komórki w jajniku, jajowodzie lub otrzewnej rosną i dzielą się w niekontrolowany sposób, tworząc guz - tłumaczy badaczka nowotworów.

Początek każdego nowotworu ma miejsce, gdy podczas podziału komórki pojawia się mutacja, więc zamiast mieć kontrolowane namnażanie i powielanie komórek, tracą one kontrolę. Dlatego im dłużej żyjemy, tym wyższe jest ryzyko pojawienia się mutacji w organizmie - mówi prof. Fotopoulou. - Często mówię moim pacjentkom, że komórki nowotworowe są jak małe zombie, które po prostu mnożą się bez żadnej kontroli.

Ekspertka wyjaśnia też, w jaki sposób sam proces owulacji może powodować powstawanie tych mutacji w jajnikach. - Podczas owulacji komórka jajowa przebija powierzchnię jajnika, co tworzy ranę wymagającą naprawy, a wszystkie te mechanizmy naprawcze mogą kumulować błędy - tłumaczy Fotopoulou. - Dlatego na przykład tabletki antykoncepcyjne, które hamują owulację, są czynnikiem chroniącym przed rakiem jajnika.

W jakim wieku rak jajnika atakuje najczęściej?

Ryzyko raka jajnika gwałtownie rośnie od około 45. roku życia i jest największe u osób w wieku 75-79 lat. - Ponad połowa przypadków raka jajnika jest diagnozowana u pacjentek powyżej 65. roku życia - mówi Fotopoulou. Czy można zachorować na raka jajnika przed 50. rokiem życia?

- Istnieją pewne podtypy raka jajnika, takie jak niskozróżnicowany rak surowiczny jajnika (LGSOC), które częściej dotyczą młodszych kobiet, ale to znacznie rzadsze przypadki - mówi Fotopoulou. - Niedawno operowałam jednak 15-latkę, u której po raz pierwszy rozpoznano raka jajnika, więc niczego nie można wykluczyć. Dlatego objawów nie wolno lekceważyć i każdą osobę należy przebadać.

Jak diagnozuje się rak jajnika?

- Choroba ta jest zazwyczaj rozpoznawana, gdy kobieta zgłasza się do lekarza rodzinnego lub ginekologa z takimi objawami, jak ból brzucha, dyskomfort i wzdęcia - mówi Fotopoulou. - Jeśli zostanie wykonane badanie USG i inne badania obrazowe, można zobaczyć, że w jajnikach lub w jamie brzusznej dzieje się coś nieprawidłowego.

Według World Cancer Research Fund co roku na całym świecie u około 300 000 kobiet rozpoznaje się raka jajnika.

- Rak jajnika jest znacznie rzadszy niż na przykład rak piersi - mówi Fotopoulou. - Rak piersi dotyka jedną na osiem kobiet, podczas gdy rak jajnika wystąpi u około jednej na 50 kobiet.

Główne objawy raka jajnika to:

- niespodziewane powiększenie obwodu brzucha;
- utrzymujące się wzdęcia (nie takie, które pojawiają się i znikają);
- szybkie uczucie sytości;
- utrata apetytu lub nudności;
- ból w miednicy i/lub w obrębie brzucha;
- częstsza potrzeba oddawania moczu;
- zmiany w rytmie wypróżnień.

Wiele z tych objawów jest jednak niejednoznacznych i przypomina inne schorzenia.



Rak jajnika to jeden z najpóźniej rozpoznawanych nowotworów. Dotyka on około 300 tysięcy kobiet rocznie

DROBNE

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

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwieranie kominów
montaż wkładów i nasad - 17 8623831

strefabiznesu.pl

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

Usługi pogrzebowe

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

REKLAMA

0011488428

KOMUNIKAT

Prezydent Miasta Krosna

na podstawie art.35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r.
o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.)

informuje,

że w siedzibie Urzędu Miasta Krosna przy ul. Lwowskiej nr 28A zostały wywieszono do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykazy dot. nieruchomości, stanowiących własność Gminy Krosno, położonych w Krośnie, przeznaczonych do dzierżawy, oznaczonych jako działki 228/43, obr. ewid. 0002 Polanka, 289, 240/2, 240/6, 257/2, 257/3, 257/4 obr. 0003 Przemysłowa.

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

[nasze komunikaty.pl](http://nasze.komunikaty.pl)

REKLAMA

0011488432

Wójt Gminy Chorkówka

działając na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami
(Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

- informuje -

Został sporządzony i podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargowym na podstawie art. 37 ust. 1 stanowiący załącznik do Zarządzenia nr 0050.1.24.2026 z dnia 2.03.2026 r. Wójta Gminy Chorkówka. Wykaz obejmuje działkę położoną w miejscowości Zręcin o nr ewid. 1587/7 o pow. 0,0220 ha. Wykaz podlega publikacji w BIP, na stronie internetowej Urzędu Gminy Chorkówka oraz wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie urzędu przez okres 21 dni, tj. od 2.03.2026 r. do 23.03.2026 r. Bliższych informacji udziela się w Urzędzie Gminy Chorkówka, pokój nr 6, tel. 13 43 869 49.

REKLAMA

0011488411

OGŁOSZENIE

o konsultacjach społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu wsi Wierzawice – etap I

Na podstawie art. 17 pkt 11 i 13 i art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.), w związku z art. 67 ust. 3 pkt 2 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1688) oraz uchwałą nr 8/2024 Rady Gminy Leżajsk z dnia 29 stycznia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu wsi Wierzawice, zmienioną uchwałą nr 83/2025 Rady Gminy Leżajsk z dnia 20 sierpnia 2025 r. zmieniającą uchwałę w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu wsi Wierzawice, zawiadamiam o konsultacjach społecznych dotyczących:

projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego
terenu wsi Wierzawice – etap I

w dniach **od 4.03.2026 r. do 1.04.2026 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Leżajsk, ul. Łukasza Opalińskiego 2, 37-300 Leżajsk, w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej Urzędu Gminy Leżajsk <https://samorzad.gov.pl/web/gmina-lezajsk>.

