

Marek Belka: Program SAFE o proc. służy tylko temu, aby zablokować europejski SAFE **str. 2**



FOT. PIOTR BILSKI

● Spektrum autyzmu u dziewcząt i kobiet często bywa niewidoczne, przez co diagnoza jest opóźniona lub błędna **str. 9-12**

STRONA
ZDROWIA

Kurier Poranny

Środa
1.04.2026

www.poranny.pl

Nr 63 (10711)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Wczoraj na białostockich stacjach można było zatan-kować auto taniej niż dzień wcześniej **str. 3**



FOT. PODLASKA POLICJA

Nielegalną broń zabezpieczyli poli-cjanci w kilkunastu miejscach w Podlaskiem **str. 5**

Dziewięć osób usłyszało zarzuty w śledztwie związa-nym z wypadkiem premier Szydło **str. 3**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



FOT. WOJCIECH WOJNIEWICZ

BIAŁYSTOK

Wielkanocne śniadanie dla około 500 osób samotnych i potrzebujących z Białegostoku i regionu przygotowują na świąteczną niedzielę Caritas Archidiecezji Białostockiej, Fundacja Rodziny Czarneckich i Zespół Szkół Katolickich **str. 4**

Z POLICJI

Jechał slalomem i po krawężnikach

Dzięki reakcji świadka, policjanci z białostockiej drogówki wyeliminowali z ruchu nietrzeźwego kierowcę. Miał jeździć po Tykocinie slalomem i po krawężnikach. Wpadł w Jeżewie przy wyjeździe ze stacji benzynowej. Miał ponad 2 promile alkoholu w organizmie.

W środku nocy dyżurny białostockiej komendy otrzymał zgłoszenie o prawdopodobnie nietrzeźwym kierowcy, który jeździł po Tykocinie. Świadek dodał