

**Szkoła podstawowa ze schronem na 900 osób
będzie budowana na osiedlu Budziwój str. 4**



FOT. UM

Rak wywołuje stres. Stres karmi raka. Jak przerwać ten zamknięty krąg? – str. 13
Ranking najlepszych sanatoriów – str. 14

STRONA
ZDROWIA

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny
n o w i n y 24.pl

Środa
8.04.2026

Nr 67 (21 774)

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

**Rzeszów pokonał
wszystkie miasta
wojewódzkie.**

Ma dodatni przyrost
naturalny **str. 3**

**Kiedy ZUS
ponownie przeliczy
emeryturę?
str. 7**

**Wybudujcie ekrany,
aby ochronić nas
przed hałasem**

– domagają się
mieszkańcy **str. 5**

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 3503 62



Agnieszka i Paweł Soprych



Oliwia Urban i Mateusz Rybka

Zwycięzcy plebiscytu Razem Najlepiej

str. 9-11

Porodówka w szpitalu w Nowej Dębie zostanie zlikwidowana. Przez dwa miesiące urodziło się tutaj tylko troje dzieci z powiatu tarnobrzeskiego

Wojciech Tatara
w.tatara@nowiny24.pl

Szpital w Nowej Dębie z końcem kwietnia prawdopodobnie zlikwiduje oddziały położniczy i neonatologiczny. Pozostanie ginekologia wraz z punktem porodowym, gdzie w nagłych przypadkach będzie możliwość odbioru porodu.

Niestety, w tej lecznicy nie będzie możliwości planowego rodzenia, a pacjentki będą musiały skorzystać z sąsiednich szpitali w Tarnobrzegu, Stalowej Woli i Sandomierzu. Przyczyną

likwidacji oddziałów położniczego i neonatologicznego są oczywiście pieniądze oraz niska liczba urodzeń. Kobiety wybierają inne placówki.

– Od początku roku, przez styczeń i luty, w szpitalu w Nowej Dębie urodziło się troje dzieci z powiatu tarnobrzeskiego, w tym jedno z Nowej Dęby. Liczby są nieubłagane. Oba oddziały generują w skali miesiąca około pół miliona złotych kosztów. Powoduje to olbrzymie zadłużenie szpitala. Jeżeli teraz nie zareagujemy i nie zamknijemy porodówki, to za kilka miesięcy zmuszeni będziemy zamknąć cały szpital, ponieważ nie podnie-

siemy się z rosnących długów – tłumaczy Wojciech Śmiech, drugi wicestarosta tarnobrzeski.

Według danych w szpitalu w Nowej Dębie odebrano w 2025 roku około 300 porodów. Aby oba oddziały bilansowały się finansowo, to tych porodów musiałoby być około tysiąca, czyli tyle, ile łącznie jest w pozostałych szpitalach: w Tarnobrzegu i Sandomierzu.

– Część szpitali w obawie przed opinią publiczną nie zdecydowała się na likwidację przynoszących straty porodówek. Były one sztucznie utrzymywane, powodując potężne zadłużenie, i teraz szpitale walczą o przetrwanie.

Szpital w Nowej Dębie, z wyjątkiem położnictwa i neonatologii, bardzo dobrze się bilansuje i jeśli zamknijemy te dwa oddziały, to żadnych długów nie powinno być – mówi wicestarosta Wojciech Śmiech.

Od stycznia szpital w Leżajsku zlikwidował oddział położniczo-ginekologiczny. Jest to kolejna porodówka, która w ostatnim czasie przestała działać na Podkarpaciu. Wcześniej zamknięto oddziały w Lesku i Przeworsku.

Niewykluczone, że szpital w Nowej Dębie już w niedługim czasie zmieni właściciela i nie będzie własnością po-

wiatu, tylko Ministerstwa Obrony Narodowej.

– MON wyraziło zainteresowanie naszym szpitalem i jest on brany pod uwagę, obok tego w Przemyślu. Za naszą lecznicą przemawia o wiele lepsze bilansowanie i lokalizacja w pobliżu poligonu. Niemniej jednak MON zainteresowany jest przejęciem szpitala, ale bez porodówki. Zostałaby tylko ginekologia. Prowadzimy obecnie rozmowy w tej sprawie – informuje Wojciech Śmiech.

Jaka będzie więc przyszłość porodówki w Nowej Dębie?

Czytaj str. 3

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

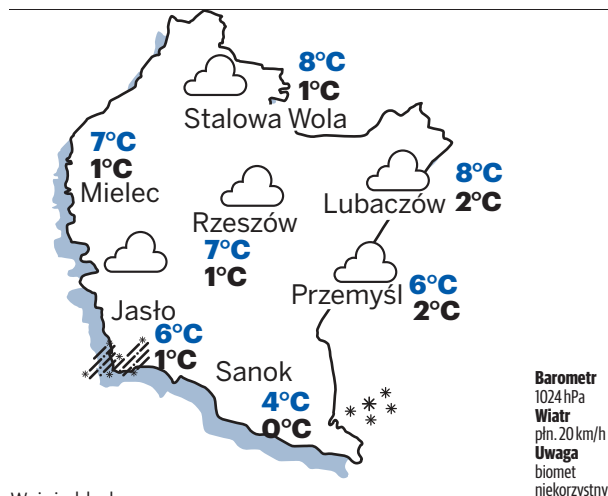
● Niedobory PRL tworzyły rajskie warunki dla przemytu. Przemycano kozuszkę, kryształowe wazony, biseptol a nawet politurę do mebli czy klej

Zamów prenumeratę

Nowiny ☎ 12 312 53 88

bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowiny24.pl

Pogoda w regionie



Wciąż chłodne noce

8 KWIEŚNIA 2026

Dziś 98. dzień roku
Do sylwestra pozostało 267 dni.

Wschód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 5.54

Zachód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 19.15

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

Imieniny dziś obchodzą:
August, Cezary, Emma, Julia, Julian, Radosław.

KALENDARIUM

1820

Na greckiej wyspie Milos odnaleziono posąg Wenus z Milo. Od 1821 posąg znajduje się w Luwrze.

1949

W Chorwacji utworzono Park Narodowy Jezior Plitwickich (nz). Największą atrakcją jest 16 jezior połączonych ze sobą wodospadami.



FOT. ROYBB95

1991

Weszła w życie umowa o ruchu bezwizowym między Polską a Niemcami, Francją, Włochami i krajami Beneluksu.

1976

W rozegranym w Katowicach inauguracyjnym meczu Mistrzostw Świata Grupy A polscy hokeiści pokonali ZSRR 6:4.

2005

Odbył się pogrzeb papieża Jana Pawła II. Zgromadził największą w czasach współczesnych liczbę dostojników i pielgrzymów.

Ponad 15 tys. zł dla chorych na mukowiscydozę

opr. K. Oronowicz - Chudzik
k.oronowicz@nowiny24.pl

Za nami VII edycja akcji MUKOJAJO - inicjatywy charytatywnej, dzięki której zebrano pieniądze na zakup leków dla osób chorujących na mukowiscydozę.

Tegoroczna odsłona akcji zgromadziła szerokie grono uczestników - od uczniów i nauczycieli po instytucje, przedsiębiorców i darczyńców. W inicjatywę włączyły się szkoły z powiatów jarosławskiego, przeworskiego oraz Warszawy, w tym m.in. PANS w Jarosławiu, I LO im. Mikołaja Kopernika oraz wiele szkół podstawowych i przedszkoli.

Dużą rolę odegrały także Koła Gospodyń Wiejskich z Tywni i Tyniowic, Dom Kultury w Szówsku oraz Klub Seniora ze Stronia Śląskiego, przygotowując rękodzieło i ozdoby. Akcję wsparły również lokalne in-

stytucje i firmy, m.in. Biblioteka i GOK w Chłopicach, Piekarnia BaMał, Galeria Stara Ujeżdźalnia, Hotel Jarosław czy Starostwo Powiatowe.

Finał akcji odbył się w Galerii Stara Ujeżdźalnia w Jarosławiu. - To był dzień pełen wzruszeń, rozmów i pięknych gestów - podkreśla Aleksandra Skalska-Bajan, jedna z organizatorek.

Organizatorzy zwracają uwagę na ogromne zaangażowanie wolontariuszy, szczególnie młodzieży z I LO. - Jestem zachwycona postawą naszych wolontariuszy. Ich zaangażowanie, otwartość i uśmiech pokazują, że to, co robimy, ma głęboki sens - mówi Dominika Raczynska z fundacji Mukohelp.

- Dziękujemy wszystkim za obecność, wsparcie i dar serca. To dzięki Wam akcja nabiera prawdziwego sensu - dodają organizatorzy, zapowiadając kolejną edycję.

Okazy chronionego języcznika zwyczajnego w nowym miejscu

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Okazy chronionej rośliny znajdowały się w bezpośrednim sąsiedztwie planowanej budowy II etapu obwodnicy Sanoka. Inwestycja ma być gotowa w 2028 r.

Podczas inwentaryzacji sąsiadującego z placem budowy Lasu Huteńskiego odnaleziono okazy chronionego języcznika zwyczajnego, który rośnie w bezpośrednim sąsiedztwie inwestycji. W związku z tym, za zgodą Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska, podjęto decyzję o jego przesadzeniu. Operacja została przeprowadzona w obecności specjali-



FOT. ODDKA

Roślina trafiła w bezpieczne miejsce wskazane przez leśników

stów nadzoru przyrodniczego i przedstawicieli Nadleśnictwa Lesko. Roślina trafiła w bez-

pieczne miejsce wskazane przez leśników, z dala od strefy pracy ciężkiego sprzętu.

Od roślin po płazy

Wykonawca zainstalował też płotki herpetologiczne, które zabezpieczają teren budowy przed wchodzeniem płazów, szczególnie aktywnych wiosną. Dzięki temu żaby i inne drobne gatunki mogą bezpiecznie migrować, nie narażając się na niebezpieczeństwo związane z prowadzonymi pracami.

Dodatkowo, każde usunięcie drzew czy krzewów poprzedza kontrola ornitologiczna. Dopiero brak lęgów i gniazd ptaków pozwala na rozpoczęcie działań związanych z wy-

Budowa II etapu obwodnicy Sanoka (o długości ok. 3 km) obejmuje odcinek łączący istniejącą już trasę z drogą krajową nr 28 w Bykowcach. Inwestycja zlokalizowana jest na terenie miasta i gminy Sanok oraz gminy Zagórz. Na początkowym fragmencie nowa droga będzie pokrywać się ze śladem obecnej drogi krajowej nr 84.

W ramach projektu przewidziano budowę m.in. dwóch rond na skrzyżowaniach z DK84 i DK28; pięciu mostów oraz dwóch przepustów.

Największym obiektem inżynierskim będzie most nad Sanem i linią kolejową o łącznej długości blisko 290 metrów i prześle nartowym łączącym 120 metrów.

Wystawa ilustracji książkowej w Rzeszowie

Opr. PS
piotr.samolewicz@polskapress.pl

Międzynarodowe wydarzenie w Muzeum Okręgowym w Rzeszowie. Od dziś będzie można oglądać wystawę ilustracji książkowej dla dzieci i młodzieży artystów z całego świata.

Dziś, o godz. 13 odbędzie się wernisaż wystawy prezentującej prace z Biennale Ilustracji Bratysława 2025 (BIB), jednego z najważniejszych wydarzeń poświęconych ilustracji

książkowej dla dzieci i młodzieży. Biennale Ilustracji Bratysława to międzynarodowy konkurs i przegląd twórczości ilustratorskiej, organizowany od 1967 roku w Bratysławie.

Co dwa lata gromadzi artystów z całego świata, prezentując najciekawsze i najbardziej inspirujące ilustracje do książek dla najmłodszych czytelników. Wystawa pokazuje różnorodność stylów, technik i artystycznych wizji, które kształtują wyobraźnię kolejnych pokoleń dzieci. Na ekspozycji w Rzeszowie zo-

baczyć będzie można wybór ilustracji nagrodzonych i wyróżnionych podczas najnowszej edycji Biennale. To wyjątkowa okazja, by poznać twórczość ilustratorów z wielu krajów, odkryć nowe kierunki w ilustracji oraz spojrzeć na książkę dziecięcą jako formę sztuki.

Wystawa będzie prezentowana do końca kwietnia.

Na wernisaż zapraszają Instytut Słowacki w Warszawie, Międzynarodowy Dom Sztuki dla Dzieci BIBIANA oraz Muzeum Okręgowe w Rzeszowie.



FOT. MUZEUM OKRĘGOWE / FRGM. PLAKATU

Wystawa będzie czynna do końca kwietnia



FOT. FUNDACJA MUKOHELP

Finał akcji odbył się w Galerii Stara Ujeżdźalnia w Jarosławiu

nasz REGION

KRÓTKO

PODKARPACKIE

Straciła 130 tysięcy złotych

Do łańcuckiej komendy policji zgłosiła się 42-latką, która padła ofiarą oszustwa. Kobieta została okradziona przez przestępców podszywających się pod pracowników banku. Pokrzywdzona straciła ponad 130 tysięcy złotych.

42-letnia mieszkanka gminy Łańcut odebrała telefon od rzekomej przedstawicielki banku. Oszustka poinformowała kobietę o próbie zaciągnięcia kredytu na jej dane osobowe. Po chwili, z mieszkanką gminy Łańcut

skontaktował się kolejny przestępca. Oszust przekonał kobietę, że jej pieniądze są zagrożone i jest konieczność ich przelania na bezpieczne konto. Jednocześnie, aby uwiarygodnić całą sytuację, przestępcy wysłali do 42-latkę smsy, które na telefonie ofiary wyświetlały nazwę banku.

Mieszkanka gminy Łańcut wykonała polecenia oszustów i przelała swoje oszczędności na „konto techniczne”. W ten sposób straciła ponad 130 tysięcy zł. apl

PODKARPACKIE

Podpalali lasy - policja już ich ma



FOT. POLICJA

Na trzy miesiące trafią do tymczasowego aresztu dwa mężczyźni podejrzani o serię podpałów lasów w Nadleśnictwie Rozwadów. Grozi im do 10 lat pozbawienia wolności.

Stalowowolscy policjanci zatrzymali dwóch mężczyzn podejrzanych o podpalenia na terenach leśnych. Spłonęło 2,5 ha drzewostanu, straty wynikłe w wyniku tych inicjowanych pożarów oszacowano na blisko 45 tysięcy złotych.

Końcem marca do komendy policji w Stalowej Woli wpłynęło zawiadomienie o kilkunastu pożarach, do których doszło na terenie Nadleśnictwa Rozwadów. Policja zebrała materiał dowodowy, wytypowała sprawców, wreszcie zatrzymała 25-letniego mieszkańca powiatu stalowowolskiego i 18-letniego mieszkańca powiatu janowskiego. Dowodów było dość, by postawić im zarzuty o spowodowanie zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób, albo mieniu wielkich rozmiarów.

Sąd Rejonowy w Stalowej Woli przychylił się do wniosku prokuratury o objęcie obydwu podejrzanych tymczasowym aresztowaniu na okres trzech miesięcy. apl

PODKARPACKIE

Policjanci podsumowali Wielkanoc. Dwie osoby zginęły

W ciągu czterech dni doszło do 14 wypadków, w których rannych zostało 13 osób, W Leśnej Woli zginął kierujący motocyklem Yamaha. Stracił panowanie

nad pojazdem i wjechał w ogrodzenie. W m. Paszowa w powiecie leskim kierujący Mini Cooper, w trakcie wyprzedzania, śmiertelnie potrącił

rowerzystę. Mimo że ten miał kask ochronny, siła uderzenia była zbyt duża. 56-letni mężczyzna został przetransportowany do szpitala w Sanoku, gdzie zmarł. Jerzy Bentowski był

ortopedą, dyrektorem ds. leczenia w Szpitalu Powiatowym w Lesku - poinformowano na stronie lecznicy. Policja zatrzymała 51 nietrzeźwych kierowców. sol

Rzeszów rośnie, jest bezpieczny. Jest praca, tylko pensje są niskie

Norbert Zietał
n.zietal@nowiny24.pl

Rzeszów nadal jest jedynym miastem wojewódzkim i jedynym powiatem w regionie z dodatnim przyrostem naturalnym. W I poł. 2025 roku wskaźnik na 1000 mieszkańców wyniósł plus 0,58.

Najnowszą edycję Biuletynu statystycznego Rzeszowa przygotowali pracownicy rzeszowskiego Urzędu Statystycznego, Urzędu Miasta oraz oddziału okręgowego Narodowego Banku Polskiego.

Pod względem przyrostu naturalnego Rzeszów jest ewenementem na skalę ogólnopolską. Najnowsze dane GUS obejmują pierwsze półrocze 2025 roku. Na Podkarpaciu spośród 21 powiatów ziemskich i 4 grodzkich tylko Rzeszów ma dodatni przyrost naturalny, który wynosi 0,58 na 1000 mieszkańców. W liczbach bezwzględnych to plus 58 osób. Niby nie jest to dużo, ale inne powiaty mają ujemny przyrost, który wynosi od minus 1,6 na 1000 osób w powiecie rzeszowskim, do aż minus 9,2 w mieście Przemyślu. Pozostałe dwa miasta grodzkie też wypadają na końcu stawki. Tarnobrzeg ze wskaźnikiem minus 8,0, Krosno minus 7,7.

W Polsce wśród 18 miast wojewódzkich, oprócz Rzeszowa, wszystkie mają ujemny przyrost naturalny. W skali kraju dla wszystkich miast, gmin i powia-



Rzeszów to jedyne miasto wojewódzkie w Polsce z dodatnim przyrostem naturalnym. Te nowoczesne budynki są symbolem stolicy Podkarpacia.

tów średni przyrost naturalny w pierwszej połowie 2025 r. wyniósł minus 4,95.