Zgodnie z art. 8g ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, interesariusze w czasie konsultacji społecznych mogą składać uwagi do Wójta Gminy Leżajsk, na piśmie utrwalone w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Formularz dostępny jest:

- w postaci papierowej w Urzędzie Gminy Leżajsk,

- w formie elektronicznej w BIP Urzędu Gminy Leżajsk lub pod adresem:

<https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym uwaga do projektu planu miejscowego powinna zawierać: imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, oraz adres poczty elektronicznej, o ile interesariusz taki posiada. Ponadto interesariusz powinien wskazać, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Uwagi należy składać do Wójta Gminy Leżajsk najpóźniej do dnia zakończenia konsultacji społecznych.

KLAUZULA INFORMACYJNA

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), dalej RODO, oraz art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) w powiązaniu z art. 67 ust. 3 pkt 2 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1688), w związku z ogłoszeniem z dnia 4.03.2026 r. o konsultacjach społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu wsi Wierzawice – etap I, informuję, że:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych zawartych w wnioskach lub uwagach jest Gmina Leżajsk, którą reprezentuje Wójt Gminy Leżajsk, ul. Łukasza Opalińskiego 2, 37-300 Leżajsk, tel. 17 240 62 00, e-mail: sekretariat@poczta.gminalezajsk.pl.
2. Z Inspektorem Ochrony Danych osoby, które złożyły wnioski lub uwagi w toku procedury sporządzenia planu, mogą skontaktować się drogą elektroniczną: iod@poczta.gminalezajsk.pl lub pisemnie na adres Administratora danych.
3. Dane osobowe osób, które złożyły wnioski lub uwagi w toku procedury sporządzenia planu miejscowego, będą przetwarzane w celu wypełnienia obowiązków prawnych wynikających z ustawy

z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) oraz Rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 17 grudnia 2021 r. w sprawie wymaganego zakresu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego (Dz. U. z 2021 r. poz. 2404) w zw. z art. 6 ust. 1 lit. c RODO).

4. Dane osobowe wnioskodawcy mogą zostać przekazane:

- a) organom władzy publicznej oraz podmiotom wykonującym zadania publiczne lub działającym na zlecenie organów władzy publicznej, w zakresie i w celach, które wynikają z przepisów powszechnie obowiązującego prawa, w tym urzędowi wojewódzkiemu,
 - b) innym podmiotom, które na podstawie stosownych umów podpisanych z Gminą Leżajsk przetwarzają dane osobowe, dla których Administratorem danych jest Wójt Gminy Leżajsk, w tym do biura projektowego.
5. Dane osobowe osób, które złożyły wnioski w toku procedury sporządzenia planu, będą przechowywane przez okres realizacji niniejszej sprawy oraz przewidziany prawem okres archiwizacji.
 6. Podane we wnioskach dane osobowe nie będą wykorzystywane do decyzji opartej na zautomatyzowanym przetwarzaniu, w tym profilowaniu ani nie zostaną przekazane do państwa trzeciego (poza obszar Unii Europejskiej, Islandii, Norwegii i Liechtensteinu) lub organizacji międzynarodowej.
 7. Osoby, które złożyły wnioski w toku procedury sporządzenia planu, mają prawo do:

- a) dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii,
 - b) sprostowania (poprawiania) swoich danych, jeśli są błędne lub nieaktualne,
 - c) żądania usunięcia danych osobowych,
 - d) żądania ograniczenia lub wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych,
 - e) wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa),
8. Podanie we wnioskach danych osobowych jest wymogiem ustawowym, a niepodanie ich jest równoznaczne z niemożliwością rozpatrzenia wniosków do planu.
 9. Zgodnie z art. 8a ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) w związku z art. 67 ust. 3 pkt 2 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1688), Wójt Gminy Leżajsk informuje również o ograniczeniu prawa dostępu do informacji o źródle danych osobowych uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planistycznych. W związku z przetwarzaniem danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planistycznych, o których mowa w ustawie o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g, RODO, tj. PRAWO DOSTĘPU, przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Leżajsk, dnia 4.03.2026 r.

Wójt Gminy Leżajsk
Krzysztof Sobiejo

Władimir Semirunnij: Cenię w Polakach, że dotrzymują słowa

Rozmawiał Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Rozmawiamy z Władimirem Semirunnijem, wicemistrzem olimpijskim z Mediolanu-Cortiny 2026 w łyżwiarstwie szybkim na dystansie dziesięciu kilometrów.

Srebrny medal na igrzyskach we Włoszech to twój wielki sukces. Jest jednak jakiś niedosyt, że mogłeś wywalczyć złoto?
Zawsze może być lepiej, ale muszę powiedzieć, że jechało mi się wtedy naprawdę bardzo ciężko. Łód, jak na dystans dziesięciu kilometrów, był nie najlepiej przygotowany. Na wszystkich innych dystansach, poza tym, pobito rekordy olimpijskie.

Twój przypadek pokazuje, że ciężką pracą i konsekwencją można sporo osiągnąć. Jak długo pracowałeś na ten sukces?

Za mną piętnaście lat treningów. Ale wiem, że muszę włożyć jeszcze więcej pracy, aby kiedyś spełnić kolejne marzenie i wywalczyć złoty medal olimpijski.

