

Szkoła bez smartfonów, uczniowie bez zagrożeń – to propozycje zmian w oświacie str. 5



Mity o chrapaniu. Czy to tylko nieszkodliwa uciążliwość?
str. 9

STRONA
ZDROWIA

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny
n o w i n y 24.pl

Środa
11.03.2026

Nr 48 (21 755)

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

LEŻAJSK

Chasydzi przy grobie cadyka Elimelecha, modlą się w rocznicę jego śmierci str. 7



Powstaną dwa tunele zamiast przejazdów

Budowa tuneli ma usprawnić komunikację w mieście. Pociągi będą przejeżdżać pod ziemią, co pozwoli na bezkolizyjny przejazd przez skrzyżowania z drogami **str. 3**

Profesjonalną trąbkę za ponad 13 tys. zł ufundowano dla utalentowanego ucznia szkoły muzycznej str. 2

Pijany kierowca w południe wjechał w słup i staranował ogrodzenie posesji w Rzeszowie str. 4

RZESZÓW GORZEJ OD NASZEJ STRAŻY WYPADA TYLKO ZIELONA GÓRA

Straż miejska bardzo słabo w rankingu

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskappress.pl

Rzeszowska straż miejska nie wypada dobrze w porównaniu do podobnych formacji w innych wojewódzkich miastach. Jest jedną z najmniejszych i najsłabiej dofinansowanych jednostek. Nie zakłada blokad i nie holuje aut.

Pierwszy ranking straży miejskich w 18 miastach wojewódzkich opracowali naukowcy z Uniwersytetu Warszawskiego dr hab. Piotr Wójcik i dr Maciej Światała oraz Szymon Nieradka z Miejskiej Agencji Parkingowej. Ranking powstał na podstawie analizy 10 tys. stron dokumentów uzyskanych za pośrednictwem kilkuset zapytań o dostęp do informacji publicznej skierowanych do wielu instytucji m.in. urzędów

miast i jednostek straży miejskiej. Rzeszów w krajowym rankingu zajął 18., przedostatnią pozycję (177 punktów na maksymalną liczbę 1200), za nim uplasowała się tylko Zielona Góra. Nie przyznano 1. miejsca. Najlepsza straż jest w Poznaniu (2. miejsce).

Rzeszów znajduje się dopiero na 15. miejscu pod względem liczby strażników, jest ich 56, czyli 28,5 przypada na sto tysięcy mieszkańców. Mniej strażników mają tylko Olsztyn, Gorzów i Zielona Góra.

W Rzeszowie straż miejska kosztuje jednego mieszkańca 34 zł, jej roczny budżet wynosi tylko 6 mln 734 tys. zł. Liderem jest Warszawa ze 140 zł na mieszkańca (budżet 260 mln zł). Na drugim miejscu Kraków z kwotą 133 zł (budżet ponad 19 mln zł).

Jeden z niewielu pozytywnych wyników: rzeszowska straż jest w I poło-

wie rankingu (na 7. miejscu) pod względem wystawianych mandatów drogowych – 80,6 proc. (jeden strażnik wystawia miesięcznie 4,1 mandatu), przed nią jest Warszawa 80,7 proc.

Jednak w Rzeszowie z mandatów wraca do miejskiej kasy 5,7 proc. własnego budżetu straży miejskiej, tymczasem w Szczecinie aż 15,7, a w Poznaniu 15,4 proc. Można powiedzieć, że nasza jednostka słabo „na siebie zarabia”.

W dwóch miastach (Bydgoszcz i Rzeszowie) nie udało się autorom rankingu uzyskać mediany wynagrodzeń. Obie formacje oświadczyły, że nie są w posiadaniu tych danych. Dla Rzeszowa są dane za 2023 (pensje zaledwie 4 372 zł). ©©

Czytaj str. 3

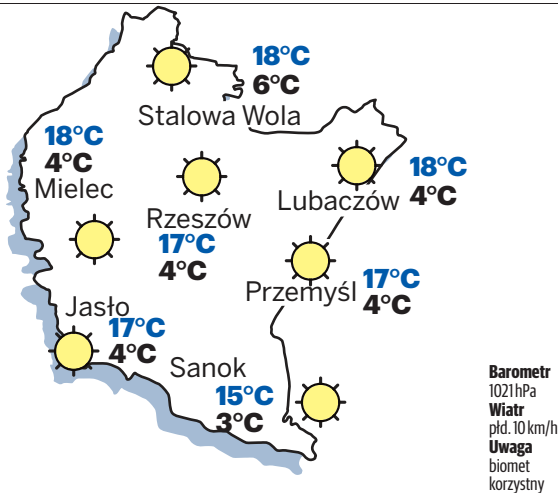


Budżet straży miejskiej w Rzeszowie wynosi 6 mln 734 tys. zł. Dla porównania w Krakowie 19 mln zł

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Spośród pilotów Dywizjonu 303 Janowi Zumbachowi najtrudniej było rozstać się z wojenną adrenaliną. Po wojnie działał więc jako najemnik i przemytnik.

Pogoda w regionie



11 MARCA 2026

Dziś 70. dzień roku
Do sylwestra pozostało 295 dni.

Wschód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 5.55

Zachód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 17.30

Przysłowie na dziś:
Jak nie ma śniegu w marcu, deszczu w maju, to nie ma urodzaju.

Imieniny dziś obchodzą:
Benedykt, Dominik, Jan, Konstanty, Sylwia, Teresa.

KALENDARIUM

1851

Premiera opery „Rigoletto” z muzyką Giuseppe Verdiego i librettem Francesca Marii Piavego.

1941

W odwecie za zlikwidowanie przez żołnierzy ZWZ kolaboranta aktora Igo Syma Niemcy rozstrzelali w Palmirach 21 więźniów Pawiaka.



FOT. WIKIPEDIA

1968

Stefan Kisielewski (nz.) - prozaik, publicysta, kompozytor, krytyk muzyczny - został pobity w bramie swego domu przez grupę ORMO-wców.

1947

Przed Najwyższym Trybunałem Narodowym rozpoczął się proces Rudolfa Hoessa, komendanta byłego obozu Auschwitz-Birkenau.

1971

Transatlantyk „Batory” został sprzedany na złom do Hongkongu. Statek wszedł do służby w roku 1936 i pływał do 1969.

Profesjonalny instrument dla utalentowanego ucznia

Bogdan Hućko
b.hućko@nowiny24.pl

Utalentowany uczeń Prywatnej Szkoły Muzycznej w Jasle Jakub Mocek otrzymał profesjonalną trąbkę.

Instrument wręczył mu prezes Jasielskiego Stowarzyszenia Przedsiębiorców Maciej Pętlak, który wspólnie z Agnieszką Czyżowicz - Gotfryd z Fundacji im. Janusza Korczaka w Jasle, zorganizowali w tym celu bal charytatywny. - Z cegiełek zebrałiśmy 7270 zł. W trakcie licytacji 20 040 zł. Zebrana kwota przerosła nasze oczekiwania. Za 13 330 zł kupiliśmy trąbkę Yamaha i ustnik do puzonu za 460 zł. Do rozdysponowania mamy jeszcze 13 520 zł. Pieniądze będą również przeznaczone za zakup instrumentu. Mamy nadzieję, że bal będzie cykliczny i liczymy na pozytywny odzew przedsiębiorców - powiedziała podczas przekazania instru-

mentu Agnieszka Czyżowicz - Gotfryd.

Jakub Mocek ma 15 lat, jest uczniem III klasy trąbki i eufonium Tadeusza Wróbla. Jest absolwentem Państwowej Szkoły Muzycznej w Jasle, a trzeci rok uczy się w Prywatnej Szkole Muzycznej w Jasle. - Jestem bardzo wdzięczny, że umożliwiono mi grę na takiej jakości instrumencie oraz bardzo szczęśliwy, że mogę rozwijać moje hobby na lepszej trąbce - nie kryje zadowolenia Jakub Mocek.

W planach ma studia muzyczne. Jest także bardzo wdzięczny mamie, że przed laty przyprowadziła go na rekrutację do szkoły muzycznej. - Mama bardzo ładnie śpiewa i gra na gitarze, tata jest DJ-em. Z muzyką mam styczność od najmłodszych lat - mówi Jakub Mocek.

Ustnik do puzonu otrzymał jego kolega z klasy Jakub Krysa. ©



Uroczyste przekazanie instrumentu odbyło się w trakcie wieczornego koncertu

Głuszce z Brzozy Królewskiej rozpoczęły wiosenne toki

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Jak poinformował rzecznik Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krośnie Edward Marszałek, koguty tego zagrożonego gatunku wykazują już pełną aktywność godową.

Głuszce w hodowli zwykle zaczynają tokować wcześniej niż ptaki żyjące w naturze, u których szczyt aktywności przypada na przełom marca i kwietnia. Jak podkreślił Marszałek, samce w Ośrodku Hodowli Głuszców Nadleśnictwa Leżajsk w Brzozy Królewskiej przyjmują już postawę bojową - „dumnie chodzą po swoich



FOT. RDPL KROŚNO

W Polsce żyje kilkaset głuszców. To gatunek skrajnie zagrożony

boksach, rozkładają ogony w wachlarz i opuszczają skrzydła”. To oznacza początek ry-

walizacji o terytorium i hierarchię w stadzie. Głuszcze należą do najbardziej skrytych i nierzadziej ptaków w Polsce. Jego pieśń godowa składa się z czterech faz: kłapania, trelowania, korkowania i tzw. szlifowania - przypominającego dźwięk ostrzenia kosi. Podczas ostatniej fazy ptak na kilka sekund traci słuch, co stało się źródłem jego polskiej nazwy.

Jak zaznaczył rzecznik, ta chwila nieuwagi drapieżnika była dawniej jedynym momentem, w którym można było podejść blisko tego czujnego ptaka.

Aby zapobiec groźnym walkom, koguty są przetrzymywane w oddzielnych boksach. System przejść konstruowany

jest tak, by swobodnie poruszać mogły się jedynie samice, wybierające partnera zgodnie z naturalną selekcją. Kura znosi zwykle 8-10 jaj, a okres inkubacji trwa 26 dni.

Jak przekazała kierująca ośrodkiem Anna Bukowska, w hodowli jest 29 kur i 6 kogutów, stanowiących stado podstawowe. - Mamy jednego starego, dziewięcioletniego koguta oraz pięć młodych, dwuletnich, intensywnie walczących o przewodnictwo. W tym roku planujemy odchowować i przygotować do wypuszczenia kolejne kilkadziesiąt osobników - dodała. W 2025 r. w ośrodku wyhodowano 83 ptaki, z czego 71 trafiło na wolność. (HUK/PAP)

Lato 2026 to ponad 20 kierunków i nowe destynacje

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

W lutym Port Lotniczy Rzeszów-Jasionka obsłużył 70 784 pasażerów, co oznacza wzrost o 3 proc. w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku.

Od początku roku z usług lotniska skorzystało już 140 327 podróżnych. Zarząd portu ostrożnie prognozuje, że do końca roku liczba pasażerów może przekroczyć 1,3 miliona. W sezonie letnim będą mogli wybierać spo-

śród ponad 20 kierunków wakacyjnych. Oferta obejmuje zarówno popularne kierunki idealne do tzw. plażowania, jak i propozycje dla miłośników city breaków i zwiedzania w ruchu. Wśród nowości znalazła się m.in. Podgorica w Czarnogórze, która będzie realizowana dzięki współpracy z linią Wizz Air. - Stale rosnąca liczba pasażerów to efekt pracy całego zespołu oraz atrakcyjnej oferty połączeń, którą konsekwentnie zamierzamy rozwijać we współpracy z przewoźnikami oraz touroperatorami - mówi Adam Hamryszczak, pre-

zes Portu Lotniczego Rzeszów-Jasionka.

Lotnisko konsekwentnie rozwija siatkę połączeń, zapewniając coraz większy wybór i komfort podróży. Warto przypomnieć, że Ryanair wprowadził rekordowy letni rozkład lotów z Jasionki. W sezonie 2026 pasażerowie będą mieli do dyspozycji aż 10 tras, w tym Edynburg, który po udanym debiucie zimowym pozostaje dostępny także latem. Wśród propozycji znalazły się również powracające, popularne połączenia wakacyjne do Malty i Zadaru.



Ryanair proponuje z Jasionki 10 tras

nasz REGION

Policja przejęła
pół kilograma
narkotyków

bh
b.hucko@nowiny24.pl

Jasielscy kryminalni wspierani przez funkcjonariuszy z SPKP z Rzeszowa zatrzymali 39-latkę i 33-latkę. Znalezione przy nich narkotyki: amfetamina, mefedron, MDMA i marihuana.

- Akcję przeprowadzono na terenie gminy Tarnowiec oraz Jasła. 39-latkę przyznała się do posiadania niewielkiej ilości marihuany, natomiast przy 33-latku, funkcjonariusze zabezpieczyli ponad pół kilograma narkotyków - informuje podkomisarz Daniel Lelko, oficer prasowy komendanta powiatowego policji w Jasle.

Mężczyzna miał blisko 490 g amfetaminy, ponad 100 g mefedronu, 46 szt. tabletek MDMA i niecały gram marihuany. Dodatkowo okazało się, że podczas zatrzymania, 33-latek kierował samochodem będąc pod wpływem amfetaminy i marihuany.

Kobieta usłyszała zarzut posiadania środków odurzających, do którego się przyznała. Grozi jej kara pozbawienia wolności do lat 3.

Do posiadania narkotyków przyznał się także 33-latek. Jasielski sąd uwzględnił wniosek, który wpłynął z Prokuratury Rejonowej w Jasle i zastosował wobec podejrzanego środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres 3 miesięcy.

Grozi mu kara pozbawienia wolności od roku do lat 10.

Powstaną tunele zamiast przejazdów kolejowo - drogowych

Ewa Gorczyca
e.gorczyca@nowiny24.pl

Budowa dwóch tuneli ma usprawnić komunikację w mieście. Pociągi będą przejeżdżać pod ziemią, co pozwoli na bezkolizyjny przejazd przez dwa skrzyżowania dróg z torami.

Ta inwestycja to część dużego przedsięwzięcia Polskich Linii Kolejowych, jakim jest rewitalizacja trasy kolejowej Jasło-Nowy Zagórz. Finansowane z programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej 2021-2027 zadanie ma pochłonąć ponad miliard złotych. Pierwsze prace rozpoczęto w połowie grudnia na liczącym niespełna 2,5 kilometra odcinku od stacji Krosno do stacji Targowiska.

Tunel o długości 250 m

- Zniknęły już stare elementy torowiska. Usunięte zostały także kolizje sieci naziemnych i podziemnych. Niebawem działania rozpocznie specjalistyczny sprzęt, ruszy budowa konstrukcji oporowych oraz dwóch tuneli. Maszyny są już na miejscu - mówi Dorota Szalacha z Polskich Linii Kolejowych S.A.

Linia kolejowa nr 108 przecina się z głównymi drogami w Krośnie w kilku miejscach. Już w 2007 roku wizję obniżenia niwelety torów przedstawił w pracy magisterskiej Dariusz Niemczyk, absolwent Politechniki Krakowskiej. W ślad za tym

USTRZYKI DOLNE

Krzysztof Potaczała, autor książki „Człowiek i wilk, historia splamiona krwią”, zaprasza na spotkanie w piątek 13 marca o godz. 18 w Bieszczadzkim Centrum Dziedzictwa Kulturowego w Ustrzykach Dolnych. Będzie można kupić książkę, która właśnie się ukazała, porozmawiać z autorem o kontrowersyjnej operacji z czasów PRL-u. Na ile była uzasadniona, kto na niej zarobił i czy w tępieniu wilków nie poszliśmy za daleko.



RZESZÓW

Opowieści chasydzkie
Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna ul. Sokoła zaprasza w czwartek o godz. 17 na spotkanie z prof. Marcinem Wodzińskim - badaczem historii społecznej Żydów w XIX wieku.

FOT. AUTOR



FOT. PKP

Powstaną dwa tunele kolejowe: dłuższy będzie miał 250 metrów, krótszy - 84 m.

poszły starania lokalnych decydentów o to, by plany zrealizować. Samorząd Krosna zdecydował się wyłożyć pieniądze na sfinansowanie dokumentacji projektu, który miał służyć likwidacji problemów komunikacyjnych na części skrzyżowań dróg z torami. Miasto zawarło w tej sprawie szczegółowe porozumienie z PKP PLK SA. Ostatecznie zabiegi przyniosły efekt. Niweleta została wpisana do rewitalizacji linii 108.