Stolica Podkarpacia ma również dodatnie saldo migracji, co oznacza, że więcej osób sprowadza się do Rzeszowa, niż wyprowadza. W pierwszym półroczu 2025 r. saldo migracji dla Rzeszowa wyniosło plus 1,7 na 1000 osób. Był to piąty wynik wśród stolic województw.

Pod tym względem na 1. miejscu jest Kraków (+4,6), dalej Gdańsk (+4,5), Zielona Góra (+3,1), Warszawa (+1,8). Dodatni wskaźnik (ale niższy od rzeszowskiego) mają jeszcze Wrocław (+1,1) i Toruń (+0,6).

Spśród stolic województw Rzeszów triumfuje pod wzglę-

dem wieku mieszkańców. W tym mieście mediana w 2024 r. (najnowsze dane) wynosiła 40,7 lat. Mediana oznacza, że połowa mieszkańców ma mniej lat niż 40,7, a pozostali więcej. Niewiele starszych mieszkańców ma Kraków, w którym mediana wieku wynosi 40,9 lat. „Najstarsze” są Katowice i Opole z medianą 44,7 lat.

O wiele gorzej jest z pracą i wynagrodzeniem. Stopa bezrobocia w Rzeszowie, wśród osób do 25 roku życia wynosi 9,3 (podobnie, jak w Lublinie) i jest szósty (wśród najgorszych) wynik w Polsce. Za to wśród osób po pięćdziesiątce stopa bezrobocia w Rzeszowie wynosi 24,9 i jest to zdecydowanie

wanie najlepszy wskaźnik w Polsce.

Gorzej jest z wynagrodzeniem. W Rzeszowie, w sektorze przedsiębiorstw, w 2025 r. wynosiło ono 8862,32 zł brutto. To plasuje stolicę naszego regionu w połowie krajowej stawki.

Stolica Podkarpacia jawi się jako oaza spokoju. Od stycznia do września 2025 r. przestępstw „stwierdzonych przez policję w zakończonych postępowaniach” było 1827, w tym 1088 kryminalnych. To najmniej spośród stolic regionów. Trzeba jednak przyznać, że są to liczby bezwzględne i naturalne jest, że w większych miastach przestępstw jest więcej.

Mało jest turystów. W całym 2025 roku z noclegów w Rzeszowie korzystało 167,4 tys. osób. To piąty wynik od końca, wśród miast wojewódzkich.

Systematycznie rośnie cena mieszkań w Rzeszowie. W czwartym kwartale 2025 r. średnia cena ofertowa za 1 mkw. wynosiła 10 555 zł. Transakcyjna 10 028 zł na rynku pierwotnym oraz odpowiednio 10 932 zł i 10 494 na wtórnym.

Na rynku pierwotnym w 2025 r. na sprzedaż wystawiono od 1903 do 2145 mieszkań (w zależności od kwartału), natomiast w całym roku 2025 nabywców znalazły 824 mieszkania. Na rynku wtórnym do sprzedaży wystawiono od 694 do 739 mieszkań, a w całym 2025 nabywców znalazło 1 113 mieszkań. ©©

Decyzję o likwidacji porodówki w szpitalu powiatowym muszą podjąć radni

Wojciech Tatała
w.tatara@nowiny24.pl

W kwietniu na sesji Rady Powiatu Tarnobrzieskiego samorządowcy mają zdecydować o przyszłości - czyli likwidacji oddziału porodowego w szpitalu w Nowej Dębce.

Jeśli samorządowcy zagłosują na „tak”, to przestanie ona funkcjonować najprawdopodobniej od maja. Pracujący le-

karze i położne mają znaleźć zatrudnienie w sąsiednich szpitalach, a część z nich pozostać na oddziale ginekologii. Z kolei rodzące pacjentki będą mogły skorzystać z położonych w pobliżu porodówek w szpitalach w Stalowej Woli, Tarnobrzegu i Sandomierzu.

Bezpieczeństwo rodzących

- Obawiam się, że dane demograficzne są nieuniknione

i takie trudne decyzje będziemy musieli podjąć. Na szczęście bezpieczeństwo rodzących w tym regionie nie zostanie narażone, a szpital w Nowej Dębce będzie funkcjonował bez zadłużenia - mówi Wojciech Śmiech, wicestarosta tarnobrzegi.

Oprócz położnictwa i neonatologii w szpitalu funkcjonują: oddział chorób wewnętrznych z pododdziałem chorób, oddział chirurgii ogólnej, oddział ginekolo-

giczny, oddział pediatriczny, oddział anestezjologii i intensywnej terapii (OAIIT) oraz oddział rehabilitacyjny.

W szpitalu w Nowej Dębce funkcjonuje również Centrum Zdrowia Psychicznego, w ramach którego działają: oddział psychiatryczny oraz oddział dzienny psychiatryczny rehabilitacyjny dla dzieci i młodzieży jako nowa jednostka wspierająca najmłodszych pacjentów. ©©

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ**Kondolencje i nekrologi**

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

ibo.polskapress.pl

0011506360

„Ci, których kochamy, nie umierają nigdy,
bo miłość to nieśmiertelność”
- Emily Dickinson

Wyrazy głębokiego współczucia dla

Pani

Aleksandry Mądry-Drzał

pracownika 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

0011506212

Pani
Anecie Owsiak

oraz

Rodzinie

wyrazy głębokiego współczucia
i słowa wsparcia z powodu śmierci

**Taty**

składają

Zarząd i Pracownicy
BESTA PB Sp. z o.o. w Rzeszowie



REKLAMA

00115063049



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

Nowa szkoła ze schronem powstanie na osiedlu Budziwój

oprac. jer
j.leniart@nowiny24.pl

Szkoła podstawowa dla 670 uczniów, przedszkole i profesjonalny schron drugiej klasy planowane są na rzeszowskim osiedlu Budziwój.

Miasto podpisało umowę z pracownią ABM Architektura Nieruchomości na przygotowanie dokumentacji projektowej.

- Mieszkańcy tak nas cisną, że w zasadzie już jutro chcieliby wbicia pierwszej łopaty - przyznał w ub. tygodniu prezydent Rzeszowa Konrad Fijołek, mobilizując projektantów do jak najszybszego przygotowania dokumentacji.

Budziwój to obecnie najszybciej urbanizujące się osiedle w mieście, stąd zniecierpliwienie i pośpiech.

Nowy obiekt będzie placówką łączącą nowoczesne zaplecze dydaktyczno-sportowe z funkcją obronną.

- Chcemy, aby ta szkoła była nie tylko ważnym punktem na mapie edukacji naszego miasta, ale by spełniała także



Umowę podpisali: prezydent Rzeszowa Konrad Fijołek i prezes gliwickiej firmy ABM Architektura Nieruchomości Bartosz Michalski

rolę ochrony ludności - podkreślił prezydent.

Temat nie jest prosty

Kluczowym elementem inwestycji będzie zintegrowany z budynkiem schron drugiej klasy, zdolny pomieścić 900 osób. Według Konrada Fijołka to rozwiązanie o znacznie wyższym standardzie niż typowe miejsca doraźnego schronienia.

Za przygotowanie dokumentacji odpowiada gliwicka

firma ABM Architektura Nieruchomości. Jej prezes Bartosz Michalski przyznał, że zadanie jest inżynierskim wyzwaniem.

Miasto planuje ogłosić przetarg na budowę szkoły w lipcu przyszłego roku. Szacunkowy koszt inwestycji to około 40 mln zł.

- Temat nie jest prosty, lecz wręcz skomplikowany. W szczególności ta budowla ochronna. Jest to schron drugiej klasy, więc obiekt o dużych wymaganiach. Szkoła też będzie pokaźna - zaznaczył Michalski, deklarując jednocześnie, że firma dołoży starań, by zakończyć prace przed terminem.

Budowana w dwóch etapach

Inwestycja została podzielona na dwa etapy. Pierwszy zakłada budowę szkoły podstawowej dla 670 uczniów na blisko 3,5-hektarowej działce. W drugim etapie istniejący budynek z lat 70. zostanie poddany gruntownej adaptacji na potrzeby przedszkola dla 175 dzieci.

- Pierwszego etapu, obejmującego projekt nowego gmachu wraz z infrastrukturą i schronem, obawiam się mniej. Bardziej martwię się o drugą część inwestycji - przyznał pełnomocnik prezydenta ds. inwestycji Dariusz Urbaniak, wskazując na wyzwania techniczne związane z modernizacją starej zabudowy. PAP

FOT. UM RZESZÓW

Doprowadził do kolizji, żeby porozmawiać z ...dziewczyną

bh
b.hucko@nowiny24.pl

Do zdarzenia doszło w nocy na drodze w Zarzeczu. O godz. 22 dyżurny komendy otrzymał zgłoszenie, że kierujący Audi zajeżdżał drogę kierowcy Forda i celowo doprowadził do zderzenia.

Policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Powiatowej Policji w Jasle, w sąsiedniej Majscowej zatrzymali obydwa samochody do kontroli.

- Kierowca Forda oraz jego pasażerka przekazali mundurowym, że kierujący Audi dojeżdżał w sposób niebezpieczny do ich pojazdu. W miejscowości Zarzecze, na drodze wojewódzkiej nr 993, wyjechał na lewy pas ruchu i gdy był na ich wysokości, uderzył w Forda bokiem swojego samochodu. 22-latek z Audi potwierdził ich słowa. Dodał, że pasażerka Forda to jego partnerka. Jak oświadczył, uderzył w ich pojazd, ponieważ chciał z nią porozma-

wiać - mówi podkomisarz Daniel Lelko, oficer prasowy komendanta powiatowego policji w Jasle.

Był pod wpływem marihuany

W związku z tym, funkcjonariusze zatrzymali mężczyznę prawo jazdy oraz dowód rejestracyjny Audi, z uwagi na niepoddanie go badaniu technicznemu w wyznaczonym terminie.

- Obaj kierowcy byli trzeźwi, natomiast okazało się,

że kierujący Fordem był pod wpływem marihuany. Dlatego policjanci również 20-latkowi zatrzymali prawo jazdy. Mężczyźnie została także pobrana krew do badań. Dodatkowo mieszkaniiec powiatu dębickiego był poszukiwany przez prokuraturę, celem ustalenia miejsca pobytu - dodał oficer prasowy jasielskiej policji.

Teraz obaj kierowcy, za swoje czyny, będą odpowiadać przed jasielskim sądem. ©

0011506319

0011506323

Z głębokim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszej długoletniej pracownicy

Małgorzaty Kłak

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają

Zarząd i Pracownicy

„Centrum Medycznego w Łańcucie” Sp. z o.o.

Pani

Elżbiecie Dyrda

wyrazy szczerzego współczucia

z powodu śmierci

Taty

składają

Zarząd i Pracownicy

„Centrum Medycznego w Łańcucie” Sp. z o.o.

Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 878 w Tyczynie - kolejne protesty mieszkańców

Wojciech Tatała
w.tatara@nowiny24.pl

Mieszkancka Tyczyna skarży się, że w bezpośrednim sąsiedztwie jej domu będzie przebiegać droga wojewódzka, a inwestor nie zaprojektował ekranów akustycznych chroniących przed hałasem.

Pani Joanna mieszka przy ul. Słowackiego. W bezpośrednim sąsiedztwie jej domu ma zostać wybudowana jezdnia, będąca tzw. nową obwodnicą Tyczyna.

Mieszkańcy: Potrzebne są tu ekrany

Trasa o długości 1,8 km zostanie poprowadzona nowym śladem. Rozpocznie się rondo turbinowym na skrzyżowaniu ulic Grunwaldzkiej i Orkana, przejdzie doliną rzeki Strug, gdzie powstaną dwa mosty (nad rzeką Strug oraz potokiem Hermanówka), i połączy się z istniejącą drogą w Kielnarowej. Wartość inwestycji to 57 mln zł, a zrealizuje ją konsorcjum firm Antex II i Wolmost.

Mimo, że roboty jeszcze się nie rozpoczęły, to inwestycja



Według inwestora, ekrany mogą zostać zamontowane dopiero po zakończeniu inwestycji w Tyczynie

wzbudza wiele kontrowersji i protestów. Mieszkańcy ulic Grunwaldzkiej, Słowackiego, Cichej i Tycznera obawiają się podtopień, ponieważ na zaprojektowanym moście nad rzeką Hermanówka jest zbyt mały przepust, który nie będzie w stanie odprowadzić wody podczas dużych opadów.

Mieszkancka ul. Słowackiego obawia się, że brak ekranów akustycznych nie wyeliminuje olbrzymiego hałasu i narazi okoliczne budynki na uszkodzenia.

Według dokumentacji środowiskowej w niektórych miejscach zaprojektowano ekrany akustyczne, jednak

przy części zabudowy mieszkaniowej - w tym przy ul. Słowackiego - takich zabezpieczeń nie przewidziano.

Jak wynika z analiz akustycznych wykonanych na etapie dokumentacji środowiskowej, prognozowany poziom hałasu przy jednym z budynków pozostaje bardzo blisko dopuszczalnych norm - zaledwie o 1-2 decybele poniżej limitów.

- Modelowanie akustyczne zawsze obarczone jest niepewnością. Nie uwzględnia wielu realnych czynników, jak intensywny ruch ciężarówek, hamowanie pojazdów czy odbicia dźwięku od zabudowy. Przy tak małej różnicy od norm stosuje się zasadę ostrożności, czyli wprowadza zabezpieczenia wcześniej. Analiza hałasu została wykonana w sposób modelowy i nie odnosi się wprost do konkretnego budynku, jego układu pomieszczeń, położenia okien czy przebiegu drogi pod kątem względem elewacji - tłumaczy pani Joanna.

Kobieta interweniowała u inwestora, czyli Podkarpac-

kiego Zarządu Dróg Wojewódzkich w Rzeszowie, a także władz samorządowych. Z odpowiedzi PZDW wynika, że na obecnym etapie nie planuje się dodatkowych zabezpieczeń. Zarządca drogi wskazuje, że rzeczywisty poziom hałasu zostanie sprawdzony dopiero po oddaniu inwestycji do użytkowania w ramach pomiarów porealizacyjnych.

- W praktyce wygląda to tak, że najpierw powstanie droga i pojawi się hałas, a dopiero później zacznie się sprawdzanie, czy normy są przekroczone. Oczywiście potrwa to sporo czasu, w czasie którego za oknami będzie jeździło kilkanaście tysięcy pojazdów dziennie. Ewentualne działania ochronne mogą zostać podjęte dopiero wtedy, gdy problem już wystąpi - informuje mieszkanka ul. Słowackiego.

Drogowcy: Wyniki w normie

O sprawę zapytaliśmy w Podkarpackim Zarządzie Dróg Wojewódzkich.

- Projekt budowlany budowy obwodnicy Tyczyna re-

alizowany jest w oparciu o decyzję ZRID oraz decyzję o środowiskowych uwarunkowaniach nie przewiduje budowy ekranów akustycznych w rejonie budynku przy ul. Słowackiego 17B. Przeprowadzona analiza akustyczna wykazała, że prognozowane poziomy hałasu nie przekraczają dopuszczalnych wartości określonych w obowiązujących przepisach prawa - informuje Joanna Szarata, specjalista ds. informacji publicznej w PZDW.

Zgodnie z decyzją o środowiskowych uwarunkowaniach, do jednego roku od oddania drogi do użytkowania i po ustabilizowaniu się ruchu pojazdów, wykonane zostaną kontrolne pomiary w zakresie ochrony akustycznej.

W przypadku niedotrzymania standardów podejmowane będą decyzje w zakresie ewentualnego montażu ekranów akustycznych lub innych rozwiązań chroniących przed ponadnormatywnym oddziaływaniem hałasu. Do tego czasu nie ma możliwości realizacji ekranów na wniosek mieszkanki Tyczyna. ©©

REKLAMA

0011505852



Wiosenny Puls Seniora

Spotkajmy się
22 kwietnia 2026 roku
w auli A1 Uniwersytetu Rzeszowskiego,
kampus Rejtana

Z uwagi na ograniczoną liczbę miejsc obowiązuje rejestracja pod numerem telefonu **510 026 862**, od poniedziałku do piątku w godzinach 9-15, lub SMS-em, podając imię i nazwisko osoby rezerwującej oraz ogólną liczbę osób deklarujących uczestnictwo.

zarejestruj się
nowiny24.pl/forum-seniora



ORGANIZATOR

nowiny
nowiny24.pl

n NOWINY24.PL

PARTNER GŁÓWNY



Uniwersytet Rzeszowski

PATRON



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

PATRONI HONOROWI



WOJEWODA PODKARPACKI



WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO



Konrad Fijołek
Prezydent Miasta Rzeszowa



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Podkarpacki Oddział Wojewódzki w Rzeszowie

PARTNERZY

TEZEUSZ.pl
Drugie życie książek



PATRONAT MEDIALNY

TVP info

TVP3
RZESZÓW

Samorząd zamierza zlikwidować osiem filii Pedagogicznych Bibliotek Wojewódzkich

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskapress.pl

Radni sejmiku na ostatniej sesji przyjęli uchwałę o zamiarze likwidacji ośmiu filii bibliotek pedagogicznych. Najpierw mają odbyć się rozmowy, jak zagospodarować ich księgozbiory.

Projekt uchwały w tej sprawie przygotowała Krystyna Wróblewska, dyr. Podkarpackiego Zespołu Placówek Wojewódzkich przy Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie. To tej instytucji podlegają główne biblioteki pedagogiczne w: Rzeszowie, Krośnie, Przemyślu i Tarnobrzegu wraz z filiami, w sumie 20 jednostek.