Po wywalczeniu srebra na twoje konto wpłynęło co najmniej milion złotych, jak zamierzasz wykorzystać te dosyć duże pieniądze?

Chcę mieszkać w Polsce, więc na pewno mam plan, aby kupić tutaj mieszkanie, do którego chciałbym wracać po każdym



Władimir Semirunnij, Karolina Bosiek i Damian Żurek, podczas powitania z kibicami w Tomaszowie Mazowieckim

zawodach i mieć takie poczucie, że to jest mój dom.

Przed igrzyskami dziennikarzom trudno było wymówić i napisać twoje nazwisko. Teraz pewnie to się zmieni?

Będę aktualizował swoje imię i nazwisko na język polski, żeby dobrze brzmiało i dobrze było

napisane. Semirunnij brzmi trochę dziwnie, dlatego chciałbym, to zaktualizować, żeby było dobrze. Jak się będę nazywał? Na razie o tym rozmawiamy i nie chcę zdradzać szczegółów.

Jak czujesz się w naszym kraju?
Mieszkam od dwóch i pół roku w Polsce i nie mam prawa na nic

narzekać. Mogłem się skupić tylko na codziennym treningu. W Polakach cenię m.in. to, że jeśli ktoś mi coś zaproponuje, to dotrzyma słowa. Tak było chociażby w przypadku moich starań o polskie obywatelstwo.

W tym tygodniu minęły cztery lata od rosyjskiej agresji na Ukrainie. Gdy to się stało, od razu podjąłeś decyzję, że chcesz wyjechać z Rosji?

To się nie stało w pierwszym dniu, pamiętam, że startowałem wtedy w mistrzostwach świata juniorów. Ale niedługo potem zdałem sobie sprawę, że jeżeli chcę kontynuować karierę na wysokim poziomie i coś osiągnąć, to muszę wyjechać.

Rosja, to w twoim życiu już etap zamknięty?

Nie chcę wracać do Rosji, chcę mieszkać w Polsce. Mam nadzieję, że tutaj w kraju będę miał możliwość spotkania się za jakiś czas z moją rodziną i przyjaciółmi. Na razie takiej możliwości nie ma.

Pozostaniesz przy specjalizacji na dziesięć tysięcy metrów, czy dystans o połowę krótszy też będzie twoim priorytetem?

Dystans pięciu kilometrów jest podobny do dziesięciu, ale potrzebuję na nim większej praktyki i na pewno z niego nie zrezygnuję. Na pięć tysięcy jestem brązowym medalistą mistrzostw świata, choć nie kryję, że „dziesiątkę” lubię trochę bardziej. ©

Emocje ćwierćfinału Pucharu Polski w Bydgoszczy i Poznaniu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Wieczorem poznamy drugiego i trzeciego półfinalistę Pucharu Polski. Najpierw o emocje zadbają Zawisza Bydgoszcz i Chojniczanka Chojnice. Potem Lech Poznań z Górnikiem Zabrze.

W tym roku mija dwanaście lat od niespodziewanego triumfu Zawiszy Bydgoszcz w Pucharze Polski. Zespół z kujawsko-pomorskiego jako pierwszy wygrał finał na PGE Narodowym w Warszawie. A krótko potem zniknął na trwałe ze szczebla centralnego.

Dziś jako wicelider swojej trzecioligowej grupy spróbuje o sobie przypomnieć. Ma za sobą tylko jedno przetarcie po przerwie zimowej (tak jak i reszta rywal). Jeszcze bez pozyskanego z Podbeskidzia Bielsko-Biała pomocnika Wojciecha Szumilasa rozbił Noteć Czarnków, wygrywając 5:0.

Teraz skala trudności lawinowo wzrasta. Podopiecznym Adriana Stawskiego przyjdzie stawić czoła drugoligowej Chojniczance Chojnice, która z krajowych rozgrywek wyrzuciła przeciwko samą Koronę Kielce. To spotkanie rozpocznie się o godzinie 17.30. Transmisję w paśmie otwartym przeprowadzi TVP Sport.

PZPN do poprowadzenia zawodów oddelegował doświadczony sędzią Sebastiana Krasnego z Krakowa. Od ostatniego bezpośredniego meczu minęła prawie dekada. Wtedy w pierwszej lidze górą był Zawisza po голу emerytowanego już Sylwestra Patejuka.

Zaraz po spotkaniu w Bydgoszczy czeka nas prawdziwy hit tej rundy - w Poznaniu przy Bułgarskiej, zaplanowany na godzinę 20.30.

Lech na papierze jest murywanym faworytem. Ostatnio bowiem wyłącznie imponuje, o czym świadczy seria sześciu wygranych z rzędu. Dzięki niej awansował na podium PKO Ekstraklasy i do 1/8 finału Ligi Konferencji. W weekend w szalonych okolicznościach pokonał Raków Częstochowa (4:3). Przy wszystkich golach pomagał będący w świetnej formie Ali Gholizadeh, który sam jednak na listę strzelców się nie wpisał.

- To był nasz najlepszy mecz w tym sezonie - nie ukrywał w niedzielny wieczór trener Niels Frederiksen.

Jeszcze nie wiadomo jaki dokładny skład Duńczyk pośle na Górnika Zabrze. Kolejorz ma jednak w kim wybierać. Bohaterem decydującej akcji został przecież nie Mikael Ishak, ale jego zmiennik w ataku Yannick Agnero.