Obniżenie torów będzie dotyczyć części trasy 108 w Krośnie. Zbudowana zostaną na niej dwa tunele kolejowe: dłuższy będzie miał 250 metrów, krótszy - 84 m. Dzięki ich wybudowaniu w pracy magisterskiej Dariusz Niemczyk, absolwent Politechniki Krakowskiej. W ślad za tym

Lwowską, Hallera i Piastowską. Przejazdy z rogatkami w ciągu ul. Lwowskiej i ul. Hallera zostaną zlikwidowane. Nie będzie konieczności przechodzenia pieszych przez tory na ul. Piastowskiej.

W ciągu dwóch lat

Elementem inwestycji w Krośnie jest ponadto przebudowa wiaduktu kolejowego nad ul. Grodzką oraz budowa skrzyżowania ul. Dywizjonu 303 i ul. Sikorskiego w formie ronda.

Przebudowany zostanie także przystanek Krosno - Miasto. Po modernizacji znajdzie się poniżej poziomu terenu.

Nowa lokalizacja ma poprawić dostępność i bezpieczeństwo podróży. Komfort zapewnią wysokie perony, poja-

wią się też nowe oznakowania. W ramach tego etapu inwestycji powstaną także dwa dodatkowe miejsca, gdzie będą zatrzymywać się pociągi - przystanki Krosno Guzikówka oraz Krosno Południowe (w sąsiedztwie galerii Vivo). Docelowo trzecim przystankiem ma być Krosno Huta.

Jak tłumaczy prezydent Krosna Piotr Przytocki - to wpisuje się w plany uruchomienia w przyszłości kolejki podmiejskiej, obsługującej m.in. nowe strategiczne tereny mieszkaniowe i daje impuls do zagospodarowania i rozwoju terenów inwestycyjnych.

Prace na odcinku Krosno - Targowiska potrwać około dwa lata. To najbardziej niewralgiczny i kosztowny odcinek. Rewitali-

zację linii z Jasła do Nowego Zagórza podzielono na etapy.

- Taki sposób realizacji inwestycji pozwala utrzymać ciągłość komunikacji, sukcesywnie zwiększać zakres robót, minimalizując utrudnienia dla mieszkańców - tłumaczy Dorota Szalacha.

Będą jeździć 120 km/h

Roboty trwają już na stacji Jasło. Od połowy marca ruszą na na odcinku Targowiska - Sanok oraz na stacji Nowy Zagórz. Przebudowane zostaną perony na przystankach: Targowiska, Widacz, Wróblak Szlachecki, Milcza, Besko, Zarszyn, Długie, Nowosielce, Sanok Dąbrówka, Sanok Miasto, Sanok, Nowy Zagórz, Zagórz Przemysłowy.

Po zakończeniu rewitalizacji pociągi osobowe będą mogły jeździć tą trasą z maksymalną prędkością 120 km na godzinę (towardowe - 110 km). Częścią inwestycji jest też budowa łącznicy Jedlicze - Szebnie. Efektem mają być krótsze o ok. 25 minut i bezpieczniejsze podróże z Rzeszowa do Nowego Zagórza.

- Naszym priorytetem jest komfort i bezpieczeństwo pasażerów. Mieszkańcy oraz turyści zyskają szybsze i wygodniejsze połączenia, a cała infrastruktura transportowa regionu stanie się bardziej spójna i nowoczesna - podkreśla Mateusz Wanat, Dyrektor Regionu Południowego Centrum Realizacji Inwestycji PKP Polskich Linii Kolejowych S.A. ©

KRÓTKO

MARKOWA

Wjechał Volkswagenem w pług

Do groźnie wyglądającego zdarzenia drogowego doszło w Markowej na drodze wojewódzkiej nr 881. Po godz. 18. ciągnikiem rolniczym z podpiętym pługiem jechał od strony Kańczugi 42-letni mieszkaniec gminy Łańcut. Za nim poruszał się Volkswagen, którym kierował 51-letni mieszkaniec powiatu przeworskiego.

Gdy traktor zatrzymał się, aby skręcić, kierujący Volkswagenem uderzył w pług. Badanie stanu trzeźwości 51-latkę wykazało ponad 0,6 prom. alkoholu w organizmie.

Mieszkaniec powiatu przeworskiego stracił już prawo jazdy. Za prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości odpowie przed sądem. Grozi mu kara do 3 lat więzienia. mt

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskappress.pl

Pod względem wakatów straż miejska w Rzeszowie jest w środku tabeli z wynikiem 7 proc. W Rzeszowie 87,5 proc. to mundurowi, reszta cywile.

Jeśli przyjmiemy, że założenie blokady to dodatkowy wysiłek, to strażnicy w Olsztynie, Kielcach i Lublinie są zdecydowanymi liderami pracowitości.

Statystyczny strażnik w Olsztynie zakłada miesięcznie 6,8 blokady. W Kielcach 6,5 blokady, a w Lublinie to 6,3.

Wysoka liczba blokad w przeliczeniu na etat świadczy, że komendanci w tych miastach stawiają na jakość i nieuchronność kary.

W kilku miastach (Zielona Góra, Gorzów i Rzeszów) blokady nie stosuje się wcale.

Odholowanie pojazdu to najbardziej dotkliwa sankcja, jaka może spotkać kierowcę

parkującego nieprawidłowo. Nie tylko wiąże się z wysokim mandatem, ale też kosztami lawety i parkingu depozytowego oraz stratą czasu.

Warszawa odpowiada za blisko połowę wszystkich odholowań w miastach wojewódzkich. 16 482 odholowanych pojazdów to wynik imponujący, nawet biorąc pod uwagę wielkość stolicy. Dla porównania, drugi w zestawieniu Wrocław odholował ponad 3 tysiące aut. W Rzeszowie nie

odholowuje się aut. I pod tym względem miasto zajmuje ostatnie rankingowe miejsce.

Rzeszów należy do grupy miast, w których jest mało zgłoszeń od mieszkańców w sprawie wykroczeń. W latach 2024 - 2025 zgłoszeń tych było 176, z tego 21 zostało zamkniętych (czyli 11,9 proc.). Dane pochodzą z serwisu „Uprzejmie donoszę”. W najlepszym Opolu zamknięto 54,8 proc. zgłoszeń, w najgorszym Toruniu 0,2 proc. ©

0011492044

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

Wyrazy głębokiego współczucia

Pani

Katarzynie Budnik

pracownikowi Departamentu Dróg i Publicznego
Transportu Zbiorowego w Urzędzie Marszałkowskim
Województwa Podkarpackiego

z powodu śmierci

Taty

składają

Władysław Ortyl

Marszałek Województwa Podkarpackiego

wraz

z Zarządem Województwa Podkarpackiego

oraz

koleżanki i koledzy z pracy

0011491330

Z głębokim smutkiem żegnamy



Pana dr. inż.

**Władysława
Szymańskiego**

długoletniego wykładowcę i pracownika

Politechniki Rzeszowskiej,

Prezesa i honorowego Prezesa

Oddziału Podkarpackiego PZLiTS,

członka Zarządu Głównego PZLiTS,

odznaczonego Srebrnymi i Złotymi

Odznakami PZLiTS oraz NOT,

Zasłużonego dla Politechniki Rzeszowskiej.

Pozostanie w naszej pamięci jako znakomity naukowiec
oraz specjalista, biegły i audytor
w zakresie energetyki cieplnej.

Rodzinie Zmarłego

składamy wyrazy głębokiego współczucia
i szczerze kondolencje.

Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy MPEC-Rzeszów

REKLAMA

0011485969



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

CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE

☎ 601 402 991 ☎ 17 853 53 48

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

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

www.zupic.pl

Radny chce większej kontroli nad inwestycjami miasta

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

Jacek Strojny, wiceprzewodniczący Rady Miasta chciałby, aby radni mieli większy nadzór na inwestycjami prowadzonymi w mieście.

- Wystąpiłem z inicjatywą uchwałodawczą do Rady Miasta. Proponuję doprecyzowanie zasad nadzoru Komisji Głównej (komisja działająca przy radzie miasta - przyp. red.) nad realizacją projektów strategicznych - napisał na platformie społecznościowej Jacek Strojny.

Według radnego Razem dla Rzeszowa nadzór powinien objąć: zasady finansowania inwestycji, w tym jej skutki dla zadłużenia miasta, wpływ inwestycji na środowisko i społeczność, dokumentację planistyczną i projektową, ryzyka związane z inwestycją, harmonogram rzeczowo-finansowy, umowy z wykonawcami oraz aneksy do umów oraz wnioski do budżetu i wieloletniej prognozy finansowej.

Wśród uzasadnień swojego pomysłu, Jacek Strojny wymienia ostatnie - według jego oceny - „wtopy miasta” dot. m.in. umasowienia Podkarpackiego Centrum Lekkiej Atletyki oraz finansowania jego wyposażenia i utrzymania, konkursu na Bibliotekę NOWA i braku umów na współfinansowanie, czy pominięcie skrajnie negatywnych analiz finansowych dla aquaparku.



FOT. ARCHIWUM

Jacek Strojny, radny Razem dla Rzeszowa i wiceprzewodniczący miejskiej rady: Nadzór radnych powinien objąć zasady finansowania inwestycji

Jako „wtopę” uważa przebudowę Ronda Pobitno oraz marazm w zakresie tuneli pod torami Langiewicza/Wyspiańskiego”.

Ratusz: inwestycje w oparciu o decyzje rady

Biuro prasowe Urzędu Miasta tłumaczy, że urzędnicy „prowadzą wszystkie inwestycje strategiczne zgodnie z obowiązującymi procedurami, w oparciu o analizy finansowe, dokumentację projektową oraz decyzje podejmowane przez Radę Miasta”.

- Każda duża inwestycja infrastrukturalna wymaga czasu, procedur oraz odpowiedzialnego zarządzania finansami

publicznymi. Dlatego wiele projektów jest przygotowywanych etapowo, z uwzględnieniem możliwości budżetowych miasta oraz dostępnych programów dofinansowania - tłumaczy radnemu urzędnicy.

Miasto odnosi się do „wtop”

W przypadku PCLA urzędnicy zapewniają, że „obiekt spełnia wymogi umożliwiające organizację wydarzeń masowych”. Jeśli chodzi o aquapark, to miasto „prowadziło analizy ekonomiczne oraz prace projektowe niezbędne do przygotowania przedsięwzięcia”.

Miasto przekonuje, że „wtopy” z konkursem na Biblio-

tekę NOWĄ nie ma, bo Krajowa Izba Odwoławcza w „pełni odrzuciła wszelkie zarzuty dotyczące konkursu i potwierdziła prawidłowość jego przeprowadzenia”.

Wśród powodów, dlaczego podzielono przebudowę ronda Pobitno na dwa etapy oraz sprawę tunelu, miasto wymienia m.in. zapewnienie alternatywnej drogi dojazdu ze wschodu do miasta.

- Nie możemy budować tunelu całkowicie sparaliżować tej części miasta - tłumaczy urzędnicy. - Miasto jest dla mieszkańców i mimo prowadzonych prac musi normalnie funkcjonować - przypominają radnemu. ©©

Pijany kierowca wjechał samochodem w słup i staranował ogrodzenie w Rzeszowie



FOT. KMP W RZESZOWIE

Policjanci zatrzymali 47-letniego kierowcę Opla. Trafił do policyjnej izby zatrzymań

Marcin Trzyna
m.trzyna@nowiny24.pl

Blisko 1,4 promila alkoholu miał w organizmie 47-letni kierowca Opla, który doprowadził do groźnie wyglądającego zdarzenia na ul. Beskidzkiej w Rzeszowie.

Do zdarzenia doszło po godz.12. Okazało się, że mężczyzna uderzył Oplem w słup energetyczny, staranował ogro-

dzenie prywatnej posesji. Samochód przewrócił się na bok. Na szczęście nikt nie ucierpiał.

Po sprawdzeniu stanu trzeźwości okazało się, że mężczyzna był pijany. Badanie wykazało 1,36 promila alkoholu w jego organizmie.

Jak przypominają funkcjonariusze, za to przestępstwo grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności, konsekwencje finansowe oraz zakaz prowadzenia pojazdów.

0011492771

Naszemu Koledze

Józefowi Lonczakowi

składamy wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci Siostry

Władysławy Skop

Prezes Oddziału, Redaktor Naczelny „Nowin”
oraz pracownicy i współpracownicy
Polska Press Sp. z o.o. Oddział w Rzeszowie



0011492495

Wyrazy głębokiego współczucia oraz wsparcia

dla kol. **Marty Filip**

z powodu śmierci

Taty

składają Rada Nadzorcza, Zarząd, Koleżanki i Koledzy
ze „Społem” PSS w Rzeszowie

Szkoły bez smartfonów, uczniowie bez zagrożeń - to propozycja zmian Polski 2050

Andrzej Płes
a.ples@nowiny24.pl

Projekt ustawy Polski 2050 obejmuje ok. 14 tysięcy szkół podstawowych, więc ok. 3 mln uczniów, ale zakłada też możliwość wprowadzenia zakazu do szkół ponadpodstawowych.

Podczas konferencji prasowej przed budynkiem I LO w Rzeszowie, w którym taki zakaz już obowiązuje decyzją dyrekcji, przedstawiciele podkarpackich struktur partii przedstawili szczegóły projektu i jego uzasadnienie.

- 84 procent uczestników konsultacji naszego projektu uważa, że jest on potrzebny - zaznaczył Sebastian Żak, regionalny sekretarz partii.

Ponad 5 godzin dziennie

Przewodniczący regionu Damian Szubart wyliczał, że dzieci w wieku szkolnym średnio ponad 5 godzin dziennie spędzają skoncentrowani na swoich smartfonach,



Damian Szubart, przewodniczący regionu oodkarpckiego Polski 2050, burmistrz Łańcuta

a z roku na rok ta średnie rośnie.

- Co sprawia, że spędzają coraz mniej czasu na rozmowach z rówieśnikami i rodzicami - alarmował. - Z badań wynika, że długotrwałe korzystanie z telefonu powoduje izolację i skłania do siedzącego trybu życia, zły stan zdrowia fizycznego i psychicznego, znaczny

wzrost współczynnika depresji wśród dzieci i młodzieży, wystawia na nękanie w Internecie, w tym wszechobecny hejt. Także coraz wcześniejsze uzależnienie od smartfonów obniża poziom relacji i umiejętności społecznych, obniża poziom wyników edukacyjnych i koncentracji.

W szkołach w Łańcutcie, którego Damian Szubart jest burmistrzem, ograniczenia w dostępie uczniów do smartfonów regulowane są regulaminami i statutami, ale - przyznaje burmistrz - efektywność tych regulacji zależna jest od tego, na ile zdeterminowani i skuteczni są ich dyrektorzy i nauczyciele.

Z jego rozmów z pedagogami wynika, że regulacje prawne na poziomie ustawy będą dla dyrekcji szkół bardzo pomocne w egzekucji zakazów. Zaznacza też, że nie chodzi tylko o zakaz używania telefonów na terenie szkoły, ale wsparcie w trosce o prawidłowy społeczny i psychiczny rozwój dzieci.

Konsultacje z rodzicami i uczniami

Adam Kuśnierz, skarbnik partii w regionie potwierdził, że wprowadzić prawo oświatowe już umożliwia szkołom wprowadzenie takich regulacji, ale to ich decyzja indywidualna, tymczasem ustawa nałoży to wszystkim obligatoryjnie.

- Oczywiście te rozwiązania będą podlegały konsultacji z radami rodziców i samorządami uczniowskimi - zastrzegł Adam Kuśnierz. - Zdajemy sobie sprawę z tego, że korzystanie z Internetu stało się tak powszechne i popularne, że wprowadzanie tu jakichkolwiek restrykcji zapewne wy-

woła dyskusję, a nawet opór. Niemniej jednak cel, który za tym stoi, jest celem nadrzędnym, a mówimy o zdrowiu psychicznym i prawidłowym rozwoju uczniów. Korzystanie z Internetu jest niewątpliwie dobrodziejstwem, ale potrafi być też plagą.

Pytany o przejawy takiego oporu już na etapie konsultacji projektu uchwały Damian Szubart przyznał, iż zastrzeżenia pojawiły się, np. jaki byłby koszt deponowania smartfonów w szkołach, a Rzecznik Praw Obywatelskich miał inne wątpliwości: jeśli projekt ustawy Polski 2050, ale i inne również, przewidują ograniczenie dostępu do Internetu w szkołach uczniom, do dlaczego nie ograniczać go dorosłym, np. nauczycielom.

Napotkani przed budynkiem I LO w Rzeszowie uczniowie tej szkoły popierali pomysł ograniczenia dzieciom i młodzieży dostępu do smartfonów w godzinach zajęć szkolnych. I dodawali, że w ich szkole taki rygor już obowiązuje.