Fatalne warunki lokalowe

Zgodnie z przegłosowaną uchwałą 8 placówek ma zostać przygotowanych pod likwidację w: Kolbuszowej, Leżajsku, Łańcucie, Strzyżowie, Brzozowie, Lesku, Ustrzykach Dolnych, Stalowej Woli. W przeznaczonych do likwidacji fi-



Księgozbiory przeznaczonych do likwidacji bibliotek pedagogicznych mają trafić do innych placówek (zdjęcie ilustracyjne)

liach są fatalne warunki lokalowe.

- Wniosek przygotowałam po głębokiej analizie finansowej i statystyk wypożyczeń, dokonanej z dyrektorami czterech bibliotek w Rzeszowie, Krośnie, Przemyślu i Tarnobrzegu. Chodzi przede

wszystkim o dostosowanie wszystkich filii zgodnie z ustawą o dostępności do potrzeb osób niepełnosprawnych. To generuje wysokie koszty. Planujemy, by wszystkie nasze biblioteki i filie były nowoczesne. Te filie, które nie zostaną zlikwidowane, znaj-

dują się w budynkach należących do samorządu województwa i będziemy je mogli dostosować do potrzeb osób niepełnosprawnych - mówi Krystyna Wróblewska.

Pedagogiczne Biblioteki Wojewódzkie cierpią na starą bazę lokalową.

Z tego powodu filia PBW w Sanoku przeniosła się do nowej siedziby; wyposażenie jej w nowoczesną windę i sprzęt kosztował samorząd podkarpacki 2 mln złotych. Nową siedzibę ma także filia w Mielcu, a po remoncie jest siedziba filii w Lubaczowie.

Na bazie wyremontowanych bibliotek będą tworzone placówki doskonalenia i centra biblioteczne. W sanockiej bibliotece zostanie otwarty punkt konsultacyjny Podkarpackiego Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie.

Szukają nowego miejsca

Problem jest z PBW w Rzeszowie. Mieści się ona w wynajmowanych od Rzeszowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej pomieszczeniach w kamienicy przy ulicy Gałęzowskiego

- Chcę dokonać zmiany tego lokalu. Szukam nowego miejsca dla tej biblioteki, by stworzyć czytelnikom najlepsze warunki - mówi Krystyna Wróblewska.

Drugą przyczyną zamiaru likwidacji sześciu filii Pedago-

gicznych Bibliotek Wojewódzkich wynika ze spadku liczby nauczycieli, uczniów i studentów korzystających z nich.

Od 2007 roku we wszystkich podkarpackich bibliotekach pedagogicznych pracuje 79 nauczycieli bibliotekarzy. W uchwale jest zapisane, że żaden z bibliotekarzy nie straci pracy. Ci, którzy nie przejdą na emeryturę, będą mogli znaleźć ją w innych, najbliższych położonych bibliotekach pedagogicznych.

Stawiają na rozwój e-usług

Zaoszczędzone pieniądze mają pójść na rozwój e-usług i wypożyczania książek na odległość z dowolnego adresu w dowolnej pedagogicznej bibliotece za pośrednictwem kuryera, a także na wprowadzenie do oferty e-booków.

Dyrektor Krystyna Wróblewska zapewnia, że na likwidacji filii nie ucierpią zbory, gdyż władze Podkarpackiego Zespołu Placówek Wojewódzkich będą rozmawiać z samorządowcami na temat ich wykorzystania przez podlegające im biblioteki. ©©

240 tys. zł czeka na tych, którzy chcą działać na rzecz społeczności lokalnej

Andrzej Płes
a.ples@nowiny24.pl

Wystartował nabór wniosków w kolejnej edycji programu „Podkarpackie Inicjatywy Lokalne 2024-2026”.

W tegorocznej edycji wsparcie podzielono na cztery ścieżki, ponieważ uwzględniono różnorodność społecznych inicjatyw oddolnych: inaczej działająca grupa mieszkańców, inaczej młoda organizacja, inaczej ktoś, kto chce zaktywizować lokalną społeczność. - To propozycja dla tych, którzy zamiast narzekać, wolą zrobić coś u siebie: w swojej miejscowości, gminie czy środowisku - zachęca Justyna Jacek, koordynatorka LGD Trygon. - I, co ważne, nie trzeba być dużą organizacją z zapleczem prawnym i księgowym. Program jest otwarty na grupy nieformalne i młode organizacje.

Dla zainteresowanych przygotowano cztery propozycje: oddolne inicjatywy mieszkańców - do 5 tys. zł na działania lokalne; Plan Rozwoju Organizacji - do 10 tys. zł dla młodych NGO; inicjatywy animacyjne - do 6 tys. zł na działania integrujące i budujące współpracę; mi-

sja specjalna - do 3 tys. zł na szybkie odpowiedzi na lokalne potrzeby. W tej edycji priorytetowe pomysły pod hasłem - cyfrowa gotowość.

- Coraz więcej mieszkańców angażuje się w działania społeczne, a lokalne inicjatywy zaczynają realnie wpływać na to, jak wygląda życie w małych miejscowościach - mówi Justyna Jacek. - I tu pojawia się ciekawy wniosek: często nie brakuje pomysłów, za to brakuje impulsu. Ten program ma być właśnie takim impulsem.

Nabór wniosków trwa do 20 kwietnia do godz. 16. Dokumenty należy składać elektronicznie pod adres: wniosk2026@podkarpackieinicjatywylokalne.pl

Realizacja projektów zaplanowana jest między 1 czerwca a 31 października tego roku. W razie potrzeby realizatorzy inicjatyw zostają objęci wsparciem. Szczegóły programu i dane kontaktowe do koordynatorów na stronie www.podkarpackieinicjatywylokalne.pl ©©



Spotkanie liderów lokalnych grup społecznych w ramach Podkarpackich Inicjatyw Lokalnych

Nabór dla samorządów na programy dla seniorów i dzieci

Wojciech Tatała
wojciech.tatala@polskapress.pl

Samorządy w regionie mogą składać wnioski do programów wspierających seniorów i najmłodszych.

Do 21 kwietnia samorządy mają czas, aby złożyć wnioski w programie „Aktywni Seniorzy - ASY” na tworzenie lub bieżącą działalność dziennych domów seniora i klubów seniora. Samorządowcy mogą liczyć na jednorazową dotację do 400 tys. zł na utworzenie Dziennego Domu „Aktywny Senior” oraz do 200 tys. zł w przypadku Klubu „Aktywny Senior”, przy wkładzie własnym 20 procent. Dodatkowo możliwe jest finansowanie istniejących placówek, utworzonych w ramach programów „Senior - WIGOR” i „Senior+”.

- Dotacja nie może stanowić więcej niż 50 procent całkowitego kosztu realizacji zadania. Na utrzymanie jednego miejsca w Dziennym Domu „Aktywny Senior” kwota wsparcia wynosi nie więcej niż 400 zł miesięcznie, a w Klubie „Aktywny Senior” - nie więcej niż 200 zł. Zachęcamy nie tylko do utrzymania obecnych miejsc, ale też do tworzenia nowych, bo zain-



Wojewoda poinformowała o rozpoczęciu programów wsparcia dla seniorów i najmłodszych

teresowanie wśród seniorów jest naprawdę duże - mówiła wczoraj Teresa Kubas-Hul, wojewoda podkarpacka.

W naszym województwie jest ok. 90 takich placówek dla seniorów, które brały udział w rządowych programach, choć może być ich znacznie więcej, bo sporo działa pod patronatem domów kultury i nie korzysta z żadnego wsparcia. Gminy mogą w imieniu takich klubów ubiegać się o dofinansowanie.

Kolejny program to „Aktywny Żłobek - sale sensoryczne 2026”. Tu nabór potrwa do 26 kwietnia. Skierowany jest nie tylko do gmin, ale także do podmiotów prowadzących

opiekę nad dziećmi do lat trzech, w tym osób fizycznych i prawnych. W konkursie określonych zostało 6 sfer, w ramach których można kupić wyposażenie pomieszczeń do zajęć sensoryczno-motorycznych. To np. sfera wzrokowa, sfera dotykowa, regulacja emocjonalna i wyciszenie.

Dofinansowanie może wynieść do 80 tys. zł na żłobek tworzący salę sensoryczną i 60 tys. zł na klub dziecięcy oraz do 20 tys. zł na dziennego opiekuna. Wkład własny to co najmniej 10 proc. - Chcemy, aby nasze projekty były konkurencyjne w skali kraju - podkreśliła wojewoda, zapowiadając szkolenia dla samorządów. ©©

Kiedy ZUS ponownie przeliczy emeryturę?

opr. Bogdan Hućko
b.hućko@nowiny24.pl

Jest to możliwe np., gdy emeryt dysponuje nowymi dokumentami dotyczącymi dodatkowego stażu pracy czy dodatkowych zarobków uzyskanych przed lub po przyznaniu świadczenia.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych może przeliczyć wysokość emerytury w ściśle określonych sytuacjach. Jest to możliwe, gdy emeryt:

- przy składaniu wniosku o przyznanie świadczenia nie dysponował wszystkimi dokumentami za okresy ubezpieczenia, które ZUS może uwzględnić przy obliczaniu świadczenia,

- obecnie może udokumentować zarobki za lata przed przejściem na emeryturę lub zarobki, jakie uzyskiwał po przyznaniu świadczenia,

- po przyznaniu świadczenia pracował lub opłacał składki na ubezpieczenia społeczne.

Jeśli emeryt nie ma nowych dowodów, które mogą mieć wpływ na wysokość emerytury, to złożenie wniosku o ponowne przeliczenie świadczenia jest bezzasadne.



Z wnioskiem o ponowne przeliczenie emerytury może wystąpić emeryt, jeśli są ku temu podstawy

- Mimo to wielu seniorów nadal przychodzi do ZUS-u z książeczką wojskową i składa wniosek o ponowne przeliczenie (druk ERPO). ZUS może taki wniosek uwzględnić tylko pod warunkiem, że wcześniej książeczka wojskowa lub zaświadczenie z Wojskowej Komendy Uzupełnień/ Wojsko-

wego Centrum Rekrutacji nie było dostarczone do ZUS-u i lata służby nie były uwzględnione w stażu - wyjaśnia Wojciech Dyląg, regionalny rzecznik prasowy ZUS.

Od 1999 r. każda osoba ubezpieczona ma indywidualne konto w ZUS-ie, na którym zapisywane są wszystkie

składki należne (w przypadku osób, za które pracodawca miał obowiązek opłacenia składek) lub opłacone za daną osobę po 1998 r. (w przypadku osób prowadzących działalność). Wcześniej ZUS nie był zobowiązany do prowadzenia indywidualnych kont dla ubezpieczonych. Dlatego wiele osób, aby ustalić kapitał początkowy, musi dostarczyć dokumenty potwierdzające zatrudnienie i wysokość wynagrodzenia przed 1999 rokiem. Z zakładów pracy zatrudniających powyżej 20 osób świadectwa pracy i dokumenty o wynagrodzeniu są konieczne, ponieważ składki były odprowadzane bezimiennie za wszystkich pracowników łącznie.

Dokumenty, które umożliwiają przeliczenie emerytury to np.: świadectwa pracy, zaświadczenia o zatrudnieniu i wynagrodzeniu. W przypadku braku tych dokumentów do ZUS-u można dostarczyć dowody szacunkowe, które zostaną przeanalizowane. Są nimi np. legitymacja ubezpieczeniowa z wpisami o zatrudnieniu i wynagrodzeniu, umowy o pracę, angaże, listy płac uzyskane z archiwum lub jednostki, która przechowuje do-

kumentację zlikwidowanych zakładów pracy. To może być też książeczka wojskowa albo zaświadczenie Wojskowej Komendy Uzupełnień/ Wojskowego Centrum Rekrutacji. Mogą to być wpisy w „książeczkowym” dowodzie osobistym np. o zatrudnieniu, czy dotyczące dzieci, legitymacje związków zawodowych, czy zeznania świadków (najlepiej byłych współpracowników).

Okres pobierania zasiłku dla bezrobotnych można udokumentować zaświadczeniem z urzędu pracy, a okres pobierania stałego zasiłku z opieki społecznej, od którego były opłacone składki na ubezpieczenia społeczne - zaświadczeniem z ośrodka pomocy społecznej. Natomiast okres niewykonywania zatrudnienia z powodu opieki nad dzieckiem lub dziećmi można udowodnić na podstawie odpisu aktu urodzenia dziecka lub odpisów aktów urodzenia dzieci oraz oświadczeniem o okresie sprawowania opieki.

Osoby, które studiowały przed 1999 r. i studia ukończyły, okres nauki mogą potwierdzić odpowiednim zaświadczeniem z uczelni (musi być w nim okres trwania i pro-

gramowy wymiar studiów), dyplomem i indeksem, o ile jest w nim zawarty programowy wymiar studiów.

Osobom, które były zatrudnione u małych przedsiębiorców (zatrudniających do 20 pracowników), ZUS sam poświadczy ubezpieczenie. By tak się stało, należy podać w informacji o okresach składkowych i nieskładkowych (ERP-6) okres zatrudnienia, nazwę zakładu pracy lub imię i nazwisko pracodawcy, adres zakładu pracy, numer konta płatnika (NKP) - pracodawcy - jeśli go znamy. Numer NKP był nadawany przez ZUS przed 1999 r. Można sprawdzić w legitymacji ubezpieczeniowej, czy pracodawca go podał.

Osoby, które indywidualnie opłacały składkę na ubezpieczenie społeczne jako prowadzący działalność gospodarczą albo współpracujący z taką osobą, w formularzu ZUS EKP podają: okres, w którym prowadzili działalność lub współpracowali przy jej prowadzeniu; adres miejsca, w którym była prowadzona działalność; numer konta płatnika składek, adres ZUS-u, do którego opłacane były z tego tytułu składki przed 1999 r.

REKLAMA

0011506246



sadzonka
za surowce
wtórne

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

PRZYNIEŚ
SUROWCE
WTÓRNE,
ODBIERZ
SADZONKĘ!



ORGANIZATOR

PARTNER

nowiny  NOWINY24.PL
nowiny24.pl

castorama  RZESZÓW

WFOŚiGW
RZESZÓW

MARMA
POLSKIE FOLIE

 OGRODNICTWO
PIOTRÓW

 ZIELONA
DOLINA

KRÓTKO

REFERENDUM

Krakowianie zdecydują 24 maja

Referendum w sprawie odwołania Aleksandra Miszalskiego (KO) z urzędu prezydenta Krakowa odbędzie się 24 maja. Komisarz wyborczy w Krakowie wydał we wtorek postanowienie w tej sprawie. Referendum dotyczyć będzie także odwołania całej Rady Miasta Krakowa.

Inicjatorem referendum w Krakowie jest grupa mieszkańców. Ogłaszając w styczniu informację o zbiorze podpisów pod wnioskiem o organizację referendum jego inicjatorzy podkreślali, że nie są

grupą polityczną. W akcję zbierania podpisów włączyli się politycy opozycji - PiS i Konfederacja, a także środowisko byłego posła PO, radnego i przedsiębiorcy Łukasza Gibały - głównego rywala Miszalskiego w wyborach prezydenta miasta w 2024 r.

Aby referendum było ważne, musi wziąć w nim udział co najmniej 158 555 mieszkańców Krakowa, czyli minimum 3/5 liczby osób biorących udział w wyborze prezydenta miasta w II turze. PAP

KRAKÓW

Tłumy pod Kopcem Krakusa



Podczas odbywającego się tradycyjnie w Krakowie Święta Rękawki zobaczyć można było rekonstrukcję wczesnośredniowiecznej bitwy i obrzędów związanych z nadejściem wiosny, a także poznać bliżej bohaterów najciekawszych legend i ludowych opowieści związanych z Krakowem i okolicami.

TRANSPORT

Kara finansowa dla RegioJet?

RegioJet nie uruchomił w 2025 r. planowanych pociągów, naruszając zbiorowe interesy pasażerów - poinformował we wtorek Urząd Transportu Kolejowego. Prezes UTK może nałożyć na przewoźnika karę w wysokości do 2 procent rocznego przychodu.

Urząd Transportu Kolejowego stwierdził, że RegioJet

nie uruchomił 23 połączeń, które były ujęte w rozkładzie jazdy na grudzień ubiegłego roku. Chodzi o siedem pociągów na trasie między Warszawą a Krakowem, cztery między Gdynią a Krakowem i 12 między Poznaniem a Warszawą. UTK podkreślił, że skala odwołań „była znaczna” i objęła 12 stacji kolejowych.

PALIWA

Aż 80 proc. Polaków chce, by państwo utrzymało maksymalne ceny paliw do końca roku - wynika z najnowszego badania. Respondenci wyraźnie opowiadają się za dalszą ingerencją rządu w rynek, szczególnie w obliczu niepewności związanej z cenami ropy na świecie. Badanie Instytutu Badań Pollster dla „Super Expressu” zrealizowano w dniach 2-3 kwietnia na próbie 1011 dorosłych osób.

„

Chcemy zrealizować jedną z obietnic KO oraz premiera i wprowadzić kwotę wolną od podatku do 60 tysięcy złotych

Marek Sawicki, poseł PSL

Zaskakujący ruch prezydenta. Nowe prawo dla rolników?

Maciej Badowski
Warszawa

Prezydent zapowiedział projekt ustawy o ochronie funkcji produkcyjnej wsi. Nowe przepisy mają uporządkować konflikty między mieszkańcami a rolnikami.

W opublikowanym we wtorek przez Kancelarię Prezydenta oświadczeniu Karol Nawrocki przedstawił projekt ustawy, który - jak podkreślił - ma wynikać z przekonania, że praca rolnika jest wartością.

„Chcemy zrealizować jedną z podstawowych zasad: praca rolnika nie jest problemem, jest wartością - wskazał prezydent. Dodał, że wieś to nie tylko miejsce do życia, ale przede wszystkim przestrzeń ciężkiej pracy: od hodowli zwierząt po pracę maszyn w polu.