Górnika czeka więc karkołomne zadanie, tym bardziej że sam jest w kiepskiej formie (bez zwycięstwa w czterech ostatnich meczach), a miesiąc temu w Poznaniu przegrał (0:1). Cóż jednak szkodzi spróbować? Puchar Polski to w końcu najkrótsza droga do europejskich pucharów (gwarantuje eliminacje Ligi Europy), w których przy Rosevelta nie zasmakowali od ośmiu lat.

- Piłkarze bardzo chcą się przełamać - zapewnia trener Michał Gasparik. Do wtorku sprzedano na mecz ponad 12 tys. biletów. Zagwizdzą sędzia Tomasz Kwiatkowski z Warszawy. Transmisja również w TVP Sport.

W czwartek czwórka półfinalistów Pucharu Polski uzupełni występującą na czwartym poziomie rozgrywek w IV grupie III ligi Avia Świdnik lub faworyzowany ubiegłoroczny wicemistrz Polski Raków Częstochowa. ©

Świątek poznała swoją ścieżkę w Indian Wells

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

Organizatorzy turnieju WTA 1000 Indian Wells Open w Kalifornii rozlosowali drabinki główne singlistek i singlistów.

Iga Świątek, jak wszystkie rozstawione tenisistki, otrzymała w pierwszej rundzie wolny los i zmagania w Indian Wells rozpocznie dopiero od 1/64 finału.

Rozstawiona z numerem 2 sześciokrotna triumfatorka Wielkiego Szlema i dwukrotna zwyciężczyni Indian Wells w drugiej rundzie może trafić na zajmującą 93. miejsce w rankingu Brytyjkę Francescę Jones lub kwalifikantkę. W 1/32 finału Świątek na swojej drodze może zmierzyć się z Greczynką Marią Sakkari, z którą przegrała ostatnio w ćwierćfinale Qatar Open w Doha. W swojej ćwiartce najlepsza polska rakietka w ćwierćfinale wy-



Iga Świątek ma szansę przejść do historii jako trzykrotna triumfatorka turnieju w Indian Wells

losowała obrończynię tytułu Rosjankę Mirrę Andriejewą, a jeśli uda jej się przebrnąć tę przeszkodę, to o finał zagrać może z rozstawioną z nr. 3 Jeleną Rybakina lub z nr. 5 Jessicą Pegulą.

W finale czekać będzie zwyciężczyni górnej części drabinki - „jedynka” Aryna Sabalenka, która w ćwierćfinale może zmie-

rzyć się z rozstawioną z numerem 6 Amerykanką Amandą Anisimową lub jej rodaczką „Coco” Gauff, która w swojej ćwiartce ma główną rywalkę w osobie Włoszki Jasmine Paolini.

W dolnej połowie drabinki Świątek znalazły się dwie polskie rakietki: Magda Linette i Magdalena Fręch.

Na początek Linette spotka się z 82. w rankingu Amerykanką Ashlyn Krueger. Potem wpada na rozstawioną z numerem 19 Rosjankę Ludmiłę Samsonową, a następnie na starą znajomą Ukrainkę Elinę Switolinę. W 1/16 finału czekać może Andriejewa.

Fręch ścieżkę w Indian Wells zaczyna od pojedynku z kwalifikantką, a w drugiej rundzie trafia na rozstawioną z nr 12 Szwajcarce Belinę Bencić. Kolejną przeciwniczką może być Belgijka Elisa Martens, a w 1/16 finału czekać zapewne będzie zwyciężczyni pary Pegula - Jelena Ostapenko.

Hubert Hurkacz startuje z Amerykaninem Aleksandrem Kovacenicem, a potem czeka go bój z rozstawionym z nr 31 Francuzem Corentinem Moutetem, by w 1/32 finału zagrać z Novakiem Djokoviciem lub Kamilem Majchrzakiem, który najpierw ma do pokonania Francuza Giovanniego Mpetshi Perricarda. ©



Lech Poznań i Raków Częstochowa mają szansę awansować do półfinału Pucharu Polski. O piłkę walczą Pablo Rodriguez (z lewej) i Patryk Makuch

Trener Siarki Tarnobrzeg: Być może potrzebowaliśmy kopa w „cztery litery”

Marcin Jastrzębski
sport@nowiny24.pl

PIĘKA NOŻNA | BETCLIC 3 LIGA. Nie wszyscy trenerzy podkarpackich ekip pracują w spokoju. Najwięcej siwych włosów mogło przybyć Sławomirowi Majakowi, opiekunowi Siarki Tarnobrzeg.

Tarnobrzeski zespół zaczął ligową walkę w tym roku od przegranej w Kolbuszowie (1:4). Kibicom i sztabowi Siarki przypomniało się jesienne niepowodzenie z Sokółem (0:2). - Rozpoczynamy tak samo (złe - od red.) jak i rundę jesienią. Mam tylko taką nadzieję i wierzę w to głęboko, że zespół tak szybko jak po tamtej porażce z Kolbuszową u siebie, otrząśnie się i już w następnym meczu pokaże swoją prawdziwą wartość - zaznacza Sławomir Majak, trener Siarki, którego rozczarowały błędy w linii obronnej. - Po zdobyciu gola na 1:1 wydawało się, że wracamy na lepsze tory, bo stworzyliśmy jeszcze kilka fajnych sytuacji. Podłamała nas bramka na 2:1, przed końcem pierwszej połowy - opisywał Majak. Szkoleniowiec Siarki ma świadomość, że przed jego zespołem mecz z bardzo trudnymi rywalami (Lubaczów, Starachowice i Chełm). - Dlatego chcieliśmy ten mecz koniecznie wygrać, żeby mieć spokój przed tymi następnymi czterema ciężkimi spotkaniami. Ale być może ta-

kiego kopa w „cztery litery” potrzebujemy, żeby się po prostu obudzić. Bo piłka nożna polega na prostej zasadzie. Trzeba po prostu biegać. Jeżeli się chce tylko grać w piłkę, to się nie wygra meczów. Szczególnie z zde-terminowanym przeciwnikiem - zaznaczył Majak. - Sokół pokazał wszystkie cechy wolicjonalne pokazał. My natomiast gdzieś tak chcieliśmy to za ładnie, za szybko i za łatwo wygrać - ocenił Majak.