©@

Obchody 83. rocznicy bestialskiego mordu na mieszkańcach Kaszyc. Zastrzelono 136 osób

Norbert Zietał
n.zietal@nowiny24.pl

W 83. rocznicę tragicznych wydarzeń w Kaszycach oodano hołd 136 osobom zamordowanym 8 marca 1943 r. przez niemieckich funkcjonariuszy i policjantów ukraińskich.

W niedzielę 7 marca 1943 r. w Kaszycach w gminie Orły funkcjonariusze niemieccy i policjanci ukraińscy dokonali rzezi Polaków, w tym kobiet i dzieci. Podczas akcji zginęło 136 osób, w tym 114 mieszkańców wioski i 22 osoby z pobliskich wiosek.

Wśród zamordowanych było trzynaścioro miejscowych dzieci, uczniów kaszyckiej szkoły oraz nauczycielka Adela Brągiel. Pamięć o nich jest ciągle żywa wśród kaszyckich rodzin, z których każda utraciła kogoś bliskiego. Tę historię przypomina zbiorowa mogiła, w której pochowane są ofiary pacyfikacji. Na tablicy upamiętniającej wydarzenie wyryto krótki napis: „Zginęli, bo byli Polakami”.

To była jedna z najbrutalniejszych pacyfikacji w regionie. Powodem był wyjątkowy patriotyzm mieszkańców i ich zaangażowanie w polski ruch

oporu i odwet za udane akcje polskich partyzantów.

- Uroczystości rozpoczął poruszający spektakl w wykonaniu uczniów Szkoły Podstawowej w Kaszycach, przygotowany przez Małgorzatę Żak-Lorenowicz. Następnie mszę świętą odprawili dziekan Dekanatu Żurawica ks. dr Marian Hofman oraz proboszcz parafii w Waclawicach ks. Andrzej Stopyra. Po zakończeniu liturgii uczestnicy uroczystości udali się na miejscowy cmentarz, gdzie znajduje się zbiorowa mogiła poległych. Po modlitwie w intencji ofiar delegacje złożyły kwiaty i zapaliły znicze - informuje Urząd Gminy w Orłach.



Pred pomnikiem ku czci ofiar złożono wieńce i zapalono znicze

REKLAMA

0011490913



Dyrektor Oddziału Regionalnego AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.), w związku z art. 54 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 10 lipca 2015 r. o Agencji Mienia Wojskowego (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 817), w siedzibie Oddziału został wywieszony **wykaz przeznaczonych do najmu w trybie ustnego nieograniczonego przetargu 20 miejsc postojowych:**

św. Kingi 10					
Lp.	Nr miejsca post.	Pow. użyt. m-ca POS (m²)	Lp.	Nr miejsca post.	Pow. użyt. m-ca POS (m²)
1	1	27,68	11	17	27,68
2	5	27,66	12	18	27,61
3	6	27,81	13	19	27,74
4	7	27,68	14	20	27,66
5	8	27,61	15	21	27,63
6	9	27,71	16	22	27,71
7	11	27,56	17	23	27,71
8	12	27,64	18	25	27,61
9	13	27,74	19	26	27,74
10	15	27,77	20	27	27,66

Przedmiotem najmu są miejsca postojowe zlokalizowane w garażu wielostanowiskowym położonym w budynku mieszkalnym w Rzeszowie przy ul. św. Kingi 10, posadowionym na działce o nr ewidencyjnym 2545 i pow. 0,3464 m², Obręb 219 Wilkowyja Pd., dla której urządzona jest KW nr RZ1Z/00204654/5.

Przedmiot Najmu przeznaczony jest do przechowywania pojazdów jedno- i dwuśladowych za wyjątkiem pojazdów wyposażonych w instalację gazową oraz z napędem elektrycznym.

Wykaz został wywieszony na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz pełna jego treść dostępna jest na stronie: www.amw.com.pl

Dodatkowe informacje oraz pełną treść wykazu można uzyskać w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, a także pod nr telefonu: 81 474 61 78, e-mail: m.plich@amw.com.pl, lublin@amw.com.pl.

Oddział Regionalny w Lublinie
20-309 Lublin • ul. Łęczyńska 1
tel.: (+48 81) 474 61 00 • fax: (+48 81) 474 61 23
e-mail: marketing.lublin@amw.com.pl • www.amw.com.pl

Będzie można strzelać do bieszczadzskich wilków i niedźwiedzi, a nawet żubrów!

Andrzej Ples
a.ples@nowiny24.pl

- Ale wyłącznie celem odstraszania, z broni gładkolufowej i gumowymi kulami - oświadczyła Elżbieta Burkiewicz, sprawozdawca projektu nowelizacji ustawy o ochronie zwierząt i przyrody.

Pretekstem do oświadczenia stało się zdarzenie z 6 marca br. w Kalnicy (gm. Cisna), kiedy jeden mieszkańcy został zaatakowany i poturbowany przez niedźwiedzia zaledwie 300-400 metrów od zabudowań.

- Najważniejsze jest bezpieczeństwo mieszkańców Bieszczadów i wszystkich przebywających na tym terenie - uzasadniała posłanka projekt ustawy. - Każde takie wydarzenie z udziałem zwierzęcia budzi niepokój i wymaga natychmiastowej reakcji państwa. Kiedy dochodzi do zagrożenia życia człowieka wszystkie inne elementy, jak ochrona zwierząt, schodzą na plan dalszy. Jeżeli jednak istnieje możliwość wypracowania kompromisu między



Elżbieta Burkiewicz, posłanka stowarzyszenia Centrum Polska: najważniejsze jest bezpieczeństwo mieszkańców Bieszczadów i turystów

dzy bezpieczeństwem człowieka a ochroną zwierząt i przyrody, do należy bezwzględnie dążyć.

Za taki kompromis uznała sformułowany przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska plan działań dla Bieszczadów, który

ma zapewniać bezpieczeństwo człowiekowi, ale też chronić zwierzęta. Częścią tego planu jest „Projekt Ochrony Niedźwiedzia Brunatnego”.

- Będzie polegał na tworzeniu całodobowych grup interwencyjnych, znakowaniu obro-

żami telemetrycznymi i stałym monitoringu niedźwiedzi - wyliczała Burkiewicz. - Obejmuje zabezpieczenie odpadów i pomoc w finansowaniu takich działań z funduszy ministerstwa. I najważniejsze: odstraszanie zwierząt za pomocą

broni gładkolufowej z kulami gumowymi, niepenetrującymi.

Takie rozwiązanie wprowadzono już w Tatrzańskim Parku Narodowym, w którym strażnicy TPN mogą korzystać z broni gładkolufowej dla odstraszania zwierząt. Wyłącznie w granicach parku. Nowelizacja ustawy o ochronie zwierząt ma rozszerzyć zakres takich uprawnień także poza teren TPN, również w Bieszczadach i Puszczy Białowieskiej. Członkowie grup interwencyjnych będą mogli w razie potrzeby z nich korzystać celem odstraszania, w trybie 24-godzinny, „na celowniku” mogą znaleźć się żubry, wilki i niedźwiedzie.

Wspomniała o wątpliwościach, że trafiony gumową kulą niedźwiedź może stać się bardziej agresywny. W przypadku „akcji odstraszającej” strzelcowi z grupy interwencyjnej towarzyszyć będzie strzelec z ostrą amunicją.

Nadmieniła, że agresywny niedźwiedź z Kalnicy był pokąsanych rozmiarów, bez obroży, więc nie monitorowany.

- Z procedowaniem tych przepisów były problemy, przeciwdziałali im przedstawiciele grup związanych z łowiectwem, przeciwny pracom nad tą ustawą był poseł Bartosz Romowicz - wtrąciła posłanka Burkiewicz, która jeszcze niedawno była z nim w Polsce 2050. Po rozpadzie partii trafiła do frakcji Pauliny Henning-Kłowski, poseł Romowicz pozostał w konkurującej grupie Katarzyny Pełczyńskiej-Nałęcz. - To dziwne, bo reprezentujący region Bieszczadów poseł powinien zadbać o bezpieczeństwo mieszkańców.

Dodała, że na realizację planu bezpieczeństwa dla ludzi i zwierząt ministerstwo przeznaczyło 16 mln zł, z tej puli finansowane będą zabezpieczenia miejsc składowania odpadów, również prywatnych posesji. Aż 3 mln na ten zł ma trafić do gmin bieszczadzkich.

Dzisiaj Sejm ma wysłuchać drugiego czytania nowelizacji. Elżbieta Burkiewicz ma nadzieję, że zyska przychylność posłów ponad podziałami partyjnymi. ©©

Ponad 55 mln na tzw. zadania osuwiskowe

opr.baj
wydawcy@nowiny24.pl

- To rekordowa kwota, jakiej w historii realizacji inwestycji osuwiskowych na terenie województwa nigdy nie było - poinformowała niedawno wojewoda podkarpacki Teresa Kubas-Hul.

Wojewoda wskazała, że z tych pieniędzy uda się fizycznie zrealizować 9 inwestycji (czyli prace budowlane) i 24 w zakresie prac przygotowawczych (opracowanie dokumentacji). Np. w powiecie dębickim będą to dwa zadania za ponad 4 mln zł; w pow. przeworskim jedno za 2,4 mln zł; rzeszowskim trzy za ponad 23 mln zł; łańcuckim jedno za 1,8 mln zł; krośnieńskim trzy za ponad 14,5 mln zł. Wyliczyła, że dzięki pozyskanym pieniądзом uda się zrealizować 31 zadań jednorocznych i dwa nowe w cyklu wieloletnim oraz kontynuować z roku ubiegłego realizację zadania na drodze wojewódzkiej w gminie Cisna. - Jeżeli dodamy do tej kwoty jeszcze 7 milionów, które otrzymaliśmy na mocy decyzji ubiegłorocznej na realizację inwestycji na drodze wojewódzkiej w gminie Ci-

sna, to jest aż 63 mln złotych - wyliczyła Kubas-Hul.

Inwestycja w Cisnej dotyczy rozbudowy drogi wojewódzkiej nr 893 Hoczew-Baligród-Cisna wraz z zabezpieczeniem osuwiska oraz niezbędną infrastrukturą techniczną, a łączna wartość dofinansowania to ponad 8,7 mln zł. - Zrealizowaliśmy już częściowo inwestycję i w 2025 r. ponad 1,2 mln zł zostało już wypłacone na realizację tego zadania. Na rok 2026 pozostało nam ponad 7,4 mln, ale już teraz mamy postęp prac na kwotę ponad 4,7 mln złotych, więc tę inwestycję w tym roku zakończymy - przekazała wojewoda.

Dodała, że jednym z dwóch ważnych zadań w cyklu wieloletnim, którego realizacja rozpocznie się w tym roku, będzie stabilizacja osuwiska na drodze powiatowej w gminie Błazowa w miejscowości Kąkolówka. Wartość zadania to prawie 29 mln zł, a dofinansowanie wynosi ponad 22,8 mln zł. Wojewoda podkreśliła, że stan tej drogi stwarza ryzyko, że część miejscowości „za chwileczkę zostanie tak podzielona, że nie będzie bez bezpośredniego dojazdu”.

(API/PAP)

Rojax się wyprowadził. W jego miejsce salon otworzy firma Centrum Rowerowe

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskapress.pl

Po niespełna dwóch latach firma Rojax wyprowadziła się ze swojego salonu sprzedaży w centrum Rzeszowa. Od 27 marca będzie się w nim mieścić nowy salon firmy Centrum Rowerowe.

Nowoczesny 3-poziomowy obiekt na Podpromiu wybudowała rzeszowska firma Rojax. Przez prawie dwa lata prowadziła w nim swój salon sprzedaży rowerów i innego sprzętu sportowego. Niestety, z powodu spadku popytu na rowery interes stał się za mało dochodowy - Rojax wyprowadził się z Podpromia i zaprasza do swojego „starego” salonu przy ul. Lubelskiej.

Paweł Czekański prowadzi Rojax od 35 lat. Mówi, że przyczyną wyprowadzki jest kryzys na rynku sprzedaży rowerów. - Od 3 lat jest permanentny kryzys. Po kilku tłustych latach rynek się nasycił i spadła sprzedaż rowerów - mówi właściciel Rojaxu.

Sytuację branży rowerowej przyrównuje do branż budowlanej i meblarskiej. Wszystkie one miały boom podczas pandemii i zaraz po pandemii, teraz mają problemy.



Przyczyną wyprowadzki jest kryzys na rynku sprzedaży rowerów

- Nasze najlepsze lata to 2020 i 2021. Producenci poculi, że mogą wszystko sprzedać zaczęli produkować coraz więcej rowerów. Tymczasem rynek się nasycił i zostało dużo niesprzedanego towaru. Tak działa rynek. Obojętnie prawo popytu i podaży - mówi Paweł Czekański.

Rojax ma na Podkarpaciu 11 sklepów. Dwunastym był salon na Podwisłoczcu, który Rojax wynajął konkurencji, ale szef firmy nie zdradza jakiej. Swoimi kanałami dowiedzieliśmy się, że 27 marca przy ul. Podpromie lider krajowego rynku firma Cen-

trum Rowerowe otworzy swój salon. Będzie to szósty w kraju stacjonarny salon sprzedaży tej firmy. Rojax nadal będzie właścicielem obiektu.

Z powodu dobrej pogody sezon rowerowy zaczyna się w tym roku wcześniej. W Rzeszowie w sezonie działa ok. 20 sklepów rowerowych, z tego dużych jest kilka. Paweł Czekański mówi, że w salonie przy ul. Lubelskiej jest wiele nowych modeli rowerów. Do handlu wchodzi one już jesienią i na początku roku. Na wyprzedaży są jeszcze stare modele. Ceny ro-

werów od trzech lat stoją w miejscu, w niektórych przypadkach spadają.

Według badań Polskiego Stowarzyszenia Rowerowego, w 2022 r. sprzedaż rowerów w Polsce osiągnęła szczyt, ale od 2023 notujemy spadki - w 2025 roku branża straciła nawet 30 proc. w porównaniu do pandemicznego szczytu.

Raporty wskazują, że rośnie natomiast sprzedaż e-bike'ów. Wg prognoz w 2026 r. rynek e-bike'ów ma osiągnąć 28 proc. udziału, z wartością około 2 mld zł. Zjawisko zaskakuje, bo jeszcze w 2020 rowery elektryczne stanowiły niszę, a dziś napełniają eksport: polski Romet, Kross czy Arkus & Romet produkują ponad milion rowerów rocznie, eksportując je do Niemiec i Holandii. Z kolei badania PZU pokazują, że 41 proc. Polaków jeździ rowerem codziennie lub prawie codziennie. Co piąty nie rezygnuje z jednoślada nawet w zimie.

Trzeba dodać, że Polska nie jest tylko konsumentem rowerów, ale też dużym europejskim producentem. W Polsce produkuje się rocznie ponad 1,2 mln sztuk rowerów, co stanowi 8,6 proc. całej produkcji kontynentu. ©©

Chasydzi w Leżajsku przy grobie cadyka Elimelecha modlą się w rocznicę jego śmierci

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Główne uroczystości odbyły się w nocy z poniedziałku na wtorek. Szacuje się, że do Leżajska przyjechało ok. 4 tys. Żydów.

Cadyk Elimelech zmarł 11 marca 1787 roku, w miesiącu adar (21. dnia tego miesiąca według kalendarza hebrajskiego). Był jednym z trzech najbardziej znanych cadyków dawnej Polski. Zasłynął jako uzdrowiciel dusz i ciał oraz jako najbardziej aktywny głosiciel chasydyzmu - buntowniczego nurtu religijno-mistycznego w judaizmie. Ruch ten narodził się w latach trzydziestych XVIII wieku na terenach dzisiejszej Ukrainy i w Polsce południowo-wschodniej. Głosił, że Bogu można służyć nie tylko przez wypełnianie prawa i modlitwę, ale także przez codzienne obowiązki. W 1772 roku cadyk utworzył w Leżajsku centrum swojej działalności.

Dla Żydów dzień, a w zasadzie doba, zaczyna się po zachodzie słońca, dlatego główne uroczystości związane z rocznicą śmierci Elimelecha rozpoczynają się zazwyczaj wieczorami i trwają do zachodu słońca następnego dnia.

Część z chasydów wyjechała zaraz po modlitwach, ustępując miejsca kolejnym grupom, inni - zostali do wtorkowego wieczora. Ze względu na sytuację na Bliskim Wschodzie, spodziewanych było łącznie około 4 tys. chasydów, a nie jak wcześniej zakładano - 15 tysięcy.