„Nowe prawo mówi jasno: chów zwierząt, prace polowe, ruch maszyn to nie są uciążliwości, które trzeba tłumaczyć. To jest produkcja żywności, to jest służba narodowi - podkreślił.

Projekt zakłada, że rolnik działający zgodnie z prawem nie będzie musiał udowadniać, że jego działalność jest uzasadniona. Ciężar dowodu ewentualnych nadużyć ma zostać przeniesiony.

„Musimy skończyć z sytuacją, w której rolnik musi się bronić czy tłumaczyć z tego, że pracuje” - zaznaczył Nawrocki.



Nawrocki podkreślił, że przygotowana przez niego inicjatywa nie jest przeciwko komukolwiek

Według prezydenta projektowana ustawa „nie daje nikomu przyzwolenia na nadużycia, ale stwarza jasne reguły, takie, które kończą chaos i niepewność”. Wprowadzana jest zasada proporcjonalności. „Całkowity zakaz działalności lub jej istotne ograniczenie przez sąd będzie mogło być orzeczone wyłącznie w ostateczności, gdy inne metody zawiodą, a produkcja realnie zagraża zdrowiu lub środowisku” - podkreślił prezydent.

Dodał, że nowe ramy prawne mają sprzyjać unowocześnianiu technologii w rolnictwie oraz wzmacniać pozycję gospo-

darstw rodzinnych, zapobiegając sytuacjom, w których decyzje sądowe wypychają rolnictwo z terenów wiejskich. Dodatkowo zanim sprawa trafi do sądu, strony będą miały obowiązek podjęcia próby polubownego rozwiązania sporu, czyli mediacji.

Nowe zasady dla mieszkańców

Projekt przewiduje również obowiązkowy mechanizm informacyjny dla osób kupujących nieruchomości w wsi.

„Osoby kupujące nieruchomości na wsi będą oficjalnie

oświadczały, że mają świadomość, że w ich sąsiedztwie może być prowadzona uciążliwa, ale w pełni legalna działalność rolnicza” - tłumaczył.

Zanim sprawa trafi do sądu, strony będą musiały podjąć próbę mediacji. Prezydent wskazał, że impulsem do przygotowania projektu była sprawa rolnika spod Łodzi, którego działalność uznano za „nadmiernie uciążliwą”.

„Jeśli jeden rolnik może zostać w ten sposób ukarany za legalną działalność, to jutro może to spotkać każdego” - ocenił.

Równolegle zapowiedział skierowanie do premiera wniosku o zaskarżenie umowy UE z państwami Mercosur do Trybunału Sprawiedliwości UE. „Wiesz nie może dłużej czekać” - podkreślił.

Na koniec prezydent wskazał, że nowe regulacje mają przywrócić równowagę między funkcją mieszkalną a produkcyjną wsi i wzmocnić bezpieczeństwo żywnościowe kraju.

Nad podobną ustawą pracuje resort rolnictwa. Projekt ustawy ws. ochrony funkcji produkcyjnych wsi został opublikowany 30 marca na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Trafił on do konsultacji, które potrwać do końca kwietnia. Celem projektowanej ustawy jest także zabezpieczenie realizacji funkcji produkcyjnych wsi oraz ograniczenie na tym tle konfliktów społecznych. PAP

PiS chce dymisji minister zdrowia. „Jest przykładem na to, jak można demolować ochronę zdrowia”

Karolina Wrońska
Warszawa

Prawo i Sprawiedliwość złoży do Sejmu wniosek o wotum nieufności wobec ministra zdrowia Jolanty Sobieirańskiej-Grendy.

Politycy PiS-u we wtorek przed siedzibą Ministerstwa Zdrowia skrytykowali działania resortu, wskazując na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia, oraz zapowiedzieli złożenie

w Sejmie wniosku o wotum nieufności wobec minister Jolanty Sobieirańskiej-Grendy. - To minister likwidator nominowany przez Donalda Tuska - mówił Przemysław Czałek.

- Pani Sobieirańska-Grenda jest przykładem na to, jak można demolować jedną z najważniejszych płaszczyzn działania tego państwa - ochronę zdrowia. To jest ta pani, której marzeniem jest likwidacja 30 procent szpitali. To jest ta pani, której marzeniem byłoby, żeby każdy płacił

fakturę u lekarza, a później refundował sobie w NFZ, jeśli by się udało. Czyli to jest ta pani, która chciałaby prywatyzacji służby zdrowia - mówił Czałek.

Jak zauważył polityk PiS, rok 2026 został ogłoszony rokiem profilaktyki, jednak w tym samym czasie podjęto decyzję o ograniczeniu finansowania badań profilaktycznych. Jako przykład wskazał, że środki na badania takie jak kolonoskopia i gastroskopia zostały zmniejszone do 60 procent.

Przewodnicząca sejmowej komisji zdrowia Marta Golbik (KO) w rozmowie z PAP oceniła, że składanie wniosków o wotum nieufności i debata wokół niego to prawo opozycji i - jak dodała - element wewnętrznej kampanii samego Czarńka. Zapewniła, że koalicja rządząca obroni szefową resortu zdrowia.

Na początku kwietnia swój wniosek o wotum nieufności wobec minister zdrowia zapowiedziała także Partia Razem. PAP

RAZEM NAJLEPIEJ

OTO ZWYCIĘSKIE PARY W AKCJI RAZEM NAJLEPIEJ

Oto Oni - bohaterowie tych stron, czyli pary, które w plebiscycie Razem Najlepiej 2026 zyskały sympatię głosujących, zajmując I miejsca w swoich miastach i powiatach. To pary, które na co dzień tworzą swoje „razem” w zwykłych dniach, wspólnych decyzjach, rozmowach i zwyczajach. Te spojrzenia, uśmiechy i gesty mówią więcej niż tysiąc słów! Każda z tych miłosnych historii jest inna, ale łączy je jedno - relacja budowana nie od święta, ale każdego dnia. Poznajcie zwycięzców etapu powiatowego - ludzi, których zdjęcia i historie przyciągnęły uwagę głosujących i zostały przez nich docenione. To ich chwila. Ich RAZEM NAJLEPIEJ.



Oliwia Urban i Mateusz Rybka
Rzeszów



Martyna i Paweł Lorens
Krosno i powiat krośnieński



Sylwia i Łukasz Mazur
Przemyśl i powiat przemyski



Kamila Janczy i Tomasz Pękala
Tarnobrzeg i powiat tarnobrzski



Katarzyna Gościńska i Wojciech Orłowski
powiat bieszczadzki i powiat leski



Oliwia Stencel i Kamil Wacek
powiat brzozowski i powiat strzyżowski



Paulina Szumała i Rafał Berkowicz
powiat dębicki i powiat ropczycko-sędziszowski



Julia Bochnak i Patryk Tarkowski
powiat jarosławski



Magdalena Pieknik i Tomasz Bobula
powiat jasielski



Anna Wilczyńska i Kamil Kobylarz
powiat kolbuszowski i powiat mielecki



Aneta i Piotr Żak
powiat leżański i powiat niżański



Monika i Mateusz Stopyra
powiat lubaczowski

RAZEM NAJLEPIEJ



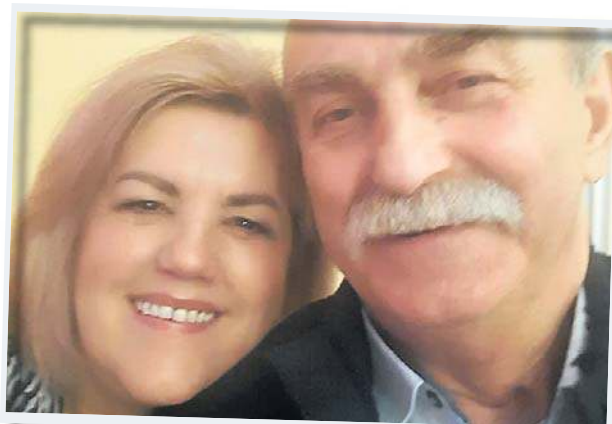
Paulina Kluz i Karol Kraus
powiat łańcucki



Natalia i Sebastian Bartosz
powiat przeworski



Bożena i Mateusz Maga
powiat rzeszowski



Alina i Adam Baran
powiat sanocki



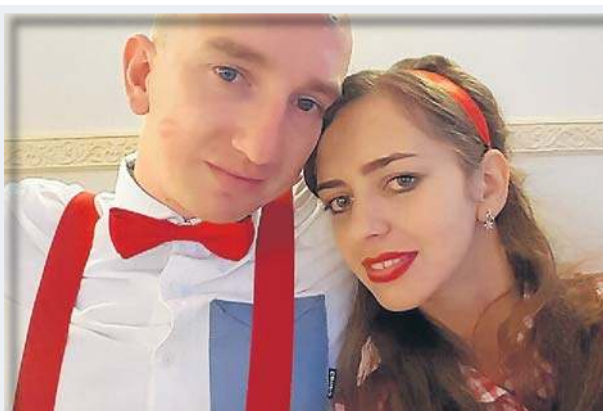
Ewelina Bednarz i Przemysław Bakun
powiat stalowowolski



Barbara i Andrzej Wacławowie
Rzeszów



Izabella Walaszczyk i Piotr Dębiec
Krosno i powiat krośnieński



Magdalena i Damian Mazurkiewicz
Przemyśl i powiat przemyski



Angelika i Artur Wilk
Tarnobrzeg i powiat tarnobrzeski



Aneta i Jarosław Chruściel
powiat bieszczadzki i powiat leski



Joanna i Karol Knaż
powiat brzozowski i powiat strzyżowski



Ludmiła i Mariusz Szewczyk
powiat dębicki i powiat ropczycko-śędziszowski

RAZEM NAJLEPIEJ



Izabela i Zbigniew Kolcz
powiat jasielski



Lucyna i Bogusław Wojnarowski
powiat kolbuszowski i powiat mielecki



Agnieszka i Paweł Soprych
powiat leżajski i powiat niżański



Barbara i Grzegorz Malec
powiat lubaczowski



Małgorzata Flader-Pasławska i Marcin Pasławski
powiat przeworski



Kamila i Hubert Konarowscy
powiat jarosławski



Magdalena i Jacek Bieleccy
powiat sanocki



Dorota i Grzegorz Kaska
powiat stalowowolski

AUTOREKLAMA



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

Czasami dostawało się od dziadków grę, z którą nie za bardzo wiadomo było co zrobić – żartuje duchowny. – No, ale przecież rozpakowywało się ją z uśmiechem, instalowało i grało, prawda?

Ksiądz dr Paweł Rybka ma 34 lata, aktualnie służy w bydgoskiej parafii św. Maksymiliana Kolbego. Przedstawia się po prostu jako moderator Ruchu Światło-Życie w diecezji bydgoskiej.

Tę historię można też zacząć inaczej: Józef ma 19 lat i posiada niezwykle dar. Trochę jak superbohater, ale taki bez trykotów. No, chyba że to jakaś nowa postać z uniwersum Marvela, tylko nosząca się „po cywilnemu”. Żadnych peleryn, żadnych masek. Ta jego supermoc to umiejętność naprawiania urządzeń. W ogóle wiele w nim z MacGyvera (dla wielu mileniśców był to serial niemal formacyjny). Przywróci do stanu użyteczności ekspres do kawy, kosiarkę i... Właściwie nie tylko urządzenia. Złamane serce też. Choćby serce jego siostry, która właśnie rozstała się z chłopakiem. Józef jest ministrantem i wrócił do domu na wsi na wakacje. Jego tata właśnie kończy pisanie powieści sensacyjnej, a Józef jeszcze nie wie, jaka przystąpi do go wkrótce czeka.

To wprowadzenie do fabuły nowej gry, zatytułowanej „The Altar Boy Adventures”. Po polsku można ją przetłumaczyć jako „Przygody ministranta”. Gra dopiero co ukazała się w wersji demo na platformie Steam. Napisał ją właśnie Paweł Rybka.

Programista został księdzem czy ksiądz programistą?

Księża mają różne pasje i hobby. Jest taki ksiądz w diecezji pelplińskiej, Tomek Borek, który robi gry planszowe. Kolega ze studiów, Indonezyjczyk, obecnie też ksiądz, w każdy weekend wyjeżdżał w góry się powspinać. Każdy potrzebuje jakiegoś odskoczni – mówi ks. Rybka. – Ja z kolei jestem po mat-infie w liceum, chciałem potem iść na studia informatyczne, ale poszedłem do seminarium, bo tak mnie Pan Bóg prowadził. Pasja jednak została. Przedtem robiłem strony internetowe i grafiki. Programowałem jeszcze w Pascalu.

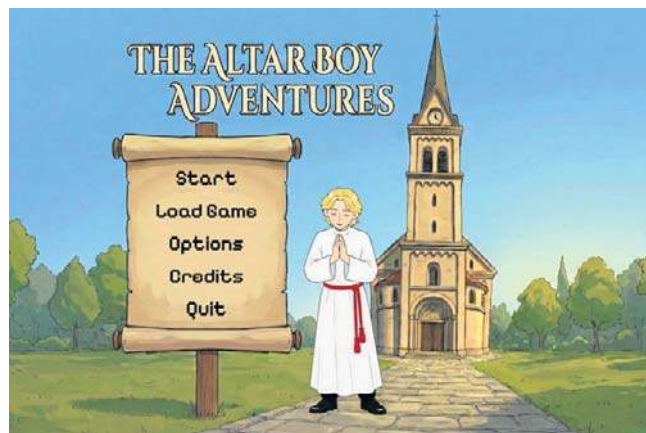
Na uwagę, że w tamtych latach na informatyce w szkole uczono obsługi nakładki systemowej Norton Commander, ksiądz uśmiecha się: – No, w Nortonie to trzeba było umieć komendy. To było. A jeszcze pamiętam, jak mieliśmy dyskietki. Kiedy jakiś steronnik zajmował trzy nośniki, a jeden źle się załadował, to trzeba było zacząć instalowanie od początku. Łatwo nie było.

Ta rozmowa mileniśców, księdza i dziennikarza, dzieci

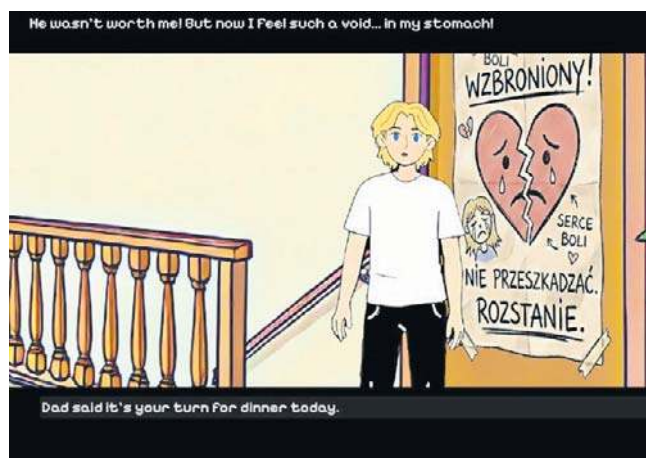
Programista w sutannie, co nie boi się AI

– Skłamałbym, gdybym powiedział, że nie grałem w Counter Strike’a – mówi bydgoski ksiądz Paweł Rybka. Śmieje się, kiedy rozmawiamy o grach. I o tym, jak dzieciaki lat 90. spędzały święta. Wiadomo, grało się nawet nocami. Z rodzeństwem, z kuzynem. Bo, jak inaczej? Skoro często prezentami też były gry

Maciej Czerniak



Bohaterem gry jest ministrant Józef



Gracz ma do rozwiązania też życiowe problemy

Neostrady (usługi jednego z operatorów, z której korzystanie stało się niemal pokoleniowym doświadczeniem), zaczyna przypominać konwersację boomerów. A nie tak miało być. Miało być na poważnie.

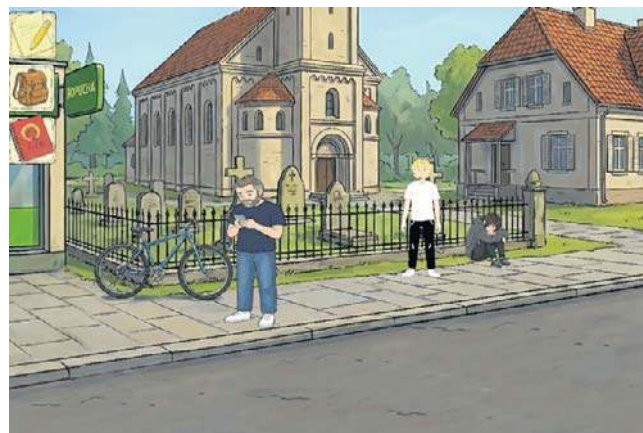
I znów wspominki. Święta też często spędzało się przy komputerze, na graniu z rodzeństwem, kuzynostwem. – Skłamałbym, gdybym powiedział, że nie grałem w Counter Strike’a – mówi bydgoski ksiądz.

Solo dev w sutannie osiadł AI

Krótką notką o autorze gry: Urodzony w 1992 roku w Bydgoszczy, absolwent VIII LO, później bydgoskiego Wyższego Seminarium Duchownego. Święcenia kapłańskie w 2017

roku, potem Studia Specjalistyczne w Rzymie z zakresu Historii Kościoła oraz Historii Sztuki – ukończone w 2021. Tworzy internetowy kanał na YouTube „Pajda Chleba” z rozważaniami, jest animatorem oazowym, obecnie moderatorem wspomnianego ruchu diecezjalnego. Prowadził też rozmowy z dziećmi w emitowanym w telewizji programie „Bliżej Nieba”.