Siarka (6. miejsce) ma 10 punktów straty do wicelidera z Ostrowca Świętokrzyskiego, a nad pierwszą ekipą ze strefy spadkowej (Świdniczanka Świdnik) posiada 17 oczek przewagi. Wszyscy jednak liczą, że zespół Majaka będzie walczył przynajmniej o miejsca w górnej części tabeli. - Musimy wrócić znowu do „korzeni”, czyli do swojej gry, którą prezentowaliśmy między innymi w meczach tuż po starciu z Kolbuszową. Musimy po prostu zacząć tak właśnie grać. Bo jeżeli tego nie zrobimy, to za chwilę będziemy się oglądać za swoje plecy - podkreśla Majak.

Po remisie (0:0) z Czarnymi Połaniec niedosyt czuł Bartosz Zołotar, trener Wisłoki Dębica. Znow nie popisali się jego snajperzy. - Nie strzelamy goli, ale też nie tracimy. Ciężko szybko wejść na odpowiednie obroty, dwa razy byliśmy na boisku trawiastym. To jest jednak inna piłka nożna - podkreśla szkoleniowiec Wisłoki. ©©

Jedna jaskółka wiosny nie czyni. Stal winna iść za ciosem

Michał Szewczyk
sport@nowiny24.pl

PIĘKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA. 188 dni. Tyle w Mielcu czekano na zwycięstwo. Wygrana w Opolu pozwoliła odetchnąć zawodnikom i kibicom. W piątek okaże się, czy był to moment zwrotny.

1 marca - data, którą kibice przy Solskiego 1 zapamiętają na długo. Po serii 15 meczów bez wygranej Stal wreszcie dopięła swego. „Niemożliwe” stało się faktem. Po 188 dniach bez triumfu biało-niebiescy pokonali ligowego rywala i sięgnęli po trzy punkty. Trzy punkty, które smakują jak najlepszy deser, ale w tabeli są zaledwie przystawką.

Radość? Oczywiście. Ulga? Ogromna. Jednak w gabinetach i szatni nikt nie ma złudzeń, że to dopiero początek drogi. Doskonale wybrzmiało to w słowach trenera. - Cieszę się, że dziś wygraliśmy. Nie chodzi tu o ulgę dla mnie, najbardziej cieszę się z reakcji zawodników i z tego, że pokazali charakter. Przed nami jednak już w piątek bardzo ważne spotkanie u siebie i musimy się do niego bardzo dobrze przygotować - zaznaczył Mamrot.

Entuzjazm entuzjazmem, ale liczby są brutalne. Siedemnaście punktów w 23 meczach. Do średniej punktu na spotkaniu wciąż daleko, a właśnie taki rytm zwykle daje utrzymanie.



FOT. ANNA JAKIEWICZ

Wygrana w Opolu może być sygnałem, że Stal rozpoczyna nowy, lepszy rozdział...

Pierwszy nad kreską Znicz ma trzy punkty więcej, kolejna Odra aż dziewięć. Do końca sezonu jedenaście kolejek. Matematyka jest bezlitosna: cztery zwycięstwa do końca rozgrywek to absolutne minimum. Dokładnie tyle, ile Stal łączyła przez cały sezon.

W piątek na Stal czekamecz GKS - em Tychy (u siebie, g. 20.30). Drużyna z serią bez zwycięstwa dłuższą niż ta, którą niedawno chlubili się mielczanie. Paradoks polega na tym, że skoro Stal potrafiła wygrać w Opolu, to tyszanie mogą wygrać w Mielcu. Dlatego słowo

„pokora” powinno wybrzmieć w klubowych korytarzach jak mantra. Jedno zwycięstwo nie wymazało miesięcy frustracji. Ono tylko dało impuls. - Przy tej serii nie jest łatwo cały czas szukać nowych sposobów motywacji i budowania pewności siebie u zawodników. Z każdym kolejnym meczem było to coraz trudniejsze - tak mówił trener Mamrot.

Teraz ma wreszcie coś, na czym może budować - charakter pokazany w Opolu. Determinacja, wiara do ostatniego gwizdka, drużyna, która wreszcie wyglądała jak drużyna to ka-

piła, którego wcześniej brakowało. Ale kapitał trzeba pomnażać.

Stal wreszcie wjechała na drogę prowadzącą do utrzymania. To trasa kręta, pełna dziur i ostrych zakrętów. Jeden błąd może zepchnąć ją z powrotem na pobocze. Jednak po raz pierwszy od dawna widać kierunek.

W Mielcu nikt nie potrzebuje hurraoptymizmu. Potrzebna jest konsekwencja. Jeśli zwycięstwo z 1 marca ma być czymś więcej niż tylko ładnym wspomnieniem, w piątek trzeba zrobić kolejny krok. ©©

205 szkółek z Podkarpacia w certyfikacji PZPN

Marcin Jastrzębski
sport@nowiny24.pl

PIĘKA NOŻNA. 205 certyfikatów potwierdzających przyznanie Gwiazdek w Programie Certyfikacji Szkółek Piłkarskich PZPN trafiło na ręce przedstawicieli klubów.