Dla chasydów Leżajsk wraz z grobem cadyka Elimelecha jest jednym z najświętszych miejsc na świecie

Chasydzi przybywający do Leżajska wierzą, że cadyk w rocznicę swojej śmierci zstępuje z nieba i zabiera do Boga ich prośby o zdrowie, czyli rytualnej łaźni. Następnie idą

do ohelu, czyli kaplicy, w której jest symboliczny grób Elimelecha, i tam się modlą. Modlitwom towarzyszą tradycyjne tańce i śpiewanie psalmów. Uczestniczące w modlitwach kobiety zbierają się w specjalnie dla nich wydzielonym pomieszczeniu, znajdującym się także na kirkucie, czyli żydowskim cmentarzu.

Modlitwy i wszelkie obrzędy trwają dwie, trzy godziny. Po zakończonych modłach Żydzi jedzą posiłek, składający się m.in. ze stosownie przyrządzonego mięsa wołowego, ryb, kurczaka, kugli (tradycyjna potrawa kuchni żydowskiej, będąca rodzajem zapiekanki, najczęściej ziemniaczanej), a także owoców i warzyw.

Święto rocznicy śmierci cadyka Elimelecha jest ruchome (reguluje to kalendarz żydowski), dlatego przyjazdy chasydów każdego roku przypadają w innych terminach, ale najczęściej w marcu. W niektórych latach uroczystości z okazji rocznicy śmierci cadyka odbywają się dwukrotnie. Miesiąc adar przypada mniej więcej w naszym marcu. Ale co jakiś czas - w latach przestępnych - adar występuje dwa razy, stąd pielgrzymki chasydów w dwóch terminach.

Leżajsk do II wojny światowej zamieszkiwany był przez bardzo liczną społeczność żydowską. Należał do najważniejszych ośrodków chasydyzmu w Polsce. Tradycja odwie-

Elimelech był jednym z trzech najbardziej znanych cadyków dawnej Polski. Zasłynął jako najbardziej aktywny głosiciel chasydyzmu



Chasydzi wierzą, że cadyk w rocznicę swojej śmierci zstępuje z nieba i zabiera do Boga ich prośby

Leżajsk do II wojny światowej zamieszkiwany był przez bardzo liczną społeczność żydowską. Należał do najważniejszych ośrodków chasydyzmu w Polsce. Tradycja odwie-

dzania grobu cadyka Elimelecha z Leżajska odżyła ponownie w latach 70. ubiegłego wieku. Dla chasydów Leżajsk wraz z grobem cadyka Elimelecha (według niektórych Elimelech Weissblum po matce, a według innych - Lipmann po ojcu) jest jednym z najświętszych miejsc na świecie. Chasydzi przybywają tu nie tylko z okazji rocznicy śmierci cadyka, ale także z okazji różnych świąt żydowskich, w trakcie prywatnych pielgrzymek i wycieczek po Polsce. (API/PAP)

Radni odrzucili projekt oświadczenia, który miał „dyscyplinować” przewodniczącego

Norbert Zietał
n.zietal@nowiny24.pl

Za głosowało 5 przemyskich radnych, przeciwko 13, jeden radny wstrzymał się od głosu.

Wniosek o zwołanie sesji nadzwyczajnej Rady Miejskiej w Przemyślu złożyło ośmioro radnych opozycyjnych. Jedynym jej punktem merytorycznym był projekt oświadczenia w sprawie „standardów prowadzenia obrad Rady Miejskiej oraz wykonywania obowiązków przez przewodniczącego RM w Przemyślu”.

- Rada Miejska w Przemyślu stwierdza, że w trakcie prowadzenia obrad rady dochodziło do zachowań Przewodniczącego Rady, które naruszają standardy prowadzenia sesji oraz zasady wynikające z obowiązujących przepisów prawa i Statutu Miasta - mogliśmy

przeczytać w projekcie oświadczenia. - Rada Miejska w Przemyślu zdecydowanie wyraża sprzeciw przeciwko takiemu zachowaniu i sposobie prowadzenia sesji i ubolewa nad takim postępowaniem Przewodniczącego Rady Miejskiej w Przemyślu - twierdzili wnioskodawcy.

Jeszcze przed sesją do treści projektu oświadczenia odniósł się przewodniczący RM Marcin Kowalski. Zdecydowanie odrzucił zarzuty zawarte w oświadczeniu. - Prawdziwym „naruszeniem standardów debaty publicznej” jest tworzenie dokumentów pełnych ogólnikowych oskarżeń zamiast merytorycznej pracy nad uchwałami. Mieszkańcy Przemyśla zasługują na spokój i rzetelność, a nie na polityczne teatrzyki, które mają na celu jedynie dezorganizację sesji Rady Miejskiej - twierdził Marcin Kowalski.



Głosowanie nad przyjęciem oświadczenia odbyło się bez dyskusji

Sesja przebiegła dość szybko, gdyż na wniosek radnej Moniki Jaworskiej głosowanie nad przyjęciem oświadczenia odbyło się bez dyskusji.

Za przyjęciem oświadczenia głosowali: Anna Grad-Mizgała, Maciej Kamiński, Piotr Krze-

szowski, Ryszard Kulej, Stanisław Surma, Przeciwno: Robert Bał, Paweł Bugera, Przemysław Bukowski, Paweł Graba, Tomasz Jaroń, Monika Jaworska, Rafał Kijanka, Marcin Kowalski, Marcin Maciołek, Ewa Sawicka, Anna Sienkiewicz, Gra-

żyna Stojak i Dariusz Tkacz. Od głosu wstrzymał się radny Jerzy Kruzel. Czterech radnych było nieobecnych.

Radny: Zamknięto nam usta

Radni, którzy nie mieli możliwości zabrania głosu na sesji, komentowali sprawę w social mediach.

- Sesja nadzwyczajna miała dotyczyć oświadczenia w sprawie prowadzenia obrad oraz wykonywania obowiązków przez Przewodniczącego Rady Miejskiej w Przemyślu. Miała być debata. Miały paść pytania. Nie było niczego z tych rzeczy. Na samym początku Pani Radna Monika Jaworska złożyła wniosek o zamknięcie dyskusji. Wniosek przegłosowano. Dyskusję ucięto, zanim zdążyła się rozpocząć. Po prostu - zamknięto nam usta. To nie była debata. To było knebrowanie ust radnym i pokaz

siły zamiast rozmowy - twierdzi Ryszard Kulej, radny Koalicji Obywatelskiej.

- Tego się chyba nikt nie spodziewał. Czy koalicja radnych rządząca miastem boi się dyskusji na sesji rady miejskiej? Na sesji mieliśmy dyskusję o standardach prowadzenia obrad rady miejskiej oraz wykonywania obowiązków przez Przewodniczącego Rady Miejskiej w Przemyślu. Mieliśmy rozmawiać, ale do brzo nie zaczęła się sesja rady, a został zgłoszony wniosek przez radną Monikę Jaworską o zamknięcie dyskusji. Można? Można i oczywiście koalicja rządząca miastem go przegłosowała. Nie chciał na ten temat nawet rozmawiać sam przewodniczący Marcin Kowalski, który głosował za zamknięciem dyskusji, bo po co - komentuje Maciej Kamiński, radny niezależny. ©©

KRÓTKO

SAMOLOTY RZĄDOWE

Powrót do kraju będzie płatny?

W poniedziałek szef MSZ podał na platformie X, że według danych Straży Granicznej od 1 marca, czyli już po rozpoczęciu wojny w regionie Bliskiego Wschodu, wyjechało tam 736 osób, w tym 37 dzieci poniżej 15. roku życia. Jak podał, 97 osób udało się do Kataru, 271 do Omanu, a 368 do ZEA. Dodał, że ma nadzieję, że „nie będą domagać się ewakuacji na koszt podatnika”.

„Proszę Państwa o poparcie dla takiej zmiany ustaw, aby za powrót do kraju samolotem rządowym lub wojskowym

z miejsc, gdzie były ostrzeżenia o niebezpieczeństwie można było pobierać opłatę” – napisał we wtorek Sikorski na X, przypominając dane o wyjazdach na Bliski Wschód od 1 marca.

We wtorek rano rzecznik MSZ Maciej Wewiór poinformował, że do Polski z Bliskiego Wschodu dzięki 55 lotom powróciły 9772 osoby. Wiceminister sportu i turystyki Piotr Borys przekazał z kolei, że w nocy z poniedziałku na wtorek wylądowały trzy samoloty z Meksyku w Omanie realizujące rejsy na zlecenie rządu.

PSYCHO FANS

Ruszył proces apelacyjny



Proces odwoławczy 46 pseudokibiców Ruchu Chorzów – Psycho Fans, którym postawiono około 100 zarzutów, rozpoczął się wczoraj przed Sądem Apelacyjnym w Krakowie. To jedna z największych spraw dotyczących przestępczości pseudokibiców w kraju. Akta tej sprawy liczą 170 tomów.

MAZOWSZE

W wypadku zginęła 14-latka

W poniedziałek około godz. 19.30 w miejscowości Mąkolin (pow. plocki) samochód, którym podróżowało pięcioro nastolatków wypadł z drogi i dachował. Na miejscu zginęła 14-letnia dziewczyna.

W BMW znajdowało się w sumie pięcioro nastolatków, wszyscy ucierpieli w wypadku. Cztery osoby

trafiły do szpitala, dwie z nich w najcięższym stanie transportowało Lotnicze Pogotowie Ratunkowe.

Jak poinformowała Komenda Miejska Policji w Płocku, kierujący samochodem marki BMW 18-latek najprawdopodobniej stracił nad nim panowanie, wypadł z drogi, a następnie dachował. Kierowca był trzeźwy.

ŻYWNOSĆ

Przed nadchodzącymi świętami nie zabraknie jaj na sklepowych półkach – oceniają eksperci z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej – PIB oraz Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj. Dodają, że ceny jaj są stabilne, ale wysokie. Według ostatnich danych na początku marca za tonę jaj dla przetwórstwa w skupie średnio płacono 7864 zł, czyli o 2,6 proc. mniej niż rok temu, gdy było to 8058 zł.

Nowiny
Środa, 11.03.2026

”

Zmiany cen ropy są trudne do przewidzenia, tak samo jak dalszy ciąg konfliktu w Iranie

Urszula Cieślak analityczka rynku paliw z biura Reflex

Król Szwecji gości w Polsce. To trzecia wizyta monarchy

Adam Kielar
Warszawa

Wczoraj przed południem prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką powitali na dziedzińcu Pałacu Prezydenckiego króla Szwecji Karola XVI Gustawa i królową Sylwię, którzy rozpoczęli oficjalną, trzydniową wizytę w Polsce.

Razem ze szwedzkim monarchą oraz jego małżonką do Polski przyjechali ministrowie (w tym obrony oraz kultury), a także delegacja przedstawicieli tamtejszego biznesu, w sumie około 60 firm. Król Karol XVI Gustaw oraz jego żona, królowa Sylwia, mają odwiedzić Warszawę oraz Gdańsk.

Zostali przywitani przez prezydenta Karola Nawrockiego oraz Pierwszą Damę Martę Nawrocką w Pałacu Prezydenckim, następnie odbyło się spotkanie głów państw oraz rozmowy plenne.

Szwedzka para królewska złożyła także wieniec przed Grobem Nieznanego Żołnierza oraz spotkała się z marszałkami Sejmu i Senatu, Włodzimierzem Czarzastym i Małgorzatą Kidawą-Błońską, a także ze szwedzką mniejszością mieszkającą w Polsce.

To trzecia wizyta w Polsce Karola XVI Gustawa, który jest królem Szwecji od 1973 roku. Wcześniej przyjechał w 1993 roku oraz w 2011 roku.



To trzecia wizyta w Polsce Karola XVI Gustawa, który jest królem Szwecji od 1973 roku

W rozmowach z dziennikarzami przedstawiciele szwedzkiej ambasady w Warszawie podkreślali, że w ciągu swojego panowania król Karol XVI Gustaw odwiedził trzykrotnie jedynie kilka państw – najważniejszych partnerów Szwecji.

Plan wizyty króla Szwecji w Polsce

Wśród monarcha weźmie udział w forum poświęconym obronie cywilnej, wraz z m.in. ministrem odpowiadającym za obronę cywilną Bohlinem oraz prezydentem Warszawy Rafałem Trzaskowskim oraz

szefem MSWiA Marcinem Kierwińskim. Po południu para królewska wraz z ministrami weźmie udział w polsko-szwedzkiej konferencji o innowacjach i inwestycjach w warszawskim Centrum Nauki Kopernik.

Z kolei jego żona będzie uczestniczyć w seminarium na temat szwedzkiego modelu wsparcia dzieci będących ofiarami przestępstw, nazywanego Barnahus.

Para królewska odwiedzi też Muzeum Warszawy, gdzie m.in. spotka się z badaczami zajmującymi historią Polski i Szwecji, w tym także kwestiami wspól-

nego dziedzictwa kulturowego. W planach jest m.in. dyskusja o tym, jak uczynić „bardziej dostępnymi” dobra kultury, w tym te zrabowane w czasie potopu.

Trzeci dzień wizyty para królewska spędzi w Trójmieście; rano zaplanowana jest wizyta w gdańskim Europejskim Centrum Solidarności, gdzie z parą królewską spotka się prezydent Gdańska Aleksandra Dulcie-wicz. W planach jest także spotkanie ze szwedzkimi studentami skandynawistyki w gdańskim Dworze Artusa, a także wizyta w Muzeum II Wojny Światowej.

Polsko-szwedzkie wspólne interesy

Po południu Karol XVI Gustaw wraz z ministrami oraz przedstawicielami weźmie udział w debacie na temat bezpieczeństwa regionu Bałtyku, organizowanej przez organizację Business Sweden i polską Fundację Pułaskiego.

Równolegle w Warszawie i Trójmieście odbędzie się szereg polsko-szwedzkich wydarzeń biznesowych z udziałem reprezentantów firm z obu państw, zarówno dużych koncernów, jak Saab, Volvo, Swedbank czy AstraZeneca, jak również mniejszych, niedawno powstałych firm, w tym m.in. oferujących rozwiązania przydatne dla systemów obrony cywilnej. W planach jest m.in. wizyta Szwedów w Orlenie oraz Grupie WB. PAP

Spotkanie prezydenta z premierem, szefem MON i prezesem NBP. Temat: „polski SAFE 0 proc.”

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj prezydent Karol Nawrocki spotkał się z premierem Donaldem Tuskiem w sprawie propozycji „polskiego SAFE 0 proc.”, który miałby – według prezydenta – stanowić alternatywę dla unijnego programu.

Chodzi o przedstawioną w ubiegłą środę przez prezydenta i prezesa NBP propozycję

programu „polski SAFE 0 proc.”, który ma być – jak podkreślali – korzystną i efektywną alternatywą finansowaną z pomocą NBP dla unijnego programu SAFE. Prezydent mówił wówczas, że „SAFE 0 proc.” ma zagwarantować 185 mld zł, które „nie będą wiązać się z kredytem, zmianą sytuacji w UE, będą miały potrzebną polskim siłom zbrojnym elastyczność w wyborze sprzętu”.

Ta alternatywa dla unijnego SAFE – mówił w środę Glapiński –

„nie będzie wiązała się z żadnymi odsetkami finansowymi”. Dodał, że bank centralny nie planuje sfinansować propozycji z „żadnej części rezerw” NBP – gdyż ich przekazanie byłoby wbrew prawu – natomiast „środki, które zostaną wykreowane, zostaną przekazane tak, jak każe prawo” Funduszowi Wsparcia Sił Zbrojnych. Następnego dnia – w czwartek – Glapiński ponownie zaznaczył, że zaangażowanie NBP w „polski SAFE 0 proc.”

będzie realizowane wyłącznie w granicach prawa i mandatu banku. Szef NBP dodał, że rezerwy banku centralnego, w tym złota, nie będą uszczuplane.

Z wypowiedzi przedstawicieli rządu wynika, że traktują oni pomysł „SAFE 0 proc.” jako ewentualne wsparcie działań, które już zaplanowano w ramach unijnego programu SAFE, ale nie może być to rozwiązanie alternatywne. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Dlaczego budzisz się o 3.00 nad ranem?

Zdarza się to bardzo wielu osobom: zasypiasz bez większego trudu, sen wydaje się głęboki, a potem nagle oczy otwierają się zawsze o tej samej porze.

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą. Dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać.

ZA TYDZIEŃ:

- Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki badania mogą cię zaskoczyć. To nie woda
- Nie boli, a może wykluczyć z życia. Ten problem dotyczy setek tysięcy Polaków



FOT. AI

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość?

Martyna Jaros
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny.