– Często mówimy, że świat jest zły, internet jest zły, a tak naprawdę to jedna z tych przestrzeni, w której młodzi czują się jak w domu. Warto przez to narzędzie dotrzeć do młodych ludzi, a przynajmniej warto próbować – mówi ksiądz Rybka. – Wiem, że dla młodych influencerzy stają się punktami odniesienia. Właściwie nie ma



Rozgrywka w „The Altar Boy...” osadzona jest na wsi



Twórca gry, ksiądz dr Paweł Rybka

już w ich słowniku terminu „autorytet”. To słowo się zestarzało. Z drugiej strony, mówimy tak o młodych, a czy sami jeszcze potrafimy wskazać, kto jest dla nas autorytetem?

– Jeszcze kilka lat temu, jako kleryk, byłem na bieżąco z czołowymi youtuberami. Wiedziałem, kim jest Friz i inni z Instagrama czy TikToka. Teraz już sam się w tym gubię. Tego jest po prostu za dużo – zauważa.

Oczywiście, zaznacza, jest wiele dzieciaków, które nie zamknięte są w swoim pokoju z telefonem w ręce. – Są dzieciaki z różnymi pasjami. I nie mówię tylko o tych, które wybierają się na wyjazdy oazowe. Co do zasady, jednak z nadużywaniem technologii wśród młodzieży jest problem. – My, dorośli powinniśmy próbować

dotrzeć do nich. A to trudne, by przekaz dorosłych, rodziców, ale i księży, był tak atrakcyjny, jak to, co oferuje YouTube.

Ksiądz podjął próbę i – spełniając też swoje dziecięce marzenie – napisał oraz udostępnił grę w internecie. – Programowanie to też pasja. Sam to uwielbiam i choć nie jestem zawodowym programistą ani elektronikiem, to kocham zabawę w te rzeczy.

Grę „The Altar Boy...” napisał jako „solo dev”, czyli niezależny twórca. Tak to się określa w przemyśle gamingowym. Dzieło jest jednak przedstawiane jako produkcja wytwórni KsRybkaStudio. W informacji o autorze, dostępnej w menu głównym, czytamy: „Ta gra to dowód na to, co można stworzyć, łącząc ludzką

kreatywność z potęgą sztucznej inteligencji (AI), która wspierała mnie na każdym etapie produkcji”. Od grafik 2D po optymalizację kodu.

Pierwszy święty od routera

Ksiądz tworząc grę, sam jeszcze uczy się pracy przy użyciu silnika Godot (języka programowania). Jak sam zaznacza, gracz wciela się w postać głównego ministranta, który w wolnym czasie jest lokalną „złotą rączką”. Rozgrywka to miks przygodówki i logicznych minigier. Z jednej strony, gracz naprawia domowe sprzęty (jedno z zadań to układanie ścieżek elektronicznych), z drugiej – przygotowuje zakrystię do mszy.

– To, generalnie, tzw. point clicker. Kiedyś takich gier powstawało dużo. Grałem w „Hopkins FBI”, „Syberię” – wymienia. Wspomnieć można o innych podobnych, jak „The Secret of Monkey Island”, „Indiana Jones”. Wśród wirtualnych „itemów”, czy „artefaktów” gracz odnajduje m.in. plakat z postacią św. Carlo Acutisa, pierwszego mileniala na ołtarzach, który sam był komputerowym geekiem. Warto wyjaśnić, że zmarłego w wieku 15 lat Acutisa papież Leon XIV kanonizował we wrześniu 2025 roku. Chłopak tworzył strony internetowe, dokumentujące cuda eucharystyczne. Poza tym był typowym nastolatkiem – grał na Playstation, nagrywał filmiki na YouTube. Jest nazywany „bożym influencerem”.

– Dedykuję wiele dzieł, jakie podejmuję. Przypomina mi się taki mem, który mi przysłał kiedyś kolega: Jak się zabezpiecza sieci internetowe w naszej słowiańskiej sferze? Zdjęcie: Zwój kabli ethernetowych z doczepioną ikoną Matki Bożej – opowiada ks. Rybka. – Wierzę, że to byłaby też droga, którą on by nam dzisiaj pokazywał. Zachwycam się za każdym razem, kiedy myślę o tym młodym człowieku, który w latach dwutysięcznych tworzył strony internetowe o cudach. Warto pamiętać, że wszystkie rzeczy, które mamy, cała ta technika, komputer, internet to są narzędzia. One są czymś obojętne moralnym, ale od nas zależy, jaką im wartość nadamy. Czy one będą nam służyć, czy my im będziemy służyć. Tego my się cały czas uczymy.

Demo gry na Steamie jest bezpłatne. Ksiądz liczy na uwagi i komentarze, jak można rozwinąć rozgrywkę. „The Altar Boy...” jest w trzech językach: polskim, angielskim i włoskim. Wersja demonstracyjna miała jak dotąd około 1700 pobrań. Pełna wersja będzie płatna?

– Jeszcze nie wiem. Jeśli tak, to może w cenie BigMaca. Żeby nie było szkoda – żartuje. ©©

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanato-

ria są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyliśmy aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach.

ZA TYDZIEŃ:

- Kto i dlaczego nie powinien jeść czosnku? Przeciwwskazania mogą cię zaskoczyć
- Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom. Nasilają się objawy



FOT. FREEPIK

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Gorzka czekolada uchodzi za superfood. Zawiera duże ilości polifenoli, flawonoli i katechin. Działa przeciwzapalnie, korzystnie wpływa na serce i pracę mózgu. Ale czy wspomaga odchudzanie?

Gorzka czekolada, zawierająca minimum 70 proc. miazgi kakaowej, to źródło wielu składników mineralnych oraz niektórych witamin - ma ich zdecydowanie więcej niż inne typy czekolady.

Wśród najcenniejszych wymieniane są przede wszystkim potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, jod, niacyna, witamina E, tiamina i ryboflawina. Gorzka czekolada to także skarbnica antyoksydacyjnych polifenoli, które sprawiają, że jedzenie prawdziwej gorzkiej czekolady pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, takich jak nadciśnienie, miażdżyca, zakrzepicy żylna czy nawet udaru mózgu.

Mimo całego dobrodziejstwa należy pamiętać, że gorzka czekolada należy do dość kalorycznych produktów. 100 g, czyli tradycyjna tabliczka, dostarcza przeciętnie 500 kcal, 40 g tłuszczu, 13 g białka, 8 g węglowodanów i 6 g błonnika.

Czy gorzka czekolada pomaga w odchudzaniu?

Badania pokazują, że gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi, co z kolei może skutkować zwiększoną utratą masy ciała i zmniejszonym magazynowaniem tłuszczu. Inne wyniki - potrzebujące jeszcze potwierdzenia - wskazują także na to, że ciemna czekolada może pomóc w kontrolowaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Inne badania potwierdziły, że ciemna czekolada może zmniejszyć łaknienie i dawać uczucie sytości, co może być pomocą w utracie wagi. Według badaczy jedzenie czekolady nie tylko sprawiło, że uczestnicy badania byli mniej głodni (spadł u nich poziom greliny - hormonu stymulują-



FOT. FREEPIK

Gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi

cego głód), ale byli również bardziej najedzeni i zadowoleni niż osoby, które jadły inne rodzaje czekolady. Badania pokazały też, że u 15 kobiet z nadwagą, które codziennie przez tydzień spożywały czekoladę, zaobserwowano obniżenie poziomu cholesterolu i zmniejszenie masy ciała.

Dieta czekoladowa? Niekoniecznie...

W świetle wyników badań czekolada rzeczywiście może być uznana za superfood sprzyjający utracie wagi. Jednak nie należy w związku z tym przechodzić na „dieta czekoladową”, ale uznać ją za pełnowartościowy produkt, który warto włączyć do codziennego jadłospisu, jeśli zależy nam na utrzymaniu aktualnej wagi lub zrzuceniu kilku kilogramów. Jest z pewnością dobrym wyborem, jeśli mamy ochotę na słodką przekąskę. Le-

piej wybrać wtedy kostkę gorzkiej czekolady niż sięgnąć po przetworzone sklepowe słodycze lub mleczną albo białą czekoladę. Według dietetyków bezpieczną i zalecaną porcją dla osób zdrowych jest 15-50 g dziennie, przez pięć dni w tygodniu. Im częściej sięgamy po czekoladę, tym porcje powinny być mniejsze.

Nieliczne przeciwwskazania do jedzenia gorzkiej czekolady, to oprócz nietolerancji pokarmowych i alergii, niektóre choroby nerek i układu moczowego oraz tendencja do częstych zaparć.

Mimo jej zalet należy pamiętać, że gorzka czekolada to kaloryczny produkt. Tradycyjna tabliczka dostarcza przeciętnie 500 kcal.

Dodaj do kawy, a zyskasz energię i dobry nastrój

Kawa z czekoladą gorzką to połączenie espresso lub mocnej kawy filtrowanej z rozpuszczoną gorzką czekoladą (o wysokiej zawartości kakao) i mlekiem (lub jego roślinnym zamiennikiem). Najpopularniejszą i najbardziej klasyczną formą tego napoju jest mokka (lub caffè mocha), czyli jeden z wariantów kawy latte. Jednak w kawie mokka nie ma mlecznej pianki tak jak w latte czy cappuccino. Dlatego ozdabia się ją bitą śmietaną, jednak nie polecam tego pomysłu ze względu na to, że podwyższa kaloryczność napoju. Kawa z gorzką czekoladą wyróżnia się intensywnym smakiem kakao, który doskonale komponuje się z gorzkością kawy. Najlepszy efekt uzyskasz, rozpuszczając czekoladę w gorącym espresso i spieniając mleko. Połączenie kawy (kofeiny)

i gorzkiej czekolady (kakao) dostarcza nie tylko przyjemnych doznań smakowych, ale także łączą korzystne właściwości obu tych składników:

- Zwiększa koncentrację i poprawia nastrój - kofeina to stymulant, który zwiększa czujność i koncentrację. Kakao z gorzkiej czekolady zawiera teobrominę - łagodniejszy stymulant, który w połączeniu z kofeiną może wydłużać i wzmacniać poczucie skupienia oraz poprawiać nastrój. Kakao może także wspierać uwalnianie endorfin, czyli hormonów szczęścia.
- Wspomaga odchudzanie - gorzka czekolada potrafi przyspieszyć metabolizm i wspomóc spalanie tłuszczu, podczas gdy kawa działa jako naturalny środek zmniejszający łaknienie (ograniczający apetyt).
- Działa antyoksydacyjnie - zarówno kawa, jak i gorzka cze-

kolada są bogate w przeciwutleniacze (polifenole, flawonoidy). Flawonoidy w kakao są jednymi z silniejszych. Przeciwutleniacze pomagają w walce z wolnymi rodnikami, co ma znaczenie w profilaktyce chorób serca i neurodegeneracyjnych.

- Wspiera serce i układ krążenia - flawonole zawarte w kakao mogą poprawiać przepływ krwi poprzez zwiększenie produkcji tlenu azotu, co przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi i poprawy funkcjonowania naczyń krwionośnych. Kofeina może mieć krótkotrwały efekt podnoszący ciśnienie, ale umiarkowane spożycie kawy jest generalnie neutralne lub korzystne dla zdrowia serca.

- Chroni mózg i układ nerwowy - flawonoidy z kakao są badane pod kątem ich zdolności do poprawy funkcji poznawczych, w tym pamięci i czasu reakcji.

„Świetna lokalizacja, pokoje czyste i przytulne”. Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanatorium są rzeczywiście dobre?

Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyłem aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a także listy najlepszych sanatoriów dla poszczególnych województw. Łącznie oceniłem 31 sanatoriów.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy dobrać turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości? Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium. Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- Szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami.
- Wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych.
- Dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów.

- Wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody.
- Ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.
- Pacjenci lecący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rąkających różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.



Zobacz listę najlepszych sanatoriów na NFZ

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mailować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium.

Pacjenci chętnie dzielą się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisując wszystko bez ogródek i cenzury, i wystawiają oceny od 0 do 5. Znanie sanatoria miewają po kilkaset i więcej recenzji.

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów.

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

Zobacz mój ranking najlepszych polskich sanatoriów na NFZ. Stworzyłem go na podstawie ocen i opinii samych kuracjuszy, publikowanych w Google.

Na liście znajdują się tylko sanatoria przyjmujące pacjentów na NFZ, z ocenami równymi lub wyższymi 4,0 i liczbą recenzji wynoszącą 400 lub więcej.

Liczba recenzji jest ważna, ponieważ świadczy o popularności, a więc i renomie danego sanatorium, a także zwiększa wiarygodność jego ogólnej oceny przez internautów.

Zastosowałem punktację, która decyduje o miejscu w rankingu. Obliczenie jest proste: mnożę średnią ocen przez liczbę recenzji. Sanatoria

z ocenami poniżej 4,0 (zobacz kolejne rankingi niżej) dostają karę minus 200 punktów.

● Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku.

Średnia ocen w Google: 4,6; liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6

● Miejsce 2: Sanatorium Uzdrawiskowe KRYSZYŃKA w Ciechocinku

Średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji w Google: 1462, punktacja: 6725,2

● Miejsce 3: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju

Średnia ocen w Google: 4,2, liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843.

● Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku

Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 853, punktacja: 3412.

● Miejsce 5: BiaVita Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA

Średnia ocen w Google: 4,5, liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5

● Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój

Średnia ocen w Google: 4,4, liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8

● Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój

Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 410; punktacja: 1640.

Które sanatorium jest najlepsze w twoim województwie?

Poniżej znajdziesz listę polskich sanatoriów, przyjmujących pacjentów na turnusy finansowane przez NFZ według województw.

● Dolnośląskie

Miejsce 1: Centrum Medyczne Karpacz. Średnia ocen w Google: 3,6, liczba recenzji w Google: 185, punktacja: 466

● Kujawsko-Pomorskie

Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku. Średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

● Lubelskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe ZNP w Nałęczowie. Średnia ocen w Google: 4,3, liczba recenzji w Google: 62, punktacja: 266,6

● Podkarpackie

Miejsce 1: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój. Średnia ocen w Google: 4,4, liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8

● Podlaskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA. Średnia ocen w Google: 4,5, liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5

● Pomorskie

Miejsce 1: Sanatorium Sobieszewo. Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 324, punktacja: 1296

● Śląskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe Malwa w Ustroniu. Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 97, punktacja: 388

● Świętokrzyskie

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju. Średnia ocen w Google: 4,2, liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843

Więcej szczegółów na: stronazdrowia.pl



Szpinak i ziemniaki to najbardziej zanieczyszczone warzywa wg EWG

Brudna Dwunastka 2026 ma najwięcej pestycydów

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Każdego roku Environmental Working Group (EWG) publikuje raport z listą tzw. Brudnej Dwunastki - warzyw i owoców o najwyższej zawartości pozostałości pestycydów.

W 2026 r. lista ponownie zaskakuje - badania USDA po umyciu, szorowaniu i obraniu próbek wykazały aż 264 różne pestycydy.

Oto 12 produktów o najwyższej zawartości pestycydów. Lista powstała na podstawie analizy ponad 54 tys. próbek 47 rodzajów owoców i warzyw:

- Szpinak - numer 1; najwięcej pestycydów w przeliczeniu na masę, przeciętnie minimum cztery różne substancje na próbkę.
- Truskawki - popularne, ale z reguły przenoszą ślady działających pestycydów.
- Jarmuż, kapusta włoska, gorczyca - ponad połowa próbek zawierała substancje potencjalnie rakotwórcze.
- Winogrona;
- Nektarynki;
- Brzoskwinie;
- Wiśnie;
- Jabłka - często spryskiwane środkami chemicznymi po zbiorach.



Jak zmniejszyć ilość pestycydów w jedzeniu? Jednym ze sposobów jest właściwe mycie

Rak wywołuje stres, stres karmi raka. Jak przerwać ten zaklęty krąg?

oprac. Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Przewlekły stres może uruchamiać procesy sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu – uważają badacze z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

W gabinecie onkologicznym stres pojawia się już w chwili diagnozy, narasta na kolejnych etapach leczenia i często nie ustępuje nawet po zakończeniu terapii – napisali badacze w komunikacie. – Stres towarzyszy decyzjom terapeutycznym, oczekiwaniu na wyniki badań, lękowi przed nawrotem choroby i zmianom w codziennym funkcjonowaniu. Badania pokazują, że przewlekły stres może uruchamiać procesy biologiczne sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu.

Analiza przygotowana przez badaczy z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu została opublikowana w 2026 roku w International Journal of Molecular Sciences. Autorzy przeanalizowali dane dotyczące czterech nowotworów – raka piersi, prostaty, trzustki i jajnika – porządkując je według pięcioletniego przeżycia.

Z biologicznego punktu widzenia przewlekły stres oznacza długotrwałe obciążenie zdolności adaptacyjnych organizmu. Nie jest to jednorazowa reakcja na trudne wydarzenie, lecz stan, w którym układy odpowiedzialne za reagowanie na zagrożenie pozostają aktywne przez tygodnie lub miesiące.

W onkologii stres ma charakter wielowymiarowy. Obejmuje nie tylko lęk czy smutek, ale także czynniki społeczne, zawodowe, rodzinne i egzystencjalne. Dla wielu pacjentów oznacza konieczność redefinicji planów życiowych, ról społecznych i poczucia kontroli nad własnym ciałem.

Autorzy analizy opisują mechanizmy łączące przewlekły stres z przebiegiem nowotworu jako trzy powiązane ze sobą etapy.

Pierwszym z nich jest alarm hormonalny. Przewlekły stres prowadzi do utrzymującej się aktywacji osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA) oraz układu współczulnego. W praktyce oznacza to długotrwałe



Psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i zapalenia

podwyższenie poziomu kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny.