Certyfikaty dla szkółek i klubów z Podkarpacia osobiście przekazał Mieczysław Golba prezes Podkarpackiego Związku Piłki Nożnej wraz z Marcinek Królem, koordynatorem programu na woj. podkarpackie. W uroczystości wzięło udział blisko 150 przedstawicieli szkółek. Ci, którzy nie mogli do nas dotrzeć odbiorą certyfikaty w oddziałach Podkarpackiego ZPN.

PZPN przyznał gwiazdki dla łącznie 1603 szkółek w całej Polsce, aż 205 z nich trafiło na Podkarpacie. Na tę liczbę złożyło się 6 gwiazdek zło-



FOT. PODKARPACKI ZPN

W certyfikacji uczestniczy m.in. Aktiv Pro Rymanów. Na zdjęciu jej szefowa Katarzyna Rysz-Jęczkowska

tych, 16 srebrnych, 12 brązowych oraz aż 171 zielonych.

Województwo Podkarpackie z 205 certyfikacjami uplasowało się na 2. miejscu wśród wszystkich województw w kraju. - Program certyfikacji pomaga i pomaga klubom

w szkoleniu młodzieży. Od początku zachęcaliśmy do udziału w nim szkółki i akademie z naszego regionu. Z roku na rok, w naszym regionie, liczba korzystających z programu rośnie, mamy ich już ponad dwieście. Łącznie

daje to kwotę kilku milionów złotych, która trafi na szkolenie młodzieży z naszego regionu - mówi Mieczysław Golba, prezes Podkarpackiego Związku Piłki Nożnej.

Lista szkółek piłkarskich z Podkarpacia, które otrzymały certyfikację:

Złota gwiazdka: FKS Stal Mielec, Stal Rzeszów, CWKS Resovia, AP Stalowa Wola, DAP Dębica, UKS SMS Przemysł.

Srebrna gwiazdka: Strug Tyczyn, Orlik Przemysł, Plon Kawęczyn, Zimowit Rzeszów, AP Kolejarz Zagórz, UKS SMS Stal Mielec, Stal Łańcut, Chemik Pustków, AP Piłkarskie Nadzieje Mielec, Soccer Ropczyce, JKS Jarosław, Karpaty Krosno, Błękit Żółtynia, Tanew Wólka Tanewska, Stal Gorzyce, JSRR Jarosław

Brązowa gwiazdka: KS Legion Pilzno, Perfect Przeworsk, Bieszczady Ustrzyki Dolne, Grunwald Budziwój Rzeszów, Orzełki Brzozów, Team Przecław, Lechia Sędziszów, FA Nisko, Akademia Piłkarska Radomyśl Wielki, Stowarzyszenie SMS Resovia, Pogoni Leżajski, UKS Szóstka Jasło
Pozostałe kluby otrzymały tzw. zieloną gwiazdkę. ©©

Tech-Project w barażu

Grzegorz Kostka
sport@nowiny24.pl

FUTSAL | 3 LIGA. Zespół Tech-Project Jarosław wygrał finałowy mecz 3 ligi futsalu grupa podkarpacka. W nagrodę zagra mecz barażowy o awans do 2 ligi.

Przed jarosławskim zespołem baraż o awans do 2. ligi. Ryalem będzie mistrz małopolskiej 3. ligi - Migron Ostrowsko (termin do ustalenia).

W podkarpackim finale jarosławski zespół po twardym boju pokonał niesłabych rywali z Nowej Sarzyny. - Fantastyczna sprawa i atmosfera w hali. Myślę, że nie mogliśmy sobie bardziej wymarzyć scenariusza, bo po rundzie zasadniczej mamy drugie miejsce, ale gramy u siebie i po niesamowitym meczu wygrywamy, Finał znów mamy u siebie i znów tyle emocji. Cieszymy się niezmiernie z wyniku, ale też z tego, że udało się nam wypełnić tę halę, bo staramy się od kilku lat budować tę tożsamość futsalową w Jarosławiu, a teraz widać, że to na prawdę żyje. Teraz czekamy na termin barażów - mówił Michał Blok, trener Tech-Projectu. - Jesteśmy zadowoleni, że w ogóle doszliśmy do tego finału. Za nami bardzo fajny sezon, bo wygraliśmy Podkarpacki Puchar Polski - zaznaczał Artur Łuczak, opiekun Pizzerii Aniela.

TECH-PROJECT JAROSŁAW - PIZZERIA ANIELA NOWA SARZYNA 5:4 (3:2)
Bramki: Broda 4, Bogacz 10, Gierczak 20, 36, Barika 37 - Gumieniak 7, Woros 18, 31, Łuczak 25

Tech-Project: Rożek, Czermerda - Bogacz, Błonarowicz, Zarębiński, Wojciechowski, Fedyk, Gierczak, Broda, Kudera, Jagodziński, Przepaśniak, Barika, Sobol. Trener Michał Blok.
Pizzeria Aniela: Żuraw, Zastawny - Blajda, Woros, Madej, Wiatr, Łuczak, Jandziński, Gnidec, Gumieniak. Trener Michał Madej. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Grzegorz Wiśniowski: Nasi koszykarze mają potencjał, uwielbiają szybki basket

Tomasz Ryzner
sport@nowiny24.pl

KOSZYKÓWKA.- Chłopcy zostawili serce na parkiecie - mówi Grzegorz Wiśniowski, II trener pempy Vita Resovii, piątej drużyny finału mistrzostw Polski U'19.

Zawsze to lepiej skończyć turniej wygraną?

Zgoda, piąte miejsce jest lepsze od szóstego, ale niedosyt po meczu ze Śląskiem Wrocław jednak został.