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek vibracji języczka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Z jakiego powodu się chrapie? Przyczyn może być wiele

Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in. krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawa to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku vibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza.

Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nie raz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawda, a chrapanie będące zaburzeniem oddychania należy leczyć.

● MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że ko-



FOT. NENSURIA/FREEPIK

Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami i wyjaśniamy, kiedy warto zgłosić się do lekarza

biety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r.ż. pojawia się u ok. 48% panów i ok. 35% pań, natomiast po 60 r.ż. u 60% panów i 40% pań.

● MIT 2: Chrapanie jest zdrowe

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym,

Wśród powodów chrapania mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, nadwaga i otyłość

chorobie wieńcowej, zawałe serca i udarze mózgu. Ponadto „chrpacze” częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrpacze regularnie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

● MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle śpią, mają trudności w skupieniu się, są zdekoncentrowane, sennie, częściej się irytują i są

mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

● MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie

To jeden z najczęściej powielanych mitów przez babcię, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie - są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

● MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z li-

bido i dobrym życiem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozwodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

● MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia w pobranie powietrza. Kardiologzy zalecają spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza

drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

● MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

● MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potomek nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

● MIT 9: Chrapią tylko dorośli

Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym nosem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

Dlaczego budzisz się zawsze o 3.00 nad ranem? Oto, co mówi nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

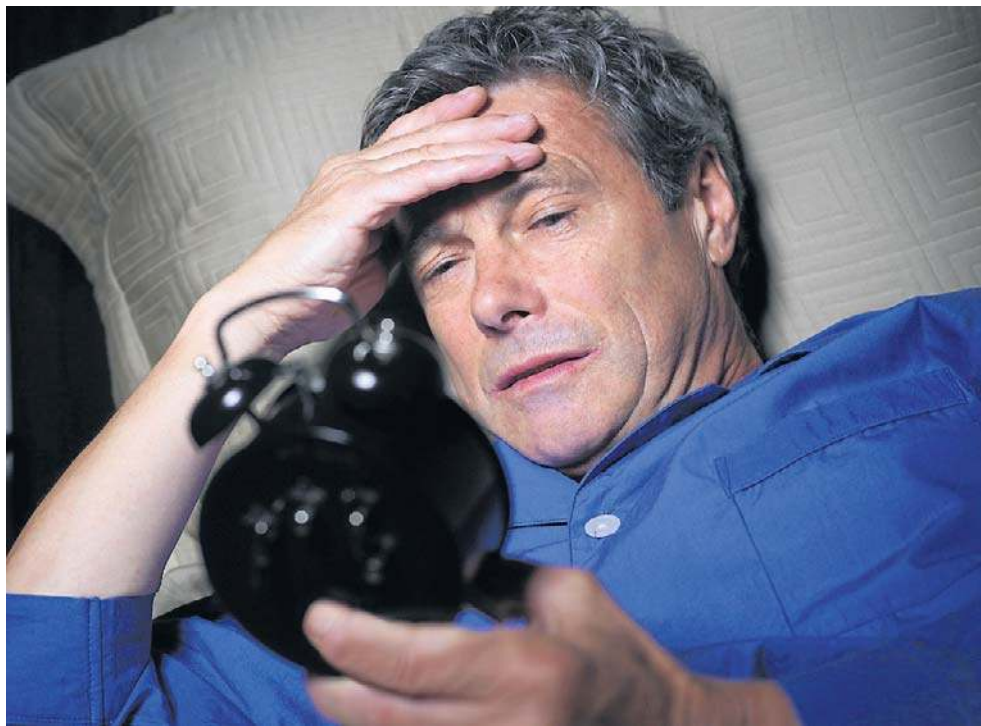
Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawdę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśli, wahania hormonalne czy bodziec we-



Wbrew pozorom nocnych wybudzeń doświadcza większość osób

wnętrzny, który winnych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy – wliczając w to napary – albo spożywaliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawdę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Clinic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg – nie. Pozostaje w trybie „aktywnym”, gotów ponownie się „włączyć”, gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminaacja myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne za-

śnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystkie stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl sen-czuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej godzinę

przed pójściem spać, przyciemnienie światła i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyszczać się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyka nadwagi i otyłości.

Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciw HPV?

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy seniorzy mogą zyskać na szczepieniu przeciw HPV? Historia 70-letniej pacjentki prof. Marzeny Dębskiej pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o ochronę przed wirusem.

Niezwykle ciekawą i poruszającą historią podzieliła się w mediach społecznościowych prof. dr hab. n. med. Marzena Dębska, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii.

Kilka dni temu zjawiła się u mnie moja 70-letnia pacjentka. Usiadła przede mną i jakby z lekką pretensją w głosie zapytała: „Pani profesor, dlaczego ja nie zostałam zaszczepiona przeciw HPV?” – możemy przeczytać w poście prof. Dębskiej.

Ekspertka ujawnia, że w pierwszym momencie była zaskoczona pytaniem pacjentki. Jak przyznaje, w kraju, w którym rodzice często rezygnują z możliwości bezpłatnego szczepienia swoich dzieci, a nawet część lekarzy wprowadza pacjentów w błąd, twierdząc, że szczepienie po inicjacji seksualnej nie ma sensu, pytanie 70-letniej pani Krystyny wydało się czymś niecodziennym.

Okazało się, że pacjentka właśnie dowiedziała się, że jej mąż choruje na raka migdałka – najprawdopodobniej wywołanego przez wirusa HPV.

To uświadamia, że problem zakażenia HPV dotyczy nie tylko kobiet. Mężczyźni również mogą zachorować na nowotwory związane z tym wirusem – najczęściej odbytu, gardła, migdałków czy krtani.

Pacjentka pragnęła nie tylko ochrony, ale i odpowiedzi na pytanie, dlaczego wcześniej nikt nie zaproponował jej szczepienia.

– Czasem tak jest, że „pociąg odjedzie” i już. Powodów może być wiele: rodzimy się za wcześnie, zbyt długo czekamy, czasem jesteśmy po prostu wprowadzani w błąd. Czasem chcielibyśmy, ale informacja dociera zbyt późno, albo szkoda nam pieniędzy, gdy nie mamy refundacji... Gdyby 40 lat temu prace nad szczepionką ruszyły pełną parą, być może mąż mojej pacjentki byłby dziś zdrowy, a ona bezpieczna, bo zaszczepiona. Być może dotarłaby do nich informacja, potwierdzona wiarygodnymi badaniami, że SZCZEPIENIE MA ZAWSZE SENS, choć badania są na pacjentach do 45. roku życia, wiemy, że naturalne zakażenie nie pozostawia trwałej odporności, więc zawsze możemy się zarazić – ujawnia ekspertka.

Spotkanie z pacjentką i jej decyzja o szczepieniu skłoniły prof. Dębską do podzielenia się tą historią. Wielu pacjentów wciąż po-

strzega raka jako coś nieuchronnego, oczekując cudownego leku, zamiast korzystać z dostępnych narzędzi profilaktyki.

Szczepienie przeciwko HPV ma znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale także ochronne w szerszym kontekście. Nawet jeśli do zakażenia doszło wcześniej, szczepionka może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworów związanych z innymi, bardziej onkogennymi szczepami wirusa.

Jeszcze do niedawna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) była kojarzona wyłącznie z profilaktyką – ochroną przed zakażeniem i nowotworami szyjki macicy. Warto jednak mieć świadomość, że szczepienie może działać również terapeutycznie, pomagając organizmowi pozbyć się już istniejącego wirusa.

Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny obejmujący 7 badań z udziałem ponad 19 tysięcy kobiet pokazał, że szczepionka 9-walentna ma nie tylko działanie zapobiegawcze, ale również terapeutyczne.

Badacze zaobserwowali, że u kobiet zakażonych wirusem HPV, które przyjęły szczepionkę, aż 72,4 proc. osiągnęło całkowitą remisję wirusa. Dla porównania – w grupie niezaszczepionej odsetek ten wyniósł jedynie 45,7 proc.

Jeszcze bardziej spektakularne wyniki dotyczą kobiet, które przeszły zabieg konizacji – czyli usunięcia fragmentu szyjki macicy z komórkami przedrakowymi. U pacjentek, które po zabiegu przyjęły szczepionkę przeciw HPV, ryzyko nawrotu zmian obniżyło się aż o 87 proc.

Na znaczenie tych wyników zwraca uwagę prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska, wirusolożka i immunolożka z 30-letnim doświadczeniem naukowo-dydaktycznym.

– Dane te bezpośrednio podważają przestarzałe wytyczne, że szczepionka „działa tylko przed ekspozycją”. Dowody wskazują, że może być skutecznym narzędziem w walce z istniejącymi zakażeniami HPV i zapobieganiu nawrotom raka, nawet po diagnozie – tłumaczy specjalistka.



Seniorzy też zyskują dzięki szczepieniu przeciw HPV

WARTO WIEDZIEĆ

Jak zadbać o dobry sen?

- Ruch na świeżym powietrzu: aktywność w ciągu dnia znakomicie ułatwia zasypianie wieczorem
- Regularna rutyna: przed zaśnięciem powinieneś trzymać się stałego planu aktywności
- Zredukuj stres: postaraj się przed snem nie myśleć o pracy czy innych problemach
- Odłóż telefon: sztuczne światło z ekranów telefonów i komputerów utrudnia zasypianie
- Zrezygnuj z używek: zwłaszcza alkohol zaburza sen

„Oko Terminatora”. Kiedy wylew podspojówkowy wymaga wizyty u okulisty?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Emmanuel Macron, król Karol III czy Joe Biden - to tylko niektóre osoby publiczne, które w ostatnim czasie pokazały się z charakterystycznym, czerwonym okiem.

Choć tzw. „oko Terminatora” wygląda groźnie i budzi spekulacje, okuliści studzą emocje. Czym dokładnie jest wylew podspojówkowy?

Wylew podspojówkowy, czyli krwawk, to zazwyczaj niegroźna i dość powszechna dolegliwość. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia. Czasami pojawia się jedynie lekkie podrażnienie lub uczucie piasku pod powieką - tłumaczy dr Iwona Filipecka, okulista z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach. - Jest to płytkie krwawienie, które powstaje w wyniku pęknięcia niewielkiego naczynia krwionośnego w unaczynionej tkance spojówki. Krew wydostająca się z naczyńka zostaje uwieczniona pod cienką, przezroczystą błoną pokrywającą białą część oka, czyli twardówką. Ponieważ spojówka nie jest w stanie szybko wchłoniąć tej ilości krwi, plama staje się bardzo widoczna i nabiera jaskrawego koloru, niczym świecące „oko Terminatora” - dodaje.

Mimo dramatycznego wyglądu proces ten przypomina powstawanie zwykłego siniaka na skórze. Z czasem plama zmienia barwę na żółtawą lub fioletową, aż całkowicie zniknie w ciągu jednego do dwóch tygodni. Co istotne, wylew nie wpływa na ostrość widzenia ani na pole widzenia, co jest kluczowym sygnałem odróżniającym go od poważniejszych schorzeń wewnętrznych, np. stanu zapalnego. W przypadku pęknięcia naczynka w oku jest wiele.

Krwawk najczęściej powstaje wskutek nagłego wzrostu ciśnienia w naczyniach krwionośnych, do którego może dojść podczas skupienia fizycznego, gwałtownego kaszlu, kichania, intensywnego śmiechu czy wymiotów. Często krwawk pojawia się również w wyniku urazów mechanicznych, takich jak nieświadome pocieranie oka podczas snu lub ucisk gałki ocznej. U osób starszych przyczyną mogą być kruche naczynia krwionośne lub zaburzenia krzepliwości, które dodatkowo mogą nasilać leki rozrzedzające krew, na przykład po-



Wylew podspojówkowy zazwyczaj jest niegroźny. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia

pularna aspiryna - mówi dr Iwona Filipecka.

Przyczyny mogą być również poważniejsze. Problem często dotyczy osób z chorobami ogólnoustrojowymi, w tym cukrzycą. Przewlekłe podwyższony poziom glukozy we krwi prowadzi do uszkodzenia mikrokrążenia (mikroangiopatii), w efekcie czego naczynia krwionośne stają się kruche i tracą elastyczność, pękając nawet przy minimalnym wysiłku, np. przy schyleniu się czy potarciu oka.

Do powstawania tzw. „oka Terminatora” mogą przyczyniać się także nagłe skoki ciśnienia krwi, które działają na delikatne naczynia włosowate jak fala uderzeniowa, powodując ich natychmiastowe przerwanie. Lekarze wskazują także na szereg innych czynników sprzyjających pęknięciu naczynek. Silny, krótkotrwały stres wywołuje nagły wyrzut adrenaliny i skok ciśnienia, co dla kruchych ścianek kapilar może okazać się barierą nie do przejścia. Podobny mechanizm niszczący wykazuje przewlekłe przemęczenie wzroku - długotrwałe skupienie na ekranach wymusza nienaturalne rozszerzenie naczyń, co w połączeniu z rzadszym mruganiem prowadzi do ich osłabienia i pęknięcia. Proces ten potęgują gwałtowne zmiany temperatury oraz ekspozycja na dym tytoniowy i zanieczyszczenia, które działają drażniąco na śluzówkę i osłabiają strukturę kolagenową naczyń włosowatych. Bywa, że przyczyną są też niedobory witaminy

C i rutyny, których brak sprawia, że mikrokrążenie traci swoją naturalną elastyczność, stając się podatnym na uszkodzenia nawet przy błahych czynnościach, takich jak potarcie oka - mówi dr Iwona Filipecka.

Jak podkreśla ekspertka, wylew podspojówkowy zazwyczaj nie wymaga interwencji medycznej i wchłania się samoistnie w ciągu 10-14 dni. Istnieją jednak sytuacje, w których wizyta u spe-

WARTO WIEDZIEĆ

Te krwawienia w oku są niebezpieczne

Wylew podspojówkowy zwykle jest niegroźny, ale inne podobne przypadłości mogą być poważne. Okuliści przede wszystkim zwracają uwagę na:

- krwawienia wewnętrzne - krwawienie do ciała szklistego, ● krwawienie podsiatkówkowe.

Te głębsze krwawienia dają wyraźne objawy, które wykraczają poza samą czerwoną plamę na oku. Niepokój powinny wzbudzić szczególnie: pogorszenie widzenia, ból oka, nadwrażliwość na światło, pojawianie się „cieni” w polu widzenia oraz zaburzenia ostrości wzroku. W przypadku któregośkolwiek z tych objawów konieczna jest pilna konsultacja okulistyczna.

cialisty staje się konieczna. Do okulisty należy zgłosić się niezwłocznie, jeśli czerwonej plamce w oku towarzyszy silny ból, pogorszenie ostrości widzenia lub nadwrażliwość na światło. Niepokojącym objawem jest także obrzęk spojówki oraz sytuacja, gdy wylew powstał wskutek urazu głowy lub bezpośredniego uderzenia w gałkę oczną - radzi dr Iwona Filipecka.

I dodaje: - Jeżeli krwawe wybroczyny pojawiają się nawrotowo, warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym. U osób z cukrzycą nawracające plamy krwi w oku powinny być sygnałem do pilnej kontroli poziomu cukru oraz stanu dna oka. Natomiast osoby z niestabilizowanym nadciśnieniem, oprócz badania okulistycznego, wymagają również konsultacji kardiologicznej, regularnego monitorowania ciśnienia oraz - co niezwykle istotne - odpowiedniej terapii obniżającej ciśnienie tętnicze. „Oko Terminatora” może być także jednym z sygnałów alarmowych dla osób z niezdiagnozowanym nadciśnieniem tętniczym. Warto więc sobie zmierzyć ciśnienie.

Ewentualny dyskomfort złagodzić sztuczne łzy dostępne bez recepty w aptece. Należy też unikać wysiłku, stresu i na kilka dni odstawić soczewki kontaktowe. W niektórych przypadkach okulista może zalecić krople z rutyną i witaminą C uszczelniające naczynia, a przy dużym obrzęku leki przeciwzapalne. W razie nawrotów konieczne są badania dodatkowe.

Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań wskazuje, że otyłość to złożona choroba metaboliczna, w której, obok czynników środowiskowych i genetycznych, istotną rolę może odgrywać również mikrobiota jelitowa.

Otyłość i nadwaga stanowią globalny problem zdrowia publicznego, dotykając ponad miliarda osób i uznawane są za jedno z największych wyzwań XXI wieku. Otyłość najczęściej określa się za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) wynoszącego co najmniej 30 kg/m², choć definicje mogą różnić się w zależności od kraju.