– Organizm działa, jakby stale był w trybie zagrożenia. To wiąże się z nasileniem procesów zapalnych oraz immunosupresją, co może sprzyjać progresji nowotworu i osłabiać odpowiedź na leczenie – powiedziała cytowana w komunikacie współautorka przeglądu Katarzyna Herbetko, studentka Wydziału Lekarskiego i doktorantka Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu UMW.

Drugim etapem jest wpływ na odporność i stan zapalny. Hormony stresu oddziałują na funkcjonowanie układu immunologicznego. Długotrwała ekspozycja na kortyzol i katecholaminy może osłabiać nadzór immunologiczny oraz przesuwając równowagę w stronę przewlekłego, niskiego nasilonego stanu zapalnego. Jest to środowisko, w którym komórkom nowotworowym łatwiej przetrwać, namnażać się i unikać mechanizmów kontroli.

Trzecim elementem jest wpływ na środowisko guza. Na poziomie tkankowym przewlekły stres może oddziaływać na angiogenezę (czyli proces, który polega na tworzeniu nowych naczyń krwionośnych i występuje w przebiegu wielu nowotworów złośliwych), migra-

cję komórek nowotworowych oraz procesy związane z opornością na leczenie. Autorzy zaznaczają jednak istotne zastrzeżenie: są to mechanizmy biologiczne zgodne z obecną wiedzą, ale w badaniach klinicznych bardzo trudno oddzielić wpływ stresu od zaawansowania choroby, intensywności terapii i innych czynników klinicznych.

Jednym z kluczowych wniosków przeglądu jest to, że przewlekły stres nie oddziałuje w taki sam sposób we wszystkich nowotworach. Jego znaczenie biologiczne i kliniczne zależy zarówno od typu choroby, jak i od jej rokowania.

W nowotworach o lepszym przeżyciu, takich jak rak piersi i rak prostaty, stres najczęściej przyjmuje postać przewlekłej niepewności. Pacjenci żyją z chorobą przez dłuższy czas, zmagając się z lękiem przed nawrotem, skutkami ubocznymi leczenia oraz trwałymi zmianami w jakości życia. W tym kontekście na pierwszy plan wysuwa się biologiczna rola sygnalizacji adrenergicznej i glukokortykoidowej, która w badaniach przedklinicznych wiąże się między innymi z procesami przerzutowania oraz odpowiedzią na terapię. Nie oznacza to, że stres „niweczy leczenie”, lecz że u części pacjentów może stano-

wić dodatkowy czynnik biologiczny współkształtujący przebieg choroby.

Inny obraz wyłania się w nowotworach o gorszym rokowaniu, takich jak rak trzustki i rak jajnika. W tej grupie dystres (czyli nadmierny stres) psychiczny i depresja występują częściej i zwykle mają większe nasilenie.

Co istotne, objawy psychiczne mogą czasem wyprzedzać rozpoznanie nowotworu, co sugeruje udział mechanizmów biologicznych, a nie wyłącznie reakcję emocjonalną na diagnozę. Na poziomie biologicznym dominują tu mechanizmy zapalne i cytokinowe, w tym podwyższony poziom IL-6, oraz podwyższone obciążenie ogólnoustrojowe – czytamy w komunikacie.

– Dystres psychiczny nie jest tylko emocją, ale czynnikiem, który może dokładać się do fizjologicznego przeciążenia organizmu i obniżać rezerwy niezbędne w procesie leczenia – powiedziała Herbetko.

Autorzy przeglądu podkreślili, że psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Dane pokazują, że interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i za-

palenia, takie jak poziom kortyzolu czy wybrane cytokiny. Jednocześnie badacze zachowują ostrożność interpretacyjną.

– Nie ma prostej zależności: psychoterapia równa się dłuższe przeżycie. Widzimy realne, mierzalne zmiany biologiczne, ale obecny stan wiedzy nie pozwala na jednoznaczne wnioski dotyczące śmiertelności – zaznaczyła Herbetko.

Najważniejszy przekaz analizy jest jednoznaczny: przewlekły stres nie jest winą pacjenta. Jest natomiast czynnikiem powiązanych z mierzalnymi procesami biologicznymi, który podobnie jak ból, niedożywienie czy zaburzenia snu może i powinien być adresowany klinicznie.

Autorzy postulują systemowe włączenie psychoonkologii do standardu opieki, rutynowy screening dystresu i szybkie ścieżki pomocy, wsparcie dla partnerów i opiekunów, a także rozwój interwencji cyfrowych oraz strategii podtrzymujących efekt terapii.

– Psychoonkologia nie może być dodatkiem. Przewlekły stres powinien być traktowany jako modyfikowalny czynnik ryzyka w onkologii, analizowany w kontekście złożonych interakcji biologicznych, psychologicznych i środowiskowych – podsumowała Herbetko.

Groźna choroba płuc, o której mówi się za mało

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

Jedno zaostrzenie przewlekłej choroby płuc może mieć poważne konsekwencje. Zwiększa ryzyko zawału serca i udaru nawet dziesięciokrotnie.

Zaostrzenia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc niosą ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne. Jak ujawniła dr n. med. Małgorzata Czajkowska-Malinowska, podczas konferencji „POCHP w Polsce 2026: aktualne kierunki profilaktyki i leczenia”, znacząco zwiększają ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

– Co to zaostrzenie oznacza dla pacjenta? Nie tylko pobyt w szpitalu, nie tylko zagrożenie życia. Konsekwencje zaostrzeń przekładają się także na ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Im cięższe jest zaostrzenie, tym ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych jest większe. Dla przykładu, ciężkie zaostrzenie zwiększa dziesięciokrotnie ryzyko zawału serca, udaru mózgu w okresie do 30 dni po zaostrzeniu – powiedziała ekspertka.

Co więcej, podwyższone ryzyko utrzymuje się nawet do roku po zaostrzeniu. Choć stopniowo maleje, nadal pozostaje istotne.

Pacjenci z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc zmagają się również z wieloma innymi obciążeniami. Szacuje się, że około 35 proc. chorych doświadcza objawów lęku i depresji. Prowadzi to do ograniczenia aktywności w życiu codziennym, zawodowym i społecznym, a nawet rodzinnym.

W efekcie wielu pacjentów stopniowo ulega wykluczeniu społecznemu, które dodatkowo pogłębia się wraz z postępem choroby i problemami psychicznymi.

POCHP jest jedną z najczęstszych przyczyn zgonów na świecie. Zajmuje trzecie miejsce, tuż po zawałe serca i udarze mózgu.

Choroba ta polega na postępującym ograniczeniu przepływu powietrza w drogach oddechowych oraz uszkodzeniu pęcherzyków płucnych.

W jej przebiegu najczęściej obserwuje się takie objawy jak: ● nawracająca lub stała duszność, która może pojawiać się nawet podczas codziennych czynności, ● przewlekły kaszel, ● długotrwałe odkrztuszanie wydzieliny.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NAJLEPSZA PORĄ
NA PICIE KAWYCzy picie kawy
na czczo jest zdrowe?

Okazuje się, że moment wypicia kawy wpływa na poziom stresu, produkcję hormonów, trawienie, jakość snu, a nawet przyswajanie składników odżywczych. Wypicie kawy pierwsze dwie-trzy minuty po przebudzeniu wydaje się idealnym scenariuszem. Niestety, nasz organizm widzi to inaczej.

Co dzieje się w ciele,
gdy pijesz kawę
na pusty żołądek?

● Wzrost kortyzolu – tuż po przebudzeniu ciało naturalnie produkuje wysoki poziom hormonu stresu. Kawa na czczo może dodatkowo „przepalić” ten wzrost, powodując rozdrażnienie i szybkie opadnięcie sił później w ciągu dnia.

● Podrażnienie błony śluzowej żołądka – kawa stymuluje wydzielanie kwasu solnego, co u niektórych osób powoduje pieczenie, zgagę, nudności lub nasilenie objawów refluksu.
● Skoki cukru we krwi – kofeina może zwiększać insulinooporność w momencie wypicia, co na czczo niektórym osobom daje efekt nagłego „tapnięcia” energii.
● Większe uczucie niepokoju lub „telepania” – brak jedzenia wzmacnia działanie kofeiny.

Dla kogo kawa
na czczo jest
ryzykowna?

Dla osób z refluksiem, wrażliwym żołądkiem, wahaniami cukru lub tendencją do lęku i kołatania serca. Kawę na czczo mogą pić osoby o szybkim metabolizmie, nie-wrażliwych na kofeinę, które nie mają problemów gastrycznych.

Kiedy najlepiej pić
kawę?

Większość dietetyków i gastroenterologów wskazuje, że najzdrowszym momentem na kawę jest wypicie jej po śniadaniu, najlepiej około 60-90 minut po przebudzeniu. To zdecydowanie korzystniejsza opcja dla większości osób. Argumenty są proste:

● Mniejsze skoki kortyzolu – poranny hormon stresu powoli opada, a kawa działa harmonizująco.
● Żołądek jest chroniony – pokarm osłania śluzówkę, dzięki czemu kawa nie podrażnia.
● Energia jest stabilniejsza – kofeina wolniej się wchłania, nie daje gwałtownych skoków i spadków.



● Lepsze wchłanianie składników odżywczych – kawa ogranicza absorpcję żelaza i niektórych mikroelementów, więc wypicie jej po posiłku zmniejsza ten efekt.

● Mniejszy niepokój, drżenie rąk czy kołatanie – jedzenie amortyzuje działanie kofeiny.

To właśnie dlatego tak wiele osób po porannej kawie po śniadaniu czuje stabilne pobudzenie, bez „zjazdu” energii po godzinie.

Czy są „najlepsze
godziny” na kawę?

Naukowcy podpowiadają, że najlepszy czas na kawę to 9:30-11:30, kiedy poziom kortyzolu naturalnie spada, a ciało lepiej reaguje na kofeinę. Unikaj picia

kawy tuż po przebudzeniu – z powodu naturalnego piku kortyzolu, a także po godzinie 15-16, ponieważ może zaburzyć sen, zwłaszcza u osób wrażliwych.

Jaka kawa jest
najzdrowsza?

To, jaką kawę wybierzesz, ma duże znaczenie.

● Kawa parzona w filtrze – najzdrowsza pod względem wpływu na układ krążenia – filtr zatrzymuje diterpeny podnoszące cholesterol.
● Espresso – bogate w antyoksydanty, szybko działa, ma krótszy kontakt z żołądkiem.
● Cold brew – łagodniejsze dla żołądka, ma niższą kwasowość.
● Kawa z mlekiem – może zmniejszać podrażnienia żołądka, jest dobra opcja dla osób wrażliwych.
Lepiej unikać za to kaw 3w1, przesłodzonych latte z syro-

pami i dużych porcji kaw (np. z przelewem) na pusty żołądek.

Czy są dobre i złe
dodatki do kawy?

Tak. Pięć najgorszych dodatków do kawy to cukier, słodzik, bita śmietana, syropy smakowe i śmietanka w proszku. Ta ostatnia to „sama chemia” – najgorszy dodatek do kawy. Natomiast picie kawy z odpowiednimi dodatkami, takimi jak imbir czy kardamon, może przynieść mnóstwo korzyści naszemu organizmowi.
● Kawa z imbirem obniża poziom cukru we krwi i działa przeciwwzapalnie.
● Kawa z kardamonem wpływa na obniżenie poziomu trójglicerydów.
● Kawa z cynamonem cejlońskim zmniejsza stężenie glukozy we krwi.
● Kawa z goździkami to źródło antyoksydantów.

Naturalny sposób na mocne kości

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jajka można jeść w całości, a ich zwykle wyrzucane skorupki są cennym, naturalnym źródłem wapnia. Zamiast kupować suplementy, możesz wykorzystać je jako wsparcie dla kości i stawów.

Warunkiem jest odpowiednie przygotowanie. Jak bezpiecznie stosować skorupki jajek? Dlaczego warto włączyć je do diety?

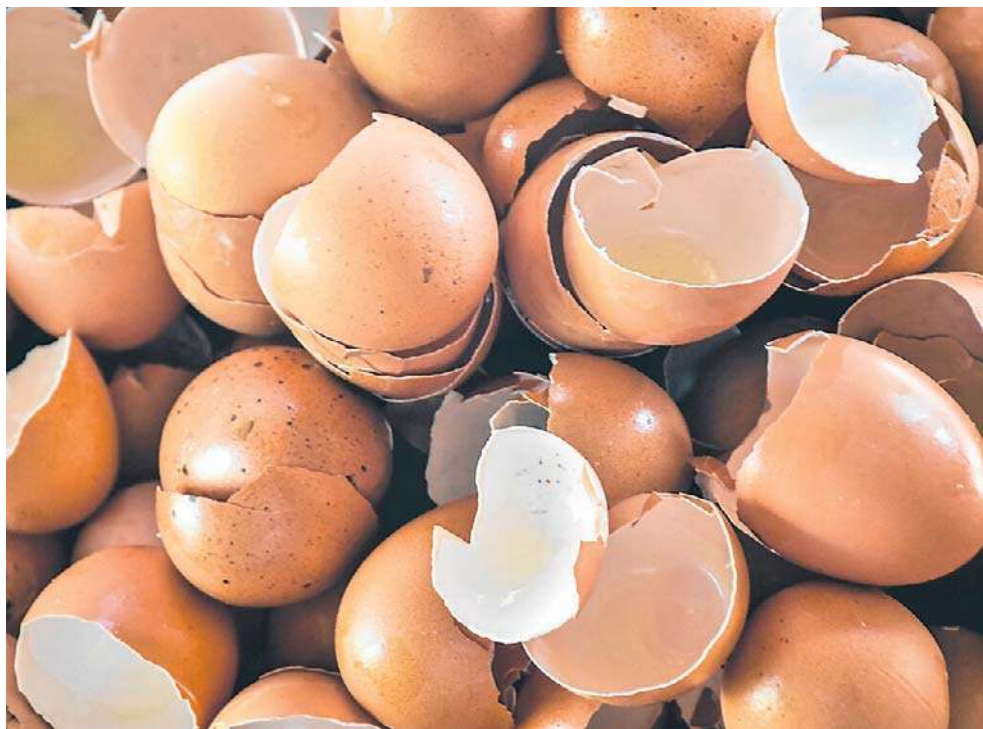
Czy można jeść
skorupki z jajek?

Skorupki jajek dodawane były do paszy dla kur, aby wspomóc ich organizm do produkcji kolejnych jajek. Okazuje się jednak, że ludzie też mogą je jeść i czerpać korzyści z tego taniego suplementu diety, który zwykle uznawany jest za odpad i wyrzucany. Zamiast do kosza na śmieci skorupki jajek umieścić w swojej domowej apteczce i jeść dla zdrowia.

Skorupki jajek składają się głównie z węglanu wapnia, białka oraz innych składników mineralnych. Jedna skorupka zawiera około 40 proc. wapnia, a każdy gram dostarcza 381-401 mg. Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka, które wynosi 1000 mg.

Na co pomagają
skorupki z jajek?

Skorupki jajek to naturalny suplement wapnia. Zawarty



Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka. Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również stront, fluor, magnez, cynk, krzem i selen, które wpływają na zdrowie kości

w nich węglan wapnia to najpowszechniejsza forma wapnia występująca także w muszlach ostryg czy rafach koralowych. Badania sugerują, że węglan wapnia ze skorupki jaj jest lepiej przyswajany przez organizm niż czysty węglan wapnia zawarty w suplementach.

Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również niewielkie ilości innych składników mineralnych takich jak stront, fluor, magnez, cynk, krzem i selen. Wszystkie te pierwiastki wpływają na zdro-

wie kości. Dzięki temu suplementowanie, czyli uzupełnianie swojej diety o sproszkowane skorupki jajek znacznie zmniejsza ryzyko osteoporozy. Jest to choroba układu kostnego polegająca na zmniejszeniu się gęstości kości, przez co stają się one słabe i łamliwe. Związana jest ona z wiekiem, ale też z niedoborami wapnia, które mogą dotyczyć także młodych osób, a nawet dzieci. Wynika to z nieprawidłowej diety i nadmiaru śmieciowego jedzenia.

Proszek ze skorupki jajek może uzupełnić te niedobory i zapewnić zdrowe i mocne kości oraz zęby.

Badania wykazały, że poprawia on mineralizację kości dużo skuteczniej niż suplement wapnia.

Skorupki jajek działają także antybakteryjnie i zmniejszają stan zapalny w organizmie, dzięki czemu łagodzą zapalenie stawów i bóle pleców.

Nie tylko sama skorupka jajek ma wiele wartości odżywczych, ale też znajdująca się tuż

pod nią błona, która zwykle ściśle do niej przylega. Biała błonka jest źródłem białka i kolagenu, zawiera także kwas hialuronowy, glukozaminę i siarczan chondroityny.

Wszystkie te składniki wspomagają sprawność i ruchomość stawów oraz bóle i inne objawy chorób reumatycznych.

Dodatkowo kolagen i kwas hialuronowy wpływają także na gęstość skóry, odmładzają ją i wygładzają zmarszczki.

Jak skorupki od jajek
przygotować
do zjedzenia?

Jeśli przypadkiem wpadnie ci kawałek skorupki jajka do potrawy, nie musisz się jej już obawiać.

Jednak może ona swoją chrupkością zepsuć przyjemność z delectowania się daniem, a zbyt duży kawałek może podrażnić błonę śluzową jamy ustnej i przełyk.

Aby więc można było zjeść skorupki z jajek, trzeba je najpierw odpowiednio przygotować i zmielić na proszek:

● Jajka umyć w wodzie z łagodnym detergentem, może być płyn do mycia naczyń.
● Oddziel skorupki od wnętrza jaj, umieść je w misce i zalej wrzątkiem. Jajka możesz też ugotować i obrać ze skorupki.
● Odcedź skorupki z wody i wyłóż na blachę. Pozostaw do wyschnięcia na całą noc.
● Na drugi dzień wstaw wysuszone skorupki do piekarnika nagrzanego do 100 stopni na ok. 10 min.