Było 54:34 po dwóch kwartach i po dużej przerwie zabiła was obrona strefowa. Nie było na nią siły?

Przy strefie rzuca się za trzy, szuka szybkiego ataku, albo mija się pierwszą strefą. Trener (Dawid Mazur - red.) brał kolejne czasy, ale piłka nie wpadała do kosza. Nic innego bym tu nie wymyślił. W ostatniej akcji był też nie gwizdnięty faul na Żydziku, ale nie przez sędziów przegraliśmy. Poza tym mecz można też wybronić, a w kilku akcjach pozwoliliśmy Śląskowi na łatwe punkty.

Byłaby szansa na medal po awansie do czwórki?

Różne rzeczy dzieją się na parkiecie, ale Legia Warszawa, Trefl Sopot i WKK Wrocław były jednak za mocne. Nawet nie o umiejętności koszykarów chodzi, ile o fizyczność.

Mieliśmy tylko trzech graczy w docelowym roczniku. W tym wieku rok różnicy dużo waży.

A propos wagi, lata temu, kiedy miałeś mniej w pasie, też grałeś w takim turnieju. Czasem żartuję, że nawet gdy byłem chudy, to ważyłem sto kilogramów. W 1992 roku Resovia zajęła 6. miejsce w finale. Piękny czas i wspomnienie.

Przypomnij parę nazwisk z tego zespołu.

Szeib, Fruga, Rosiński, Meńko. Trenerem był Adam Chorzępa. W innych ekipach grali tacy ludzie jak Tomczyk, Szybilski, Korytek, Miłoszewski, późniejsi kadrowicze.

Młodzi resoviacy też zrobili kariery?

Mają potencjał, kochają szybki basket, dlatego mają się nie wybić. W Sopocie nie brakło skautów, słychać było o zagranicznych ofertach dla najlepszych. Nasi koszykarze też budzili zainteresowanie.

Na razie ci chłopcy nie dotknęli nawet pierwszej ligi.

Bolesna sprawa. Przed sezonem ustalenia były inne. Nikogo nie posądzam o złą wolę, ale gdzieś to się rozmyło. Szkoda, pamiętam, jakim przeżyciem było, gdy pierwszy raz znalazłem się w seniorskiej kadry Resovii na mecz. Byłem w siódmym niebie. ©©

JUDO | MISTRZOSTWA POLSKI DO 21 LAT
Zawodnik Akademii Judo Rzeszów na podium

Arkadiusz Boho (Akademia Judo Rzeszów, 100 kg) wywalczył brązowy medal w Mistrzostwach Polski Juniorów U21. Arek był najmłodszy w swej kategorii i debiutował w zawodach rangi mistrzowskiej na tym poziomie. W Poznaniu pokonał: Stanisława Tomaszewicza (Lemur Warszawa), Bartłomieja Barteckiego (Gwardia Olsztyn), Marcina Łopato (Kodokan Szczecin) i Jakuba Hulewicza (Truso Elbląg). Na zdjęciu z trenerem Marcinem Paśko.



FOT. ARCHIWUM KLUBOWE

PIŁKA NOŻNA | 4 LIGA
Czop oficjalnie w Błękitnych

23-letni pomocnik Filip Czop wzmocnia Błękitnych Ropczycy. Mający występy w 3. lidze (w barwach Wólczanki Wólka Pełkińska) przenosi się do Ropczyc z Karpat na zasadzie transferu definitywnego.

LM: Asseco Resovia - Knack Roeselare. Pierwsze starcie

Marek Bluż
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | LIGA MISTRZÓW. Asseco Resovia w pierwszym meczu play-off Ligi Mistrzów zmierzy się dziś o 18 u siebie z belgijskim Knack Roeselare. Rewanż 12 marca. Lepszy z tej pary zagra w ćwierćfinale.

Resoviacy zajęli drugą lokatę w grupie D, za Wartą Zawiercie i o miejsce w ćwierćfinale rywalizują z Knack Roeselare. Belgowie to druga drużyna grupy B, za Bogdanką LUK Lublin, z którą dwukrotnie przegrali 2:3, ale były to jedyne porażki tej mocnej ekipy. Drużyna, która okazała się lepsza w tej parze, w ćwierćfinale zagra z tureckim Ziraat Bankkart Ankara.

Resovia i Knack zagrają ze sobą po raz drugi w Lidze Mistrzów. Wcześniej spotkały się w play-off w sezonie 2013/2014. Resoviacy wygrali po 3:1 u siebie i na wyjeździe. Wielokrotni mistrzowie Belgii, którzy świetnie spisali się teraz w fazie grupowej wyprzedzając tureckie Galatasaray Sтамбул i Halkbank Ankara zapewne będą chcieli wziąć rewanż za tamte porażki. W tamtych meczach wystąpili obecny rozgrywający Stijn D'Hulst oraz środkowy Pieter Coolman, a także trener Matthijs Verhanneman i współdyktor generalny Stijn Dejonckheere, którzy grali odpowiednio jako atakujący i libero. Rewelacją fazy grupowej był Basil Der-



FOT. ASSECO RESOVIA

Asseco Resovia musi dziś zagrać na maksa, aby pokonać wielokrotnego mistrza Belgii. Hala na Podpromiu jest w tym sezonie atutem naszej drużyny. Niech go wykorzysta...