Schorzenie to zwiększa ryzyko zaburzeń w metabolizmie lipidów i węglowodanów, przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Tradycyjnie przyrost masy ciała tłumaczono dodatkowym bilansem energetycznym, jednak współczesne badania wskazują, że regulacja wagi jest wynikiem skomplikowanych mechanizmów hormonalnych, neuronalnych i metabolicznych, na które wpływ mają zarówno czynniki środowiskowe, jak i wewnętrzne reakcje organizmu.

Złożoność tych procesów skłania naukowców do poszukiwania nowych mechanizmów tłumaczących indywidualną podatność na przyrost masy ciała. Co mówią badania o mikrobiocie jelitowej?

Badania wskazują, że mikrobiota jelitowa może modyfikować:

- wydajność pozyskiwania energii z diety,
- metabolizm kwasów żółciowych,
- funkcjonowanie osi jelito-mózg i regulację apetytu,
- procesy zapalne i hormonalne.

U osób z otyłością częściej stwierdza się mniejszą różnorod-

ność mikrobiologiczną oraz zmiany w proporcjach dominujących szczepów bakterii, w tym Firmicutes i Bacteroidetes. Takie zaburzenia, określane jako dysbioza, mogą wpływać na metabolizm i gromadzenie energii w organizmie.

Jednocześnie badania nie wykazały istnienia pojedynczego szczepu lub grupy bakterii, które mogłyby jednoznacznie przewidywać rozwój otyłości lub skuteczność odchudzania u ludzi.

- W praktyce klinicznej obserwujemy, że pacjenci różnie reagują na te same interwencje dietetyczne. Coraz więcej danych wskazuje, że jednym z czynników wyjaśniających te różnice może być indywidualny profil mikrobioty jelitowej, choć oczywiście - zanim przejdziemy do wdrażania spersonalizowanych interwencji - potrzebujemy więcej badań wyjaśniających zależność i skuteczność takiego działania. Jest to obszar intrygujący, ponieważ wiemy, że personalizacja terapii dietetycznej, być może uwzględniająca także mikrobiotę, zwiększa skuteczność leczenia otyłości - komentuje dr n. med. i n. o zdr. Anna Rychter, laureatka Biocodex National Grant, specjalistka w zakresie diety klinicznej i mikrobioty jelitowej.

Fundacja i Instytut Biocodex Microbiota to organizacje non-profit, których celem jest upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie człowieka i jej roli w zdrowiu. Instytut realizuje projekty edukacyjne, kampanie społeczne oraz inicjatywy naukowe, które wspierają świadome i odpowiedzialne stosowanie antybiotyków.

Poprzez popularyzację badań, szkolenia i działania medialne Instytut zachęca do refleksji nad wpływem leków na mikrobiom, promując przy tym podejście One Health oraz globalną współpracę w przeciwdziałaniu oporności na antybiotyki.



Mikrobiota jelitowa jako element układanki w leczeniu otyłości

Poznaj kolejne historie miłości naszych par z akcji RAZEM NAJLEPIEJ



Ich historie to opowieści o takich relacjach, które dopiero się rodzą - i o takich, które trwają już od wielu lat. Nie ma jednego wzorca ani scenariusza, bo te opowieści napisało samo życie.

- Kolejny już raz mamy przyjemność przedstawić na łamach naszej gazety historie miłości uczestników tegorocznej edycji akcji Razem Najlepiej - mówi Katarzyna Borek, która zajmuje się tym plebiscytem od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - Dziś

przedstawiamy ostatnie wybrane opowieści, ale wszystkie nadesłane do nas historie znajdziecie na naszej stronie internetowej. Czytałam je wszystkie. Znajdujemy w nich radość i codzienne ciepło, czasami też wspomnienia trudniejszych dni, bo wiadomo, jakie bywa życie, a ze sobą się jest i na dobre, i na złe.

To opowieści o wzajemnym wsparciu, poczuciu humoru, ale naszym zdaniem przede wszystkim o tym, jak ważne są w codziennym życiu drobne gesty, takie jak:

wspólny spacer, rozmowa przy kawie, krótki telefon w środku dnia, weekendowy wyjazd gdzieś w Polskę czy zwykły uśmiech.

To właśnie w takich codziennych chwilach rodzi się prawdziwe „razem najlepiej”, które dla wielu uczestników naszej akcji znaczy więcej niż wszystko inne.

Ich miłość nie zawsze zaczynała się od wielkich słów, czy spektakularnych gestów, jak podkreślają w swoich opowieściach. Częściej pojawiała się od uśmiechu podczas

przypadkowego spotkania, wspólnej pracy, portalu randkowego, kawy, a czasem omyłki losu, która okazała się szczęśliwym trafem. To naprawdę fascynujące czytać, z jakich przypadków losu, szybkich decyzji czy szczęśliwych przypadków powstają wspólne noce i dni, plany, rozmowy i drobne rytuały, które stają się fundamentem relacji. A potem jest dom, dzieci, zwierzęta, wspólne poranki i wieczory przy serialu. - To wszystko razem tworzy opowieść, które są dla każdego

z uczestników wyjątkowe, bo są ich, a my z radością je publikujemy - mówi dziennikarka.

Głosowanie na najsympatyczniejszą parę tej edycji Razem Najlepiej trwa w najlepsze, rankingi się zmieniają, a przed nami - już za dwa tygodnie - finał w skali województwa. W tym roku, podobnie jak w poprzednich edycjach, na zwycięzców akcji czekają wspaniałe nagrody - między innymi wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale ogólnopolskim nagroda główna - SAMOCHÓD -

piękny Citroen C3 Aircross Plus! Zdjęcia zwycięzców trafią też na okładkę naszej gazety. To wszystko po to, by docenić pary, które zdobyły sympatię czytelników i pokazały, że ich codzienne „razem” ma znaczenie - i po to, by docenić miłość. By pokazać, że historia każdego zgłoszenia może być zauważona, godna wyróżnienia. Wszystko to buduje prawdziwe „razem”. To w takich momentach rodzi się bliskość, poczucie bezpieczeństwa i radość, które dla wielu są najważniejsze w ich życiu.

Więcej o akcji na www.nowiny24.pl/razem-najlepiej



● DOROTA I GRZEGORZ KASKA

- Poznaliśmy się przypadkiem na mieście - wspominają Dorota i Grzegorz Kaska. On jechał z kolegami samochodem, a Ona szła chodnikiem z koleżankami. Zatrzymali się, chwilę porozmawiali i postanowili razem pójść na dyskotekę. Po zabawie pan Grzegorz odprowadził panią Dorotę do domu, a kilka dni później zapukał do Jej drzwi. Tak zaczęła się Ich wspólna historia. Dziś najlepiej czują się podczas wspólnych wyjazdów wakacyjnych oraz zabaw tanecznych, które sprawiają im wiele radości. Jak podkreślają, w ich relacji najważniejsze są zaufanie i wzajemny szacunek.



● ANGELIKA I ARTUR WILK

- Poznaliśmy się w 1995 roku na dyskotekę i od razu wpadliśmy sobie w oko - wspominają Angelika i Artur Wilk. Po trzech miesiącach zostali parą i od tamtej pory idą przez życie razem już od 30 lat. Bliskość w związku budują przede wszystkim codzienne drobne gesty i uważność na siebie nawzajem. Ważne są dla nich wspólne rytuały - poranna kawa, spacer czy spokojna rozmowa po całym dniu. W ich relacji najważniejsze jest wzajemne zrozumienie i świadomość, że zawsze mogą na siebie liczyć - zarówno w chwilach radości, jak i w trudniejszych momentach.



● NATALIA I SEBASTIAN BARTOSZ

- Nasza historia zaczęła się 15 września 2023 roku od dwóch wiadomości w mediach społecznościowych i spaceru po Krakowie - wspominają. Miał być krótki i niezobowiązujący, a okazał się najdłuższym spacerem w Ich życiu i początkiem wspólnej drogi. Od pierwszych minut rozmowa toczyła się swobodnie. Urzekły ich wzajemna szczerość, dojrzałość i otwartość. - Nie było gier ani niedopowiedzeń, była naturalność i spokój - podkreślają. Już miesiąc później wiedzieli, że chcą być razem. 4 maja 2024 roku w ogrodach Wiednia padło pytanie o wspólną przyszłość, a w sierpniu 2025 roku sakramentalne „tak”.



● MAGDALENA PIEKNIK I TOMASZ BOBULA

- Poznaliśmy się przez Facebooka. Zaczęło się od zwykłego „hej” - wspominają. Najpierw były wiadomości, później rozmowy telefoniczne. Z każdym kolejnym słowem czuli, że coraz bardziej się do siebie zbliżają. - To była miłość od pierwszego... słowa - mówią. Dziś są razem już ponad rok i są pewni, że chcą spędzić razem całe życie. Najlepiej czują się w prostych chwilach - kiedy razem gotują, śmieją się, chodzą na spacer czy jeżdżą na wycieczki rowerowe. Lubią także sprawiać sobie drobne niespodzianki i prezenty. Ich wspólną pasją jest wędkowanie, szczególnie zasiadki karpkowe.

Szef RE: na wojnie z Iranem najbardziej korzystna Rosja

Alina Mazurska
Bruksela

Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa, który przemawiał na corocznej konferencji ambasadorów UE, powiedział, że jedynym dotąd zwycięzcą wojny w Iranie jest Rosja.

Costa zauważył, że wojna na Bliskim Wschodzie spowodowała wzrost cen energii, dzięki czemu Kreml zyskał nowe środki na finansowanie wojny przeciwko Ukrainie. Ponadto Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód, nie mówiąc już o tym, że konflikt w tym regionie wysunął się na pierwszy plan, spychając Ukrainę w cień. Z tego powodu - podkreślił szef Rady - UE wezwwała wszystkie strony konfliktu do „maksymalnej powściągliwości” i powrotu do negocjacji.

- Musimy uniknąć dalszej eskalacji. Taka droga zagrażałaby Bliskiemu Wschodowi, Europie i nie tylko. Konsekwencje są poważne, również w sferze gospodarczej, czego dowodem jest blokada cieśniny Ormuz (ważnej dla dostaw ropy i skro-



FOT. GETTY IMAGES

– Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje – powiedział na konferencji ambasadorów Antonio Costa

plonego gazu ziemnego z krajów Zatoki Perskiej - PAP). Jak dotąd w tej wojnie jest tylko jeden zwycięzca: Rosja - powiedział Costa.

Zaznaczył, że UE solidaryzuje się z Irańczykami i popiera ich prawo do decydowania o własnej przyszłości. - Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział.

Szef Rady Europejskiej zauważył, że w zakresie prawa międzynarodowego UE musi prowadzić wielowymiarową

Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód

politykę zagraniczną. - Wszyscy wiemy, jak trudno jest osiągnąć konsensus w sprawie wspólnej polityki zagranicznej, gdy mamy do czynienia z 27 różnymi krajowymi politykami zagranicznymi i perspektywami geograficznymi. Ten wielobiegunowy świat wymaga jednak wielostronnych rozwiązań, a nie sfer wpływów, w których polityka siły zastępuje prawo międzynarodowe - podkreślił.

Przyznał, że Europa mierzy się z nową rzeczywistością, w której Rosja działa na szkodę pokoju, Chiny zakłócają handel, a USA podważają prawo międzynarodowe. Aby adaptować się do tych nowych warunków, UE musi przestrzegać międzynarodowego porządku i zasad zapisanych w Karcie Narodów Zjednoczonych, wzmocnić współpracę z dotychczasowymi partnerami, w tym ONZ - powiedział Costa. Musi też - dodał - zdobywać nowych partnerów, co udało się m.in. dzięki podpisaniu umowy z państwami południowoamerykańskiego bloku Mercosur, oraz przygotować się do nowego rozszerzenia, dzięki któremu Wspólnota nabierze nowej dynamiki. PAP

30 pocisków do systemów Patriot dla Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Ukraina ma otrzymać od europejskich partnerów ok. 35 pocisków do systemów obrony przeciwlotniczej Patriot - poinformował we wtorek portal niemieckiego tygodnika „Der Spiegel”.

Z inicjatywą w tej sprawie wystąpił minister obrony RFN Bo-

ris Pistorius. „Der Spiegel” twierdzi, że Pistoriusowi udało się uzyskać od kilku europejskich partnerów gwarancje dostarczenia ok. 30 pocisków. Do tego ma dojść pięć pocisków z zapasów Bundeswehry, do czego Berlin zobowiązał się w lutym.

Ze względów bezpieczeństwa ministerstwo obrony Niemiec nie podaje dokładnej liczby ani terminu dostawy.

Pistorius oraz inni wysocy rangą niemieccy urzędnicy w ostatnich miesiącach przekonali partnerów, m.in. z Hiszpanii, Grecji i Turcji, do przekazania Ukrainie całych systemów Patriot lub przynajmniej pocisków ze swoich zapasów. Na lutowej Monachijskiej Konferencji Bezpieczeństwa Pistorius zaproponował, że jeśli pozostali członkowie NATO zaoferują 30 sztuk, to Niemcy dołożą kolejnych pięć.

Niektóre kraje złożyły wtedy wstępne obietnice, ale szczegóły nie były podawane publicznie.

„Fakt, że Pistoriusowi udało się zorganizować nowy pakiet mimo globalnego niedoboru pocisków, uznawany jest za sukces. W niemieckim resorcie obrony nikt jednak nie ma złudzeń, że dalej będą trwały gorączkowe poszukiwania kolejnych pocisków - czytamy w „Spieglu”. PAP

REKLAMA 0011492066

OBWIESZCZENIE

Stosownie do art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 1691) i art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311),

STAROSTA JASIELSKI
ZAWIADAMIA

o wydaniu decyzji znak: **AB.6740.1.87.2025 z dnia 9 marca 2026 r.**
o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

pn. „Budowa ul. Lawendowej w Jaśle”, na rzecz Burmistrza Miasta Jasła, z/s 38-200 Jasło, ul. Rynek 12. Decyzja została wydana na działkach ewidencyjnych położonych w obrębie ewidencyjnym 0013 Wądoły, jednostce ewidencyjnej Jasło-miasto, jak w obwieszczeniu o wszczęciu postępowania.

Z treścią w/w decyzji strony lub ich pełnomocnicy mogą zapoznać się w Starostwie Powiatowym w Jaśle, ul. Rynek 18, w dniach i godzinach pracy Urzędu, po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu terminu, tel. 13 47 420 76. Pouczenie o przysługujących środkach odwoławczych zawarte jest w treści decyzji.

Zgodnie z art. 49 ustawy - Kodeks postępowania administracyjnego, doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia niniejszego obwieszczenia, tj. **od dnia 11.03.2026 r.**

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011492036

Wójt Gminy Jaślika

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

- informuje -

został sporządzony **Wykaz nieruchomości stanowiącej własność mienia komunalnego Gminy Jaślika przeznaczonej do oddania w dzierżawę. Wykaz podlega wywieszeniu przez okres 21 dni, tj. od dnia 12 marca 2026 r. do 2 kwietnia 2026 r.**

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Jaślika, pokój 10a, lub pod nr tel. 13 431 05 95.

DROBNE

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

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów
montaż wkładów i nasad - 17 8623831

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

0011490895



AGENCJA
MIENIA
WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE

informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.), w związku z art. 54 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 10 lipca 2015 r. o Agencji Mienia Wojskowego (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 817) w siedzibie Oddziału został wywieszony **wykaz przeznaczonych do najmu w trybie ustnego przetargu nieograniczonego 2 miejsc postojowych zlokalizowanych w budynkach wielorodzinnych w Rzeszowie przy ul. Warszawskiej 18A, tj.: nr P41 i P42 o powierzchni użytkowej 25,48 m² każde. Nieruchomość oznaczona w ewid. gruntów jako działka o nr: 54/20 i pow. 0,6038 ha, obręb Śródmieście, dla której urządzona jest KW nr RZ1Z/0009660/9.**

Przedmiot Najmu przeznaczony jest do przechowywania pojazdów jedno- i dwusładowych za wyjątkiem pojazdów wyposażonych w instalację gazową oraz z napędem elektrycznym.

Wykaz został umieszczony na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz pełna jego treść dostępna jest na stronie: www.amw.com.pl

Dodatkowe informacje oraz pełną treść wykazu można uzyskać w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, a także pod nr telefonu: 81 474 61 78, e-mail: m.plich@amw.com.pl, lublin@amw.com.pl.