CIEKAWY

Maseczka ze skorupki

Skorupki zawierają nie tylko witaminy i składniki mineralne, ale też kolagen i kwas hialuronowy, które ujędrniają, napinają i wygładzają skórę. Jak zrobić maseczkę z skorupki jajka? Wystarczy więc jedno jajko i miseczek:
● Oddziel żółtko od białka. Żółtko wykorzystaj do przygotowania potrawy lub innego kosmetyku.
● Skorupki pozostaw na kilka godzin do wyschnięcia.
● Następnie zmiel w młynku lub rozetrzyj w moździerzu na drobny proszek.
● Dodaj do nich ubite na pianę białko i wymieszaj.
● Tak przygotowaną maseczkę nałóż na twarz, delikatnie masując skórę.
● Pozostaw na 15 minut i splucz letnią wodą.

stronazdrowia.pl

AM.6721.3.2025

Leżajsk, 8 kwietnia 2026 r.

**OGŁOSZENIE
BURMISTRZA LEŻAJSKA
Z DNIA 8 KWIETNIA 2026 R.
o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu
zagospodarowania przestrzennego nr 23/II/25 dla terenu położonego przy ul. Fabrycznej w Leżajsku**

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską w Leżajsku Uchwały nr XX/151/25 z dnia 27 października 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego nr 23/II/25 dla terenu położonego przy ul. Fabrycznej w Leżajsku. Granica obszaru objętego planem miejscowym została przedstawiona na załączniku graficznym do powyższej uchwały, udostępnionej w Biuletynie Informacji Publicznej pod https://bip-v1-files.idcom-jst.pl/sites/3097/wiadomosci/853052/files/uchwala_w_sprawie_przystapienia_do_sporzadzenia_mppz_nr_23_ii_25_przy_ul_fabrycznej_w_lezajsku.pdf

Interesariusze mogą składać wnioski do wyżej wymienionego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego do dnia **30 kwietnia 2026 roku**:

- na piśmie utrwalonym w postaci papierowej, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Leżajsku, Rynek 1, 37-300 Leżajsk, lub na adres urzędu, na formularzu w postaci papierowej,
- na piśmie utrwalonym w postaci elektronicznej, za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: uml@miastolezajsk.pl lub za pomocą usługi e-Doręczenia na adres: AE:PL-84609-67900-HTHUT-12 – bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym.

Formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, na którym należy składać wnioski, dostępny jest na stronie Biuletynu Informacji Publicznej https://bip-v1-files.idcom-jst.pl/sites/3097/wiadomosci/853052/files/formularz_wniosku.pdf lub w siedzibie Urzędu Miejskiego w Leżajsku, Rynek 1, 37-300 Leżajsk, pok. 21, II piętro.

Ponadto na podstawie art. 39 ust. 1, art. 40, art. 46 ust. 1 pkt 1, art. 54 ust. 2 i ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (j.t. Dz. U. 2024 r. poz. 1112 ze zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego nr 23/II/25 dla terenu położonego przy ul. Fabrycznej w Leżajsku wraz z prognozą oddziaływania ww. projektu na środowisko w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Informuje się o możliwości zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Miasta w Leżajsku w godzinach pracy Urzędu.

Zainteresowani mogą składać wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko:

- 1) w formie pisemnej w siedzibie Urzędu Miasta w Leżajsku, Rynek 1, 37-300 Leżajsk,
- 2) ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Miasta w Leżajsku, Rynek 1, 37-300 Leżajsk,
- 3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym na adres: uml@miastolezajsk.pl lub za pomocą usługi e-Doręczenia na adres: AE:PL-84609-67900-HTHUT-12

w terminie do 30 kwietnia 2026 r.

Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, oraz adres poczty elektronicznej, o ile składający wniosek taki posiada, a także wskazanie, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Można podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Przedłożone wnioski podlegają rozpatrzeniu przez Burmistrza Leżajską.

**Burmistrz Leżajskiej
(-) Krzysztof Trębacz**

Przekazane dane osobowe będą przetwarzane zgodnie z klauzulą informacyjną AM (27, 28, 29, 95, 96) dot. przetwarzania danych osobowych na podstawie obowiązku prawnego ciążącego na administratorze (przetwarzanie w związku z ustawą z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym), umieszczoną na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Leżajsku: https://bip-v1-files.idcom-jst.pl/sites/3097/wiadomosci/424511/files/2729_95_96_am_2019.pdf

Można również skontaktować się z inspektorem Ochrony Danych pod adresem e-mail: IODO@miastolezajsk.pl, tel. 17 242 73 33.

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

że w siedzibie Urzędu Gminy w Zarszynie, ul. Bieszczadzka 74, 38-530 Zarszyn, w dniu 31 marca 2026 r. został wywieszony do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Zarszyn, przeznaczonych do sprzedaży **w drodze przetargu ustnego nieograniczonego, działka zabudowana nr 441 o pow. 0.0624 ha, położona w miejscowości Posada Zarszyńska.**

Można również kontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych pod adresem e-mail: IODO@miastolezajsk.pl, tel. 17 242 73 33.

Jeśli chodzi o kryzysy w moim małżeństwie, to są większe i mniejsze

Małgorzata Socha w TVN Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 53

Magda Gessler
półprzymna na zdjęciu
Celebrytka znana jest z wrzucania na swoje social media dziwacznych postów. Tak stało się w nocy z piątku na sobotę, kiedy to o 1.30 na jej Instagramie pojawiło się zdjęcie, na którym widać ją półprzymną w nocnej piżamie w odbiciu w łazienkowym lustrze. Rano zdjęcie zostało usunięte.



Karolina Gilon czuje się **stuprocentową kobietą**
Na początku 2025 roku prezenterka urodziła syna Franka. Teraz w programie „Stare zdjęcia gwiazd” powiedziała, że doświadczenie ciąży sprawiło, iż zupełnie inaczej patrzy na siebie. – Uważam, że moje ciało jest teraz w pełni kobiece, bo dało życie i czuję się stuprocentową kobietą – podkreśliła.

Katarzyna Skrzynecka
zachwycona Barceloną
W tym roku aktorka spakowała walizki i poleciała z mężem i córką na Wielkanoc do słonecznej Hiszpanii. Pochwaliła się serią zdjęć ze zwiedzania Barcelony w towarzystwie ukochanego i córki. „Spontanicznie wyruszyliśmy w wielkanocną podróż odwiedzić wiosenną Barcelonę, zwiedzać i doświadczyć, jak te święta obchodzone są w Hiszpanii. Sagrada Familia wedle architektury Gaudiego zachwyca monumentalnie” – podpisała Skrzynecka jedną z fotografii.
(GZL) Fot. Piotr Fehler



Śmiertelna wyliczanka TVN 7, 21:00

Cassie Mayweather i Sam Kennedy prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa. Trop prowadzi do dwóch nastolatków. Sam jest przekonany, że chłopcy są niewinni, ale Cassie czuje, że sprawa ma drugie dno.

Pozdrowienia z Paryża TVP 1, 21:20

James jest pracownikiem amerykańskiej ambasady w Paryżu. Ma wziąć udział w akcji, której celem jest udaremnienie spisku terrorystycznego. Na jego partnera wyznaczony zostaje agent CIA, Charlie Wax.

Stuber Polsat, 22:45

Kierowca Ubera Stu zabiera pasażera, który okazuje się być policjantem ścigającym brutalnego zabójcę. W roli głównej nominowany do Oscara i nagrody Emmy Kumail Nanjiani. Partneruje mu znany ze „Strażników galaktyki” Dave Bautista.

Banksterzy TVN, 22:55

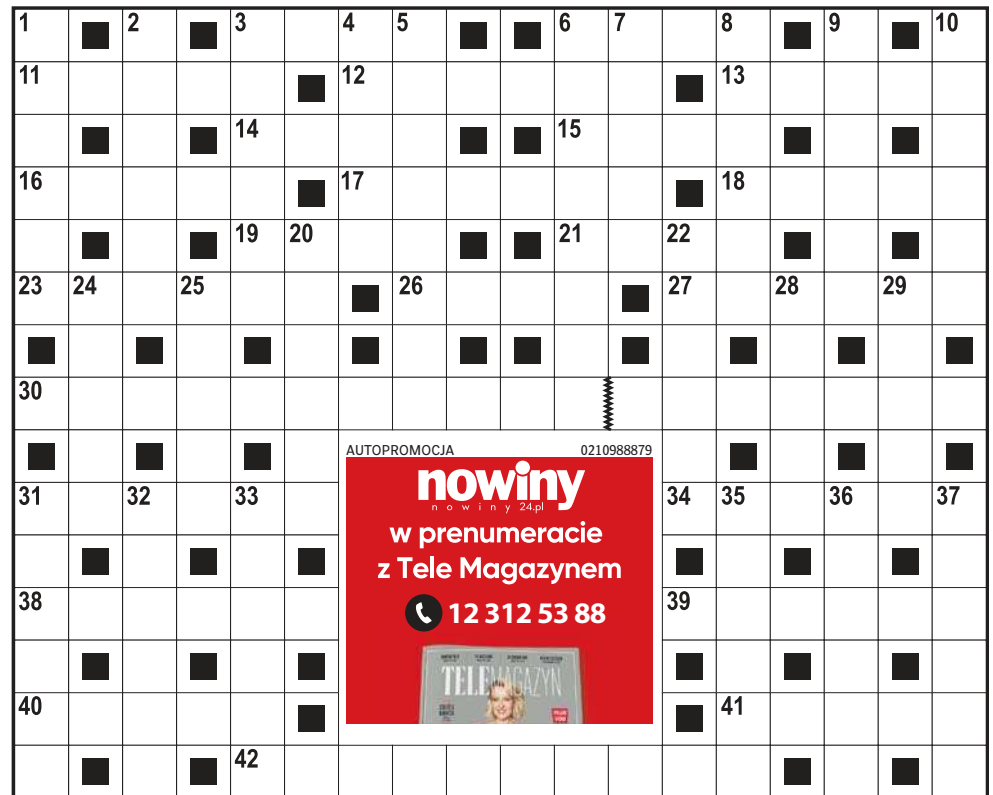
Zaciągnięcie kredytu może wydawać się dobrym sposobem na zrealizowanie marzeń. Bohaterowie filmu pozwolili się zwięść bankom i zaciągnęli kredyty we frankach szwajcarskich. Podobieństwo do prawdziwych wydarzeń jest zamierzone. W obsadzie m.in.: Antoni Królikowski, Jan Frycz i Małgorzata Kożuchowska.

Poziomo:

- 3) „nudzący” się pies pokojowy,
- 6) ryba serwowana w galarecie,
- 11) rosyjskie imię kobiece,
- 12) część składowa przyrządów optycznych,
- 13) „Nocny ...”, thriller psychologiczny,
- 14) armatnia lub ziemna,
- 15) zmięta, brudna pościel,
- 16) koszenie trawy lub zboża,
- 17) Louis, autor powieści „Dzwony Bazylei”,
- 18) kursuje między piętrami,
- 19) srebrzystobiały metal o symbolu Tb,
- 21) „... Wikingów”, film przygodowy,
- 23) gołąb z grupy garlacz,
- 26) „Czarna ...”, piosenka zespołu Raz, Dwa Trzy,
- 27) zespół disco polo z Zenonem Martyniukiem,
- 30) jedna z pięciu brył platońskich,
- 31) stolica Kazachstanu nad rzeką Iszym,
- 34) niemiecki producent sprzętu sportowego,
- 38) Karen, autorka „Pożegnania z Afryką”,
- 39) sześćdziesiąta część go-dziny,
- 40) zespołowa gra z młynem,
- 41) ujemny stan konta w banku,
- 42) mieszkańcy stolicy Japonii.

Pionowo:

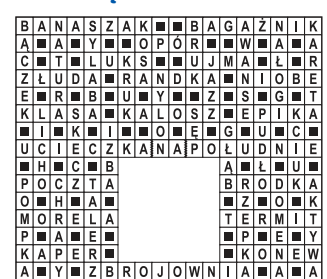
- 1) mieszkaniec wawelskiego grodu,
- 2) stawia drewniane budynki,
- 3) ozdobna tkanina, kilim,



- 4) materiał na miękkie kurtki,
- 5) kasa pancerna, sejf,
- 6) kamień szlachetny szlifowany na kształt kuli,
- 7) scena dla linoskoczka,
- 8) żabkarz lub kraulista,
- 9) staropolskie względy,
- 10) ptak z magnackiej uczty,
- 20) sielankowy utwór poetki,
- 22) dawne narzędzie tortur,
- 24) woreczek z talarami,

- 25) nie urodzi sokoła,
- 28) nogi ptaków grzebiących,
- 29) rzymska pieśń żałobna,
- 31) imię autora powieści „Dżuma”,
- 32) auto z fabryki Renaulta,
- 33) można się w niego pogryźć,
- 35) cykl dramatów romantycznych Adama Mickiewicza,
- 36) w orszaku pana młodego,
- 37) pieśń śpiewana przez żeglarzy.

ROZWIĄZANIE NR 52



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Uważaj jednak na pośpiech. Horoskop dzienny mówi, że spokój da Ci dzisiaj więcej niż impuls.

Ryby (19.02 - 20.03)

Drobne przyjemności poprawią Ci humor. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojej cierpliwości i uwagi.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Nie rozpraszaj się, bo horoskop dzienny na środę wróży, że jedna dobra decyzja zmieni więcej niż drobiazgi.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o własny komfort i nie brać wszystkiego do serca...

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Masz szansę zabłysnąć w pracy lub towarzystwie. Horoskop na dziś mówi, że pewność siebie Ci pomoże, ale zbyttno nie dominuj.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobry dzień na porządk, planowanie i kończenie zaległości. Horoskop dzienny na środę wróży, że wieczór przyniesie miłe uspokojenie.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje znajdą się na pierwszym planie. Horoskop dzienny mówi, że szczerza rozmowa może naprawić coś, co długo Ci doskwierało.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja intuicja będzie wyjątkowo trafna. Horoskop na dziś podpowiada, by ufać sobie, ale nie zdradzać wszystkich planów od razu.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczuje potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę mówi, że to dobry moment na spontaniczny pomysł albo nowy, mały cel.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Skupienie i konsekwencja przyniosą efekt. Nie ignoruj jednak zmęczenia. Horoskop dzienny przypomina, że odpoczynek też jest ważny.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Nietypowy pomysł może zyskać uznanie. Działaj śmiało, ale horoskop na dziś radzi nie zapominać również o konkretnych i terminach.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja refleksji, twórczości i wyciszeniu. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać emocjom, lecz nie uciekać też od faktów.

Oferta nie do odrzucenia dla Roberta Lewandowskiego

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Co z Robertem Lewandowskim w FC Barcelonie? O jego przyszłości wypowiedział się jeden z najbardziej znanych i renomowanych hiszpańskich dziennikarzy Guillem Balague, który widzi naszego snajpera obok Cristiano Ronaldo!

Kontrakt Roberta Lewandowskiego obowiązuje tylko do końca sezonu. Co dalej? Choć hiszpańskie media coraz śmielej donoszą o możliwym przedłużeniu umowy z naszym najlepszym napastnikiem przez jeden z największych klubów na świecie, pojawia się jednak jeden istotny haczyk. Warunki mają obejmować znaczącą obniżkę wynagrodzenia dla 37-latkę, którego rola w zespole miałaby zostać ograniczona za ledwie do zmiennika i mentora młodszych zawodników, takich jak rewelacyjnie rozwijający się Lamine Yamal.

Czy takie warunki będą dla niego satysfakcjonujące? Wydaje się, że Polak już zaakceptował rolę rezerwowego, bo w tym sezonie najwięcej razy w swojej karierze zaczynał mecze na ławce, wchodząc dopiero w drugich połowach i dając drużynie Hansiego Flicka niezbędny impuls.

Tak było chociażby w ligowym starciu z Atletico Madryt, kiedy Robert Lewandowski zdobył zwycięską bramkę, przypominając, że mimo ograniczonej liczby minut wciąż potrafi decydować o losach spotkania.

Przed Lewandowskim kolejne wyzwania w karierze klubowej, w tym dwumecz ćwierćfinałowy Ligi Mistrzów przeciwko Atletico, który może okazać się kluczowy zarówno



FOT. PAP/EP/ARISCAL

Lewandowski w trudnym meczu z Atletico Madryt powalczy o dopiero piąte trafienie w tym sezonie w LM

dla FC Barcelony - ta bowiem celuje w sięgnięcie po wymarzony „usząty” puchar po jedenaście lat przerwy - jak i dla samego kapitana reprezentacji Polski, przed którym stoi trudna decyzja dotycząca najbliższej przyszłości.

Zbyt brutalna kasa?

Oliwy do ognia dołała również porażka Białoczerwonych w finale baraży o MŚ 2026 ze Szwecją, po której Lewandowski zasiał wątpliwości co do dalszej gry w narodowych barwach. Wielu kibiców zaczęło wprost spekulować, że reprezentacyjna przygoda naszego napastnika może niebawem dobieć końca.

jeszcze będzie kontynuował ten poziom, ale ma liczby i niezapomniane wspomnienia, a oba te czynniki trzeba brać pod uwagę. Dla mnie stawia go to na równi z Cristiano Ronaldo. Można dyskutować, kto z nich jest lepszym strzelcem, kto miał więcej okazji do bicia rekordów. Messi to jednak zupełnie inny poziom - tłumaczył Balague podczas ostatniej serii udzielonych wywiadów po wylądowaniu w Polsce.