maux, 23-letni atakujący Knack i reprezentacji Belgii. Wygrał rankingi najlepiej punktujących (179 punktów), atakujących (144 pkt.) i zagrywających (22 asy). Miał także dobre statystyki w bloku. W spotkaniu z Bogdanką zdobył - 31, z Halkbankiem - 39, w rewanżu w Lublinie „zbił” 29 punktów, 26 u siebie z Galatasaray i 30 z Halkbankiem. Po zakończeniu sezonu trafi do włoskiego Allianz jako atakujący i libero. Rewelacją fazy grupowej był Basil Der-

maux, 23-letni atakujący Knack i reprezentacji Belgii. Wygrał rankingi najlepiej punktujących (179 punktów), atakujących (144 pkt.) i zagrywających (22 asy). Miał także dobre statystyki w bloku. W spotkaniu z Bogdanką zdobył - 31, z Halkbankiem - 39, w rewanżu w Lublinie „zbił” 29 punktów, 26 u siebie z Galatasaray i 30 z Halkbankiem. Po zakończeniu sezonu trafi do włoskiego Allianz jako atakujący i libero. Rewelacją fazy grupowej był Basil Der-

maux, 23-letni atakujący Knack i reprezentacji Belgii. Wygrał rankingi najlepiej punktujących (179 punktów), atakujących (144 pkt.) i zagrywających (22 asy). Miał także dobre statystyki w bloku. W spotkaniu z Bogdanką zdobył - 31, z Halkbankiem - 39, w rewanżu w Lublinie „zbił” 29 punktów, 26 u siebie z Galatasaray i 30 z Halkbankiem. Po zakończeniu sezonu trafi do włoskiego Allianz jako atakujący i libero. Rewelacją fazy grupowej był Basil Der-

maux, 23-letni atakujący Knack i reprezentacji Belgii. Wygrał rankingi najlepiej punktujących (179 punktów), atakujących (144 pkt.) i zagrywających (22 asy). Miał także dobre statystyki w bloku. W spotkaniu z Bogdanką zdobył - 31, z Halkbankiem - 39, w rewanżu w Lublinie „zbił” 29 punktów, 26 u siebie z Galatasaray i 30 z Halkbankiem. Po zakończeniu sezonu trafi do włoskiego Allianz jako atakujący i libero. Rewelacją fazy grupowej był Basil Der-

maux, 23-letni atakujący Knack i reprezentacji Belgii. Wygrał rankingi najlepiej punktujących (179 punktów), atakujących (144 pkt.) i zagrywających (22 asy). Miał także dobre statystyki w bloku. W spotkaniu z Bogdanką zdobył - 31, z Halkbankiem - 39, w rewanżu w Lublinie „zbił” 29 punktów, 26 u siebie z Galatasaray i 30 z Halkbankiem. Po zakończeniu sezonu trafi do włoskiego Allianz jako atakujący i libero. Rewelacją fazy grupowej był Basil Der-

Rysice zbiły beniaminka. Debiutowała Nathalie

Marek Bluż
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | TAURON LIGA. Siatkarki DevelopResu w zwycięskim meczu 17. kolejki pokonały 3:0 LOS Nowy Dwór Mazowiecki i praktycznie zapewniły sobie pierwsze miejsce po rundzie zasadniczej.

Było to jednostronne spotkanie. Lidera z outsiderem dzieliła przepaść. Rzeszowianki zaczęły od 5:0 i dyktowały warunki (17:7). W główne role grały Svitlana Dorsman i Taylor Bann-

ster. Debiutująca w PlusLidze Nathalie Lemmens, belgijska środkowa podwyższyła na 20:9. Bannister zdobyła piłkę setową i za chwilę było w meczu 1:0.

W drugim secie też nie było żadnych emocji. Rzeszowianki prowadziły czterema - pięcioma punktami (11:7, 13:9, 15:10). Następnie uciekły na dystans 12 oczek (22:10), Bannister atakiem postawiła kropkę.

Obraz gry w trzeciej odsłonie był podobny. Od 4:0 przez 9:3 i 19:7 po akcji Nelly Adamczewskiej, która zamknęła to trwające 84 minuty

spotkanie. MVP wybrana została Svitlana Dorsman.

DevelopRes prowadzi w tabeli z przewagą 8. punktów nad PGE Budowlanymi Łódź, a nowodworzanki już wiedzą, że definitywnie żegnają się z ekstraklasą.

Rzeszowianki najbliższy mecz rozegrają już w piątek; o 17.30 zmierzą się na Podpromiu z Pałacem Bydgoszcz. 15 marca (17.30) w derbach Podkarpacia zagrają w Mielcu ze Stałą, a 23 bm. podejmować będą ŁKS. To w Tauron Lidze, a w ćwierćfinale Ligi Mistrzów

11 marca (godz. 17) wystąpią na wyjeździe z Eczacıbası Sтамбул, a 18 bm. (20.30) odbędzie się rewanż w Rzeszowie. **ECOHARPOON LOSNOWY DWÓR MAZOWIECKI - KS DEVELOPRES RZESZÓW 0:3 (18:25,14:25,14:25)**

LOS: Piszcz, Reiter 8, Sklepić 5, Zakościelna 1, Ejsmont 5, Budnik 5, Woźny (libero) oraz Ziemnińska (libero), Kowalczyk. Trener Bartosz Kujawski.

DevelopRes: Chmielewska 4, Bannister 18, Piasecka 10, Dorsman 10, Lemmens 5, Jasper 11, Szczygłowska (libero) oraz Jankowska, Adamczewska 3, Kubas (libero). Trener Jelena Blagojević.

Widzów: 430. **MVP:** Svitlana Dorsman. ©©



FOT. RESOVIA/KOSZYKÓWKA MŁODZIEŻOWA

Grzegorz Wiśniowski zajął z Resovią 6. miejsce w finale juniorskich MP z 1992 roku, a teraz to poprawił jako trener