Oddział Regionalny w Lublinie
20-309 Lublin • ul. Łęczyńska 1
tel.: (+48 81) 474 61 00 • fax: (+48 81) 474 61 23
e-mail: marketing.lublin@amw.com.pl • www.amw.com.pl

REKLAMA

0011490920



AGENCJA
MIENIA
WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE

informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.), w związku z art. 54 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 10 lipca 2015 r. o Agencji Mienia Wojskowego (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 817) w siedzibie Oddziału został wywieszony **wykaz przeznaczonego do najmu w trybie przetargu ustnego nieograniczonego miejsca postojowego: o nr 2 i pow. użytkowej 30,19 m², zlokalizowanego w garażu wielostanowiskowym położonym w budynku wielorodzinnym przy ul. Św. Rocha 39 w Rzeszowie, posadowionym na działkach o numerach ewidencyjnych: 2200/57, 2200/59 i 2200/69 o łącz. pow. 0,3417 ha, obręb 221, dla którego urządzona jest KW nr: RZ1Z/00190913/7.**

Przedmiot Najmu przeznaczony jest do przechowywania pojazdów jedno- i dwusładowych za wyjątkiem pojazdów wyposażonych w instalację gazową oraz z napędem elektrycznym.

Wykaz został wywieszony na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz pełna jego treść dostępna jest na stronie: www.amw.com.pl

Dodatkowe informacje oraz pełną treść wykazu można uzyskać w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, a także pod nr telefonu: 81 474 61 78, e-mail: m.plich@amw.com.pl; lublin@amw.com.pl

Oddział Regionalny w Lublinie
20-309 Lublin • ul. Łęczyńska 1
tel.: (+48 81) 474 61 00 • fax: (+48 81) 474 61 23
e-mail: marketing.lublin@amw.com.pl • www.amw.com.pl

Każda podróż to nowe otwarcie siebie na różnorodność i unikalność tego świata

Omenaa Mensah na Instagramie Fot. Szymon Starnawski



Z ŻYCIA GWIAZD

Patrycja Markowska ma utalentowanego syna
Miesiąc temu piosenkarka świętowała 18. urodziny jedynego potomka. W niedzielne popołudnie opublikowała nową fotkę z synem. Filip Kopczyński komponuje utwory, pisze teksty i próbuje swoich sił w rapie. Ma także na koncie pierwsze doświadczenia aktorskie – wystąpił w serialu „Uroczysko”.

Anna Wendzikowska uwalnia wyparte emocje
Celebrytka w Dniu Kobiet opublikowała w internecie osobisty post, do którego dołączyła nagranie, na którym płacze. „Ból boli, ale nie zabija. Płacz to odwaga. Uwalnia z ciała długo zalegające tam, wyparte emocje. I od razu robi się lżej” – podpisała filmik.

Kinga Rusin jest otoczona opieką
Celebrytka jest na nartach we włoskich Alpach i złożyła stamtąd fankom życzenia z okazji Dnia Kobiet. Przy okazji zasypała swojego partnera, Marka Kujawę, serią komplementów. „Nie chodzi o to, że Marek zaprojektował i zorganizował naszą wspólną firmę, którą razem prowadzimy. Marek dba o mnie codziennie i otacza wręcz przesadną opieką. Mogę na niego liczyć w każdej sprawie, nawet najmniejszej i przyziemnej. Takiego partnerstwa w związku wam życzę” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Niepokonani TV Puls, 20:00

W 1940 roku grupa śmiałków pochodzących z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego – pokonują sześć tysięcy kilometrów pieszo i docierają aż do Indii.

Forrest Gump Paramount, 20:00

Forrest Gump (wyk. Tom Hanks) urodził się z niedowładem nóg i ograniczonym poziomem IQ. Nie przeszkadza mu to jednak w prowadzeniu ciekawego życia. Chłopak bierze udział w wielu z najważniejszych wydarzeniach drugiej połowy XX wieku. Kultowy, obsypany nagrodami – zdobył m.in. 6 Oskarów i 3 Złote Globy.

Gran Torino TVN 7, 21:00

Walt (Clint Eastwood), weteran wojenny, mieszka w dzielnicy pełnej imigrantów, nie utrzymując kontaktów z sąsiadami. Sytuacja zmienia się, gdy Kowalski odpięra atak młodziwego gangu i staje się bohaterem.

22 Jump Street Polsat, 22:45

Opowieść o dwóch policjantach, którzy pod przykrywką prowadzą dochodzenie w amerykańskim college'u. Schmidt i Jenko mają przeniknąć do college'u, by zlokalizować dilerę rozprowadzającego groźny narkotyk.

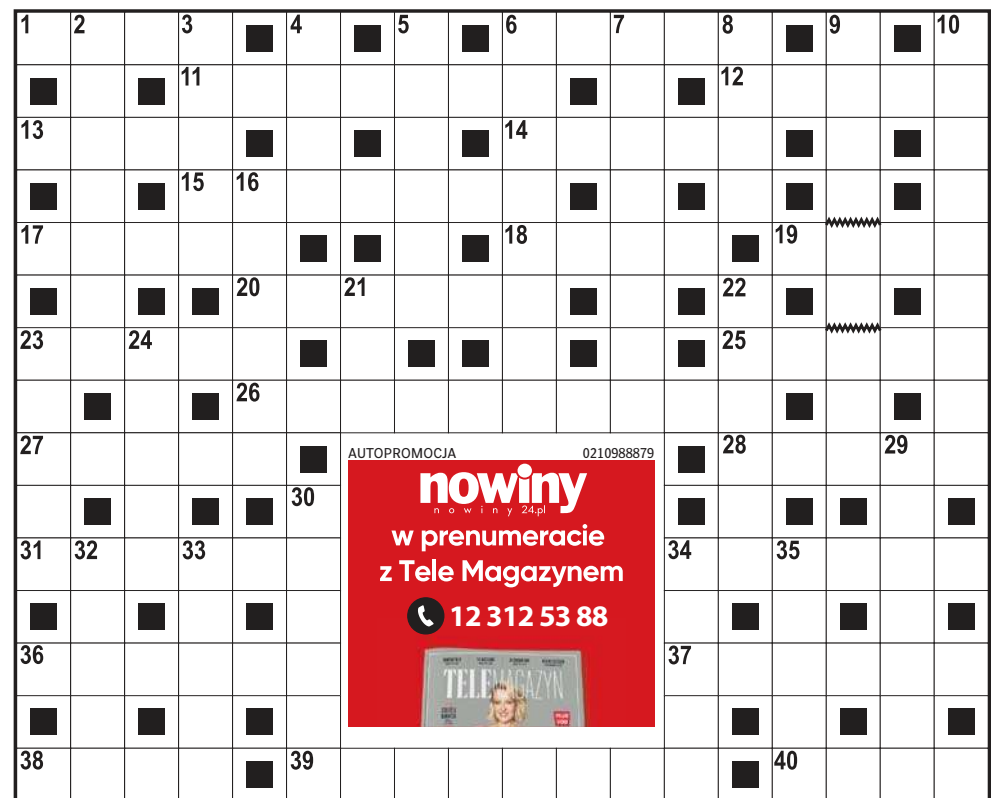
KRZYŻÓWKA NR 38

Poziomo:

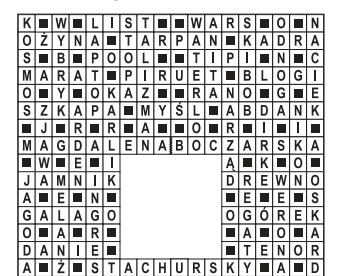
- 1) polarny lub studzienny,
- 6) drapieżny kuzyn sokoła,
- 11) płynie pod mostkiem,
- 12) dawniej pogardliwie o go-dle hitlerowskiej Rzeszy,
- 13) krążek kielbasy myśliwskiej,
- 14) ogrodzenie toru wyścigowego,
- 15) drobny gryzoń, szkodnik w młodnikach leśnych,
- 17) ogień ogarniający dużą przestrzeń,
- 18) niezwykle, szczęśliwe zbiegi okoliczności,
- 19) myśl wyznaczająca cel,
- 20) węgierska potrawa mięsna,
- 23) klasyczny styl pływacki,
- 25) pręty w palenisku,
- 26) górna część drzwi przepuszczająca światło,
- 27) zespołowa gra owalną piłką,
- 28) pas ziemi spod pluga,
- 31) mieszkaniowiec Kartuz lub Wejherowa,
- 34) jednokołowy wózek na budowie,
- 36) wyodrębniony dział administracji państwowej,
- 37) drzewko na choinkę,
- 38) żołnierze Bolesława Chrobrego,
- 39) okrągła bułka pszenna,
- 40) film w reżyserii Macieja Ślesickiego.

Pionowo:

- 2) grąjek od siedmiu boleści,
- 3) „... gniewu”, powieść Joh-na Steinbacka,
- 4) drzewo w herbie Libanu,
- 5) ubezpiecza kolumnę wojska,
- 6) większe i twardsze od cukinii,
- 7) ... Korczyński, postać z powieści „Nad Niemnem”,
- 8) sępa drewna lub złomu,
- 9) prestiżowy cykl biegów narciarskich,
- 10) towarzysza Dionizosa, menada,
- 16) słynny instrument z Archikatedry Oliwskiej,
- 21) ziemia dla matrosa,
- 22) cienka i krótka linia
- 23) zupa z jajkiem i kielbasą,
- 24) tradycyjna polska potrawa z kapusty,
- 29) hazardowa gra w karty,
- 30) przesadny przepych, komfort,
- 32) opera Rachmaninowa,
- 33) pokład soli kamiennej,
- 34) filmowa lub samoprzylepna,
- 35) Montgomery, aktor filmu z „Stąd do wieczności”.



ROZWIĄZANIE NR 37



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś poczujesz przypływ energii. Wykorzystaj go w pracy lub sporcie. Ale horoskop dzienny radzi uważać na pochopne decyzje.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojny dzień sprzyja planowaniu. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że mały krok w dobrą stronę przyniesie wkrótce duże efekty. Baran (21.03 - 19.04) Ktoś może dziś zaskoczyć Cię wiadomością. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwartą głowę i nie oceniać nikogo zbyt szybko.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny stanowczo radzi znaleźć chwilę dla siebie oraz rozmowę z kimś zaufanym.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś zapowiada, że pojawi się okazja, której warto nie przegapić...

Rak (21.06 - 22.07)

Drobne obowiązki mogą się dziś mnożyć. Ale horoskop dzienny na środę wróży, że spokojna organizacja dnia pozwoli uniknąć chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobry dzień na rozmowy i naprawianie relacji. Horoskop dzienny mówi, że szczerość i spokój pomogą rozwiązać stary problem. Panna (23.08 - 22.09) Intuicja będzie Twoją największą siłą. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przecuciu przy podejmowaniu ważnej decyzji. Waga (23.09 - 22.10) Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótka podróż albo spacer może przynieść nową inspirację.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja pracowitość zostanie zauważona. Horoskop dzienny wyraźnie radzi nie bać się prezentować swoich pomysłów innym osobom. Strzelec (22.11 - 21.12) Twoja kreatywność będzie na wysokim poziomie. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na nowe projekty lub hobby. Koziorożec (22.12 - 19.01) Spokojna energia sprzyja refleksji. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by posłuchać swoich potrzeb i nie odkładać odpoczynku.

„Czelsi” z nową energią, João Odilona nadzieją Stali Gorzyce

Tomasz Paryś
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | 4 LIGA. Pierwsza wiosenna kolejka 4. ligi podkarpackiej przyniosła kilka zaskakujących rozstrzygnięć. Ciekawe też były kulisy niektórych spotkań.

Niespodzianka kolejki miała miejsce na zakończenie 18. serii gier na stadionie w Czeluśnicy. Beniaminek zrewanżował się wyżej notowanemu Izolatorowi Boguchwałowi za jesienną porażkę 1:6. Oprócz wyniku zaskakujące było również to, że Czeluśnica wyglądała znacznie lepiej od rywali od pierwszej do ostatniej minuty meczu, o czym świadczy zwycięska bramka w doliczonym czasie gry. Podróż z piekła do nieba odbył w tym meczu argentyński (ma też włoski paszport) piłkarz Vicente Longinotti. Nowy nabytek Czeluśnicy przy stanie 1:0 w 89. minucie tak niefortunnie zablokował strzał Mikołaja Marcińca, że skierował futbolówkę do własnej bramki. Kilkadziesiąt sekund później tonął już jednak w objęciach kolegów z drużyny, gdy jego wolej przyniósł decydujące o zwycięstwie trafienie. Trzeba przyznać, że posiadający włoskie obywatelstwo obrońca bardzo dobrze wkomponował się w zespół trenera Tomasza Wacka. Stwarzał dużo zagrożenia po stałych fragmentach, dobrze grał głową. Był bliski szczęścia znacznie wcześniej, ale piłka po jego „główce” tylko ostemplowała słupki.

Świetne nastroje mieli również piłkarze z Gorzyc. Poskładana naprędce drużyna Stali pokazała stalowy charakter i zgarnęła pełną pulę w Łowisku, w miejscu, gdzie jesienią



Szwajcar z bralijskimi korzeniami Mohamed Bah w uścisku z trenerem LKS-u Czeluśnica - Tomaszem Wackiem. 21-latek czeka na pierwszego gola w podkarpackiej 4. lidze

czołowe drużyny 4. ligi napotykały spore problemy. Włodarze klubu pozyskali przed meczem kilku zagranicznych zawodników. Na pewno warto będzie obserwować poczynania napastnika z Angoli João Odilona, który w latach 2022-2024 w barwach Mławianki Mława na poziomie trzeciej ligi strzelił 34 gole. Ponadto do drużyny Wojciecha Czajki dołączyli francuscy pomocnicy: Yohann Wonda i Enzo Djaouane. Gdy dołożymy do nich pozostałych „stranierów”, którzy zdecydowali się pozostać w drużynie na rundę wiosenną tj. Hiszpana Emilio Tenacio i Portugalczyka Elvis Gomes robi się międzynarodowa mieszanka. Nie mniej jednak w Łowisku sprawy w swoje ręce wzięli Polacy, bo bramki Miłosza Rębisza i Pa-

tryka Matura dały upragnione trzy punkty. Ciekawa sytuacja wydarzyła się w spotkaniu Czarnych Jasło z Polonią Przemyśl. Klub z Grodu nad Sanem nie mógł skorzystać z usług podstawowego bramkarza Mateusza Kochana (pauza za żółte kartki), więc wypożyczył na jeden mecz... golkipera Piasta Tuczempy Patryka Strawę.

Polonia wywiozła z Jasła cenny remis, a po meczu podziękowała za pomoc zawodnikowi, który w najbliższy weekend zainauguruje wiosenne rozgrywki w jarosławskiej klasie okręgowej. Warto podkreślić, że beniaminek nie był do końca pozbawiony bramkarzy na mecz z Czarnymi, bo na ławce rezerwowych usiadł wracający po półrocznym pobycie w Fenixie Leszno Hubert Świerczek. Do-

tychczas drugim wyborem trenera Załogi był Paweł Palko, ale ten związał się z futsalowym Eurobusem Przemysłu.

Na czele tabeli bez zmian. Lider i wicelider solidarnie wygrali swoje mecze. Cięższe zadanie miał JKS Jarosław, który mierzył się z trzecią Stalą Łańcut, ale zdał test na piątkę z plusem. Martwić może jedynie kontuzja Wojciecha Reimana, który już w 2. minucie spotkania opuścił boisko z urazem. Jak mówi jednak polskie przysłowie: „nie-szczęście jednego jest szczęściem drugiego” i tak oto na placu gry pojawił się Nazar Verbnyy, który był jedną z najjaśniejszych postaci tego hitowego starcia. Były zawodnik Cosmosu zaliczył decydujące podania przy trzech bramkach jarosławskiego zespołu.

Patrząc na wynik meczu w Ropczycach można było odnieść wrażenie, że Cosmos Nowotaniec nie stracił wiele ze swej jakości po odejściu Verbnyy’ego. Dobrze zaprezentował się jego następca Wiktor Majewski, który już po kwadransie gry z Błękitnymi rozwiązał worek z bramkami. Oprócz niego swoje debiutanckie trafienie w barwach Cosmosu zaliczył nowy gracz w talii Grzegorza Pastuszaka Andriy Yakovlev, doświadczony ukraiński zawodnik z przeszłością w Lidze Mistrzów w barwach białoruskiego Bate Borysów. ©

Pary 19. kolejki (13-15 marca):

Karpaty Krosno - Igloopol Dębica (pt. 18)
Wisłok Wiśniowa - JKS Jarosław (s. 14)
Legion Pilzno - LKS Czeluśnica (s. 14)
Polonia Przemyśl - KS Wiązownica (s. 14.30)
Stal Łańcut - Sokół Nisko (s. 15)
Błękitni Ropczyce - ŁKS Łowisko (s. 15)
Cosmos Nowotaniec - Ekoball Sanok (s. 16)
Białowianka - Stal Gorzyce (s. 18),
Izolator Boguchwała - Czarni Jasło (n. 11).