Gdzie obejrzeć ćwierćfinały LM?

Zanim dojdzie do ewentualnego transferu Polaka na Bliski Wschód lub do... Juventus - który również pojawia się w kontekście Lewandowskiego - w pełni skupia się on na trwającym sezonie. FC Barcelona z jego udziałem dziś podejmie Atletico Madryt w pierwszym spotkaniu 1/4 finału Ligi Mistrzów. Początek o godz. 21.00, transmisja wyłącznie na płatnym kanale Canal+ Extra 1, a w internecie - także za opłatą - na stronie i w aplikacji Canal+ Online.

Poza meczem Barcy z Atleti, będzie również w tym samym czasie odbywał drugi śródowny ćwierćfinał LM, w którym zmierzą się obrońcy tytułu PSG z Liverpooliem.

W meczu z Atletico Madryt Lewandowski powalczy o swoje dopiero piąte trafienie w sezonie najcenniejszych europejskich rozgrywek spod szyldu UEFA. Po dwóch golach zdobytych przeciwko Newcastle United w 1/8 finału Ligi Mistrzów jego dorobek w klasyfikacji historycznej zbliżył się na jedno trafienie do magicznej granicy 110 goli. Najskuteczniejszymi strzelcami pozostają Cristiano Ronaldo (140) oraz Lionel Messi (129).

©©

Międzynarodowa wymiana arbitrów. Jak na tym wychodzi PKO Ekstraklasa?

Damian Świdorski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W ostatniej kolejce PKO Ekstraklasy mecz Radomiak - Motor Lublin poprowadził arbiter z Japonii. W Grecji hit tamtejszej ligi sędziował za to Damian Sylwestrzak.

W latach 2007-2017, co jakiś czas, mecze polskiej ekstraklasy sędziowali Japończycy. Była to wymiana w programie „The Referees Exchange Programme Japan/Poland”. Współpraca wróciła po przerwie. W wielkanocnej kolejce spotkanie Radomiak - Motor Lublin prowadził Koki Nagamine. I podobnie, jak równo przed rokiem, Yusuke Araki (który teraz jest kandydatem do sędziowania na MŚ 2026) po starciu Piasta z Jagiellonią, zebrał dobre noty.

Ta nowa współpraca między polskimi a japońskimi sędziami zaczęła się w 2024 roku. Dwa lata temu mecze tamtejszej ligi sędziował zespół w składzie: Damian Sylwestrzak, Marek Arys i Bartosz Heinig. I także - generalnie - byli pozytywnie oceniani w Azji.

W Niedzielę Wielkanocną wspomniany Sylwestrzak miał okazję poprowadzić hit kolejki w lidze greckiej. Pan Damian był rozjemcą w starciu PAOK Saloniki - Panathinaikos Ateny, które miało jeszcze inny polski smaczek, w meczu zagrali bowiem Tomasz Kędziora i Karol Świdorski.

Niestety, po zakończeniu spotkania władze PAOK-u skrytykowały polski zespół sędziowski, opiniując, że Sylwestrzak nie kwalifikuje się do prowadzenia tej rangi zawodów.

„Mecz z Panathinaikosem wyraźnie pokazał, że arbitrzy, którzy nie należą do elitarniej kategorii i nie pochodzą z pięciu czołowych lig, nie są w stanie sędziować ważnych i decydujących spotkań. Wymagamy zagwarantowania najwyższej jakości zespołów sędziowskich oraz zapewnienia, że tegoż roczne rozgrywki zostaną rozstrzygnięte sprawiedliwie, bez żadnej ingerencji. W przeciwnym razie osoby sprawujące odpowiedzialne stanowiska powinny ustąpić ze swoich funkcji” - napisano w oświadczeniu. ©©



FOT. PIOTR POLAK/PAP

Mecz Radomiak Radom - Motor Lublin w 27. kolejce PKO Ekstraklasy poprowadził japoński sędzia Koki Nagamine

Słowacka przeszkoda na drodze Polek. Kłopoty zdrowotne trenera

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Już dzisiaj w jednym z najstarszych miast na Słowacji - Šaľa, dowiemy się, czy reprezentacja Polski pań wywalczy awans do wrześniowego turnieju Final4 EHF EURO Cup 2026.

Za nami cztery kolejki EHF EURO Cup piłkarek ręcznych. Białoczerwone wciąż pozostają tylko z jednym zwycięstwem w tych rozgrywkach (na inaugurację pokonały u siebie Słowację

28:20). Później podopieczne norweskiego szkoleniowca Arne Senstada odnotowały trzy porażki, przegrywając najpierw na wyjeździe z Rumunią 29:34 i dwukrotnie ulegając mistrzyniom świata - Norweżkom (24:31 oraz 16:32).

Nasza reprezentacja ma na koncie dwa punkty i bilans bramkowy -20. Do turnieju finałowego awansują po dwa najlepsze zespoły z każdej z dwóch grup, dlatego nasze panie nie mogą już popełnić pomyłki...

Status współorganizatora grudniowych mistrzostw Eu-

ropy kobiet sprawia, że Białoczerwone po raz pierwszy w historii nie biorą udziału w kwalifikacjach, mając zapewniony udział w turnieju finałowym (3-20 grudnia br.).

W zamian, wraz z pozostałymi gospodarzami (Czechami, Rumunią, Turcją i Słowacją) oraz medalistkami poprzedniej edycji EURO (Norwegia, Dania i Węgry) rywalizują w rozgrywkach EHF EURO Cup 2026.

Po raz pierwszy EHF EURO Cup został podzielony na dwie fazy. W pierwszej osiem drużyn gra w dwóch grupach, a następ-

nie po dwie najlepsze ekipy awansują do wrześniowego turnieju finałowego.

Polska rywalizuje z Norwegią, Rumunią i Słowacją. W drugiej grupie znalazły się Dania, Węgry, Czechy i Turcja.

Co musi się wydarzyć, aby reprezentacja Polski kobiet znalazła się w turnieju Final4 EHF EURO Cup 2026? Pierwsze kluczowe rozstrzygnięcia przyniesie właśnie środa, 8 kwietnia. Dzisiaj Polki muszą wygrać na wyjeździe ze Słowacją, a jednocześnie liczyć na zwycięstwo Norwegii nad Rumunią. Oba

mecze rozpoczną się o godz. 18.00. Jeśli te warunki zostaną spełnione, o wszystkim zdecyduje niedzielne spotkanie z Rumunią w Radomiu (także o godz. 18.00).

Reprezentacja Polski rozpoczęła zgrupowanie przygotowujące do spotkań ze Słowacją i Rumunią 5 kwietnia w Szczyrku. Niestety, w pierwszej części zgrupowania - z przyczyn zdrowotnych - nie mógł uczestniczyć selekcjoner Arne Senstad. Norweski szkoleniowiec jeszcze przed planowanym przylotem do Polski trafił do szpitala. Po kil-

ku dniowej obserwacji został wypisany i obecnie wraca do pełni sił w domu. Polki trenowały w 16-osobowym składzie pod okiem trenera asystenta Adriana Struzika.

Dzisiejsze spotkanie może być wyjątkowe dla dwóch z nich. Kapitan reprezentacji Monika Kobylińska potrzebuje już tylko dwóch bramek, by osiągnąć granicę 500 goli w narodowych barwach. Z kolei skrzydłowa Joanna Gadzina może natomiast wrócić do gry w reprezentacji po ponad 10-letniej przerwie.

©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Siatkarze Asseco Resovii czekają na półfinałowego rywala. ZAKSA czy Warta?

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | PLUSLIGA. **Kto będzie przeciwnikiem Asseco Resovii w półfinale mistrzostw Polski? ZAKSA Kędzierzyn - Koźle czy Aluron CMC Warta Zawiercie? Okaże się już w czwartek.**

Rzeszowianie po drugim ćwierćfinałowym zwycięstwie 3:0 z Indykpołem AZS-em Olsztyn i wygraniu rywalizacji play-off do dwóch zwycięstw, jako pierwsza drużyna PlusLigi awansowali do półfinału mistrzostw Polski. Czekają na przeciwnika. Dzięki rozprawieniu się z ekipą z Olsztyna 2:0 nasi zawodnicy mogli spokojnie świętować, bo dostali dwa dni wolnego. We wtorek w komplecie stawili się na dwóch treningach - w siłowni i w hali.

Wiadomo, że w półfinale rywalem resovianów będzie lepszy z pary: Warta Zawiercie vs. ZAKSA. Po dwóch meczach pierwszej z ósmą drużyną fazy zasadniczej jest remis 1-1. Kędzierzianie w drugim meczu ćwierćfinału przegrali w swojej hali, w Wielkanocny Poniedziałek z Wartą 1:3. Był to zacięty, twardy pojedynek. Zawiercianom, którzy po porażce w pierwszym starciu 2:3 znaleźli się pod ścianą, kamień spadł z serca. Wyrównali stan rywalizacji do dwóch zwycięstw, a spotkanie numer trzy zostanie rozeg-

rane w czwartek 9 kwietnia o godzinie 17.30 w Sosnowcu. ZAKSA zapowiada ambitną walkę, ale faworytem są zawodnicy z Zawiercia. Nie ulega wątpliwości, że wszyscy fani siatkówki w Rzeszowie, nie mówiąc o siatkarzach, z dużym zainteresowaniem czekać będą na czwartkowe rozstrzygnięcie. Za kim Rzeszowianie będą bardziej trzymać kciuki? Wydaje się, że w większości za ZAKSĄ.

- Jesteśmy dobrze przygotowani pod względem fizycznym. Nasz zespół ma bardzo dużą potencję, żeby zdobywać wysokie cele i musimy to w tym sezonie udowodnić. Nie ma znaczenia, z kim zagramy w półfinale. Niech w tamtym ćwierćfinale wygra lepszy. Nasza drużyna jest przygotowana na każdy zespół i nie ma znaczenia, kto będzie naszym przeciwnikiem. Skupiamy się tylko na sobie i idziemy do przodu - powiedział Mateusz Poręba, środkowy Resovii.

Rzeczywiście, ZAKSA i Warta grają świetną siatkówkę i każdy z tych zespołów będzie bardzo trudny do przejścia, ale Asseco Resovia pod koniec sezonu też dodała gazu. Nie ma jeszcze ustalonych terminów meczów. Z naszych informacji wynika, że jak wygra ZAKSA, to pierwszy mecz półfinałowy rozegrany zostanie w niedzielę, 12 kwietnia o 14.45 na Podpromiu, a jak górą będzie Warta, to ona będzie w tę niedzielę gospodarzem meczu numer 1. Napicie rośnie. ©



Asseco Resovia czeka na rywala w półfinale mistrzostw Polski. W czwartek go pozna, a w niedzielę pierwszy mecz

TENIS STOŁOWY

Zuzanna Wielgos powołana do reprezentacji na DMŚ

Poznaliśmy skład polskiej reprezentacji, która w Londynie rywalizować będzie w Drużynowych Mistrzostwach Świata w Londynie. Jedną z naszych reprezentantek będzie Zuzanna Wielgos, zawodniczka PGE Fibrain AZS-u Politechniki Rzeszów. Turniej rozpocznie się 28 kwietnia. W rundzie grupowej Polki zagrają 28 kwietnia z Koreą Północną, 29 kwietnia z Hiszpanią i 1 maja z Demokratyczną Republiką Konga.



FOT. MICHAŁ CZAJKA

PIŁKA NOŻNA | O KLASA Jasionka bez Kędziora

Po prawie siedmiu latach pracy trener Ireneusz Kędzior pożegnał się z LKS-em Jasionka. W sobotę poprowadził drużynę w ostatnim ligowym meczu. Wygrał 1:0 derby z Zacernem.

Stal Mielec ponownie wygrywa. Biało-niebiescy ograli Pogoń

Michał Szewczyk
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA. **Ponownie stadion w Pruszkowie okazał się szczęśliwy dla Mielczan. Biało-niebiescy zwyciężyli tam ze Zniczem, a teraz zdobyli punkty przeciwko Pogoni.**

W pierwszej połowie poniedziałkowego meczu niewiele się działo na stadionie w Pruszkowie. Żadna z drużyn nie przejęła na dłuższej inicjatywy w pierwszych 45 minutach, które zakończył się bezbramkowym remisem i posiadanie piłki równo 50-50.

Po zmianie stron ponownie drużyna z Mielca była aktywniejsza, ale nadal brakowało celnych strzałów w tym meczu. Jak to często bywa w takich spotkaniach, o otwarciu wyniku przesądził jeden błąd. Po dośrodkowaniu z rzutu rożnego Stanisław Gieroba zagrał piłkę ręką w polu karnym. Umknęło to uwadze arbitra głównego, ale nie umknęło systemowi VAR. Po analizie Szymon Łężny poddyktował rzut karny. Piotr Wlazło z zimną krwią wykorzystał jedenastkę i otworzył wynik meczu w 67. minucie.

Nieoczekiwanie w 82. minucie piłka odbiła się w polu karnym od Lisa i dopadł do niej ustawiony przed polem karnym Kacper Łoś. Kapitan Pogoni Grodzisk Mazowiecki precyzyjnym uderzeniem doprowadził



FOT. ANNA JAKIEWICZ

Stal Mielec jako pierwsza drużyna w tym sezonie zdobyła trzy punkty w wyjazdowym meczu przeciwko Pogoni Grodzisk Mazowiecki. Teraz w Mielcu myślą o derbowach...

do remisu. Mielczanie szybko się otrząsnęli i już trzy minuty później ponownie byli na prowadzeniu. Kluczowe tego dnia okazały się stałe fragmenty gry. W 85. minucie Hubert Matynia wrzucił piłkę z autu, przedłużył głową Israel Puerto a do siatki trafił wprowadzony kilka minut wcześniej Jehor Cykało. W końcówce Pogoń często posyłała dośrodkowania w pole karne, ale podopieczni Ireneusza Mamrota potrafili sobie z nimi poradzić i po końcowym

gwizdki mogli unieść ręce do góry w geście triumfu. Biało-niebiescy zostali pierwszą drużyną w tym sezonie, która zdobyła trzy punkty w wyjazdowym starciu z drużyną Piotra Stokowca.

Stal z dorobkiem 26 punktów zajmuje 15. miejsce. Ma 3 punkty przewagi nad pierwszą ekipą ze strefy spadkowej, czyli nad Zniczem Pruszków. Już w sobotę (11 kwietnia, g. 19.30) w Mielcu derbowy bój ze Stalą Rzeszów. ©

POGOŃ GRODZISK MAZOWIECKI - STAL MIELEC 1:2 (0:0)

Bramki: 0:1 Wlazło 67-karny, 1:1 Łoś 82, 1:2 Cykało 85.

Pogoń: Kieszek - Olewiński (76 Jędrasik), Noiszwski, Gajger, Farbiszewski, Adamczyk (85 Jaroń) - Korczakowski (56 Szczepaniak), Łoś, Adkonis, Konstantyn (85 Niewiadomski) - Gieroba (76 Lis). Trener Piotr Stokowiec.

Stal: Gostomski - Diez, Puerto, Szala, Matynia - Kruszelnicki (79 Gerbowski), Wlazło (79 Cykało), Chema Nunez (88 Domański), Pisek, Cybulski (82 Kowalski - Odolak (79 Łukić).

Trener Ireneusz Mamrot.

Sędziował: Łężny (Namysłów). ©

Sokół i Resovia grają dziś daleko od domu

Tomasz Ryzner
sport@nowiny24.pl

KOSZYKÓWKA | BANK PEKAO S.A. 1 LIGA. **Mecze 31. kolejki nasze ekipy rozegrają setki kilometrów od swych hal. Sokół zmierzy się dziś w Kołobrzegu z Kotwicą, a Resovia w Białymstoku zagra z Żubrami.**

Pierwsze do akcji wkroczą „Bieszczadzkie Wilki”, które o godzinie 17. rozpoczną walkę o trzecie w rzędu zwycięstwo. Po ograniu Miners Katowice i Astorii Bydgoszcz rzeszowianie

zachowali jeszcze cień szansy na awans do fazy play off, toteż na wycieczkę nie pojechali.

- Wieczorem mamy na miejscu mamy trening, w środę planujemy spacer po mieście, a potem video i koncentracja na meczu - mówił nam wczoraj Marek Zapałowski. Niestety, coach resovianów nie będzie miał do dyspozycji Kacpra Młynarskiego, którego zmogła choroba. Tym samym kapitanem naszej ekipy będzie w Białymstoku Wojciech Szpyrka.

W rundzie Resovia wygrała wysoko, 108:83, ale w rewanżu,

choć są już pogodzone ze spadkiem, Żubry raczej nic za darmo nie oddadzą. - Przeciwnik walczy w każdym meczu, a że gra na luzie, bez większej presji, szykujemy się na ciężką pracę. Jones, Douglas czy rutynowany Kowalenko potrafią każdemu napsuć krwi - dodał coach rzeszowian.

Łączenie podróży do Kołobrzegu odbyli w nocy z poniedziałku na wtorek i po blisko 12 godzinach dotarli na miejsce. Zaliczyli spacer po plaży, a o 13.30 trening, który odbył się bez Mateusza Bręka i Mateusza

Czempiela (obu zmogły kontuzje). W I rundzie sokoły wygrały 87:78, jednak po 30 minutach było 60:63. Nasz zespół walczył o jak najlepszą pozycję w fazie play off (zajmuje 3. miejsce), Kotwica motywację ma jeszcze większą, ponieważ jest na 9. pozycji w tabeli.

- Przed sezonem była typowana do czwórki. Posiada mocny personalnie skład, a spośród drużyn walczących o 8. miejsce ma na nie największe szanse - ocenił Dariusz Kaszowski, coach Sokola. Mecz rozpocznie się o godzinie 18. ©