Na Oslo bez zmian. Norweska „święta góra” już czeka na elitę skoczków

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Przed nami trzy ostatnie weekendy ze skokami narciarskimi w ramach Pucharu Świata sezonu 2025/2026. Tym razem feruamy w Oslo, gdzie już czeka „święta góra” Norwegii.

Do końca sezonu pozostało jeszcze sześć indywidualnych konkursów – po dwa w Oslo, Vikersund i Planicy oraz jeden drużynowy (oczywiście na najbardziej znanej na świecie skoczni mamuciej „Letalnica”).

Każdy z tych obiektów będzie nowym doświadczeniem dla Kacpra Tomasiaka – trzykrotnego medalisty olimpijskiego.

Zmagania duetów na „Salpausselkä” w Lahti zakończyły pięciodniowy maraton ze skokami młodego Polaka. Najpierw Lillehammer i mistrzostwa świata juniorów, a od piątku do niedzieli rywalizacja w Pucharze Świata.

Ostatecznie wicemistrzostwo świata juniorów, 24. i 10. miejsce

indywidualnie, a w duetach – wspólnie z Kamilem Stochem – 7. pozycja.

Legendarna, ponad 100-letnia skocznia „Holmenkollbakken” (HS134) stanowi ważną część norweskiej i międzynarodowej historii narciarstwa. Uważana za symbol skoków narciarskich, a zwycięstwo na niej jest porównywane do wygrania tenisowego Wimbledonu...

W Oslo wystąpi ta sama szóstka zawodników co w Lahti. Trener Maciej Maciusiak zdecydował, że w Oslo zobaczymy – Macieja Kota, Dawida Kubackiego, Kamila Stocha, Kacpra Tomasiaka, Pawła Wąska i Piotra Żyłę.

– Przede mną już tylko nowe skocznie – wyjaśnia Kacper Tomasiak. – Zobaczymy, jak będzie mi na nich szło. Poza samymi skokami dochodzi kwestia poruszania się po całym obiekcie. Same skoki rok po roku mogą kompletnie różnić się czuciem na tym samym obiekcie...

Nasza reprezentacja wybiera się do Norwegii w czwartkowe popołudnie. ©



Przez ostatnie lata Kamil Stoch decydował o pozycji naszych skoków. Przyszłość należy do Kacpra Tomasiaka

Nawet przyszła synowa greckiego premiera nie dała rady. Polka górą

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek jest już w 1/8 finału turnieju WTA 1000 „BNP Paribas Open” (pula nagród: 9 415 725 dolarów) na kortach twardych w Indian Wells. Awans to wypłata w wysokości 105 720 \$.

Rozstawiona z numerem 2 Iga Świątek pokonała – w godzinę i 25 minut – Greczynkę Marię Sakkari 6:3, 6:2 i w meczu o ćwierćfinał imprezy często nazywanej „piątym Wielkim Sze-

mem”, zmierzy się z Czeszką z Ołomuńca, Karoliną Muchovą.

Przed meczem, Sakkari – która od stycznia tego roku jest zaręczona z Konstantinosem Mitsotakisem, synem premiera Grecji Kyriakosa Mitsotakisa – znajdowała się w bardzo wąskim gronie zawodniczek, które nie mają ze Świątek ujemnego bilansu.

Greczynka bowiem pokonała Polkę w lutym w ćwierćfinale w Dausze i wyrównała stan rywalizacji między nimi na 4-4.

30-latką z Aten dobrze zaczęła również poniedziałkowe

spotkanie. Świątek miała lekkie problemy z dokładnością i Sakkari prowadziła 2:0. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa szybko jednak podniosła poziom.

Z kolejnych dziewięciu gemów aż osiem wygrała Świątek. W efekcie w pierwszym secie zwyciężyła 6:3, a kolejnego to ona zaczęła od prowadzenia 2:0.

Trochę podenerwowaną Marię Sakkari stać było jeszcze na tylko jeden zryw. Odrobiła stratę przełamania i wyrównała na 2:2. Raszynianka – podobnie jak w pierwszym secie – na dobry

okres gry rywalki odpowiedziała podniesieniem poziomu.

Choć w kolejnym gemie Greczynka miała piłkę na 3:2, to ostatecznie dała się przełamać. 24-latką z Raszyna na dobre w tym momencie przejęła kontrolę. Wygrała także trzy kolejne gemy, a spotkanie zamknęła, wykorzystując pierwszą piłkę meczową.

– To nie był łatwy mecz – przyznała Polka. – Wiedziałam, jakie błędy popełniałam w poprzednim spotkaniu z Marią i na czym muszę się skoncentrować.

Mecz rzeczywiście był bardziej wyrównany, niż wskazuje

na to wynik. W statystykach zagrań wygrywających i niewymuszonych błędach to Sakkari była minimalnie lepsza, notując 15 „winnerów” oraz 10 niewymuszonych błędów, wobec odpowiednio 14 i 11 Polki.

Podopieczna belgijskiego trenera Wima Fissette prezentowała się lepiej w kluczowych momentach.

Z pięciu wygranych z Sakkari aż trzy Świątek odniosła właśnie w Indian Wells. Poprzednie miały miejsce w finałach edycji 2021 i 2024. Żadna tenisistka nie wygrała tego turnieju trzy razy.

Mecz Igi Świątek z Czeszką Karoliną Muchovą zaplanowano na środę. Bilans ich gier to 4-1 dla Polki.

Stawką jest 193 645 dolarów – tyle płacą organizatorzy za ćwierćfinał singla. Na triumfatorkę czeka 1 151 380 \$.

Z rywalizacji w Indian Wells odpadła już m.in. potencjalna rywalka Świątek w ćwierćfinale, broniąca tytułu Rosjanka, rezydująca na co dzień we francuskim Cannes – Mirra Aleksandrowna Andriejewa, która przegrała z Czeszką Kateriną Siniakovą 6:4, 6:7 (5), 3:6. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

ITA TOOLS Stal Mielec
awansiem w fazie play-off.
Pora na derby PodkarpaciaMarek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | TAURON LIGA. **Siatkarki ITA TOOLS Stali Mielec w meczu rozegranym awansem z 22. kolejki ekstraklasy pokonały w Szczecinie Chemika Police 3:1 i zapewniły sobie grę w play-off.**

Chemik był faworytem, zwyciężył w pierwszej rundzie w Mielcu 3:0, dosyć pewnie wygrał także pierwszego seta. Objął prowadzenie (6:1) i kontynuował skuteczną grę w ataku. Stal zmniejszyła straty do trzech oczek (13:16), ale miejscowe na więcej już nie pozwoliły. Piłki setowe gospodynie zdobyły blokiem, a partię zakończyła także blokiem Kinga Różyńska. W drugiej odsłonie mielczanki przycisnęły w ofensywie i od początku wzięły sprawy w swoje ręce. Szybko uciekły na 5:1, a ponieważ nie spuszczają z tonu, powiększyły dystans do 11. oczek (20:9). Miejscowe odrobiły kilka punktów, ale Rozalia Moszyńska zamknęła tę partię. Zespół z Polic pomyślnie wystartował do trzeciej (8:4). Nie zwalniał tempa i jakości; prowadził 15:7. Stal jednak nie spasowała, doprowadziła do remisu 20:20. Chemik przeżywał jeszcze 23:22, ale finisz dla napędzonych mielczanek. Aleksandra Kazała atakiem po bloku postawiła kropkę

nad „i”. Początek seta numer cztery dla ekipy trenera Dawida Michora, ale Stal przejęła inicjatywę i od stanu 13:16 doprowadziła do 19:16. Rywalki wyrównały na 22:22, ale trzy ostatnie akcje seta i meczu dla gości. Po 127 minutach Gabriela Ponikowska zakończyła spotkanie punktową zastawą.

W niedzielę o 17.30 w mieleckiej hali derby Podkarpacia. Oba zespoły mogą zagrać bez „napinki”, zanoszą się na fajny mecz. ©©

LOTTO CHEMIK POLICE - ITA TOOLS STAL MIELEC 1:3 (25:20, 19:25, 23:25, 22:25)

Chemik: Partyka 4, Orzół 14, Mędrzyk 16, Różyńska 8, Koput 9, Gierszewska 13, Nowak (libero) oraz Grabowska, Hewelt 3, Przybyło 3, Rybak-Czyrniarska. Trener Dawid Michor.

Stal: Bińczycka 4, Bączyńska 14, Sobczewska 14, Ponikowska 9, Moszyńska 12, Kazała 18, Mazur (libero) oraz Ociepa, Calkins, Walczak. Trener Dominik Stanisławczyk.

Sędziowali: Filip Kuchna i Natalia Noga. **Wiadomości:** 1343. **MVP:** Aleksandra Kazała.

Winnym meczu: #VolleyWroclaw - UNI Opole 0:3 (16:25, 16:25, 27:29).

1. KS DevelopRes Rzeszów	20	58	59:9
2. PGE Budowlani Łódź	20	50	54:16
3. UNI Opole	20	43	47:24
4. BKS Bostik Bielsko-Biała	20	40	45:32
5. ŁKS Commercecon Łódź	20	32	43:40
6. LOTTO Chemik Police	21	29	40:42
7. ITA TOOLS STAL Mielec	21	28	39:46
8. Pałac Bydgoszcz	20	25	33:42
9. Moya Radomka Radom	20	22	34:45
10. Sokół & Hagric Mogiła	20	17	29:51
11. #VolleyWroclaw	20	14	20:50
12. Nowy Dwór Mazowiecki	20	5	11:57



Mielczanki pokazały w Szczecinie skuteczną siatkówkę i charakter. Zwyciężyły i zagrają w play-off. Taki był cel

KOSZYKÓWKA | BANK PEKAO S.A. 1 LIGA MĘŻCZYN
Resoviaci odrabiają zaległości

Koszykarze Resovii mają teraz intensywny czas - o piątkowym meczu w Kołobrzegu (przegrana z Kotwicą 80:103) trzeba już zapomnieć, bo dzisiaj przyjdzie się zmierzyć z WKK Wrocław. Wrocławianie zajmują w tej chwili ostatnie miejsce dające udział w play-offach i na pewno zrobią wszystko, by w Rzeszowie wygrać. Początek spotkania w hali przy ul. Towarnickiego o godz. 19. Transmisja w Emocje.tv.



FOT. MICHAŁ CZAJKA

PIŁKA NOŻNA | 1 LIGA
Piszczyk opuszcza Tychy

Trener Łukasz Piszczyk odchodzi z GKS-u Tychy. Rozwiązał kontrakt za porozumieniem stron. Z klubu odchodzą również jego asystenci Przemysław Gomułka i Robert Góralczyk.

DevelopRes nie pęka przed potęgą. Podbije dziś Stambuł?

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | LIGA MISTRZYŃ. **Eczacıbasi Stambuł - KS DevelopRes Rzeszów. To mecz ćwierćfinału Ligi Mistrzyń elektryzujący kibiców mistrzyni Polski. Rysy z gigantem chcą stoczyć twardy bój.**

Dziś o godzinie 17 pierwsze polsko-tureckie starcie. Rewanż 18 marca na Podpromiu. Zadaniem Rysic jest przywiezienie znad Bosforu jak najlepszego wyniku, aby w zaplanowanym na 18 marca rewanżu na Podpromiu powalczyć z faworytem o półfinał tych prestiżowych rozgrywek. Wszystko jest możliwe, tylko drużyna Jeleny Blagojević musi zagrać swoją najlepszą siatkówkę, jakiej pod batutą Serbki prowadzącej od trzech tygodni Rzeszowianki jeszcze nie grała.

W gwiazdorskim zespole ze Stambułu występują m.in.: Magdalena Stysiak atakująca reprezentacji Polski; przyjmująca Ebrar Karakurt - reprezentantka Turcji, świetna rozgrywająca Elif Sahin, amerykańska przyjmująca Kathryn Rose Boden i inne jeszcze także znakomite siatkarki z topu, reprezentantki Turcji, Włoch, USA i Kanady.

To jedyny mecz ćwierćfinałowy, w którym nie uczestniczą wyłącznie drużyny z Turcji i Włoch. Eczacıbasi



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Siatkarki Develoresu czeka dziś nad Bosforem bardzo ciężka przeprawa. Nie mają jednak nic do stracenia w starciu z jednym z gigantów europejskiej siatkówki

i Developres awansowały z 4. rundy jako zwycięzcy grup odpowiednio C i E. To jednak już się nie liczy. Dziś jest nowe otwarcie. Zwycięzcy rywalizacji awansują do turnieju finałowego, który zostanie rozegrany w Stambule. Oba kluby spotkały się już wcześniej w ćwierćfinałach Champions League CEV w 2023 roku, a ich mecze zakończyły się zwycięstwem tureckiej drużyny 3:1 na wyjeździe i 3:2 u siebie. Rzeszowianki mają ma nega-

tywny bilans (jedno zwycięstwo i pięć porażek) z tureckimi drużynami w tych rozgrywkach.

- Wiemy z kim się zmierzimy. To jest ćwierćfinał Ligi Mistrzyń, gdzie grają tureckie i włoskie zespoły, które mają najlepsze zawodniczki w Europie. Chcemy się pokazać. Chcemy spróbować grać do brąz siatkówkę i może namieścić im troszeczkę. Kilka dziewczyn z naszej drużyny po raz pierwszy zagra w tych

rozgrywkach. Zrobimy wszystko, byśmy byli szczęśliwi i zadowoleni - powiedziała Jelena Blagojević.

Transmisja meczu Eczacıbasi Dynavit Stambuł - DevelopRes w Polsacie Sport 2 i online na Polsat Box Go. Start meczu o 17.

Pozostałe pary ćwierćfinałowe: Numia Vero Volley Milano - VakıfBank Stambuł; Zeren SK Ankara - A. Carraro Prosecco DOC Conegliano; Savino del Bene Scandicci - Fenerbahçe Mediana Stambuł. ©©

Handball Stal coraz dalej od gry w fazie play-off

Grzegorz Kostka
sport@nowiny24.pl

PIŁKA RĘCZNA | SUPER LIGA. **MMTS Kwidzyn zrewanżował się Stali za porażkę w Kwidzynie. Mielczanie popełnili za dużo błędów w ataku, aby myśleć o zwycięstwie.**

Historia lubi się powtarzać. Nieestety tym razem tak się nie stało. Mielczanie mecz rozpoczęli podobnie jak w pierwszej rundzie, schodząc na przerwę z czterema bramkami starty. -

W pierwszej połowie atak był fatalny. Dostaliśmy sześć kontr. Bramkarz jak wchodzi w mecz i dostaje sześć kontr, to nie dziwie się, że później źle się broni - mówił Adam Wąsowski, szef obrony mielczan. Po zmianie stron podobnie jak w Kwidzynie, podopieczni Roberta Lisa odrobili straty i na tym zakończyła się analogia do pierwszego meczu. Tym razem ekipa z Kwidzyna nie pozwoliła Stali złapać rozpędu i ponownie odskoczyła. W końcówce gospodarzom trochę zabrakło szczęścia, jak chociażby jak Miłicević

nie trafił karnego, ale zebrał piłkę i zdobył bramkę. - Potrafimy utrzymać koncentrację przez cały mecz, jesteśmy zgraną drużyną i nie wypuszczamy takich wygranych z rąk, nawet jak nas dochodzą, skupiamy się na sobie a nie na przeciwniku i dzięki temu zgarniamy trzy punkty - podsumował Leon Łazarczyk, zawodnik gości.

Stal po 20 seriach gier zajmuje 9 miejsce z dorobkiem 25 punktów i stratą dwóch oczek do ósmej lokaty. W najbliższym meczu jadą do Lubina, a póź-

niej czekają ją mecze z z Ostrovią, Industrią i Wisłą. ©©

HANDBALL STAL MIELEC - MMTS KWIDZYN 27:30 (10:14)

Handball Stal: Kozina, Witkowski - Janus, Segal 2, Mrozowicz, Kotliński 7, Tokarz 3, Wołyncew 4, Gluszczenko 2, Przybylski, Sanek 2, Krasowski 2, Kasai, Stefani 5, Sikora, Wąsowski. Trener Robert Lis.

MMTS: Pisarkiewicz, Zakręta - Łazarczyk 4, Miłicević 9, Potoczny, M. Pilitowski, K. Pilitowski 4, Malczak 1, Mucha, Lewczuk 1, Papaj 2, Kostro, Czarniecki 5, Stempin, Landzwojczak 3, Skierka 1. Trener Bartłomiej Jaszka.

Sędziowali Dąbrowski i Staniek (Kielce) **Kary** 14 i 6 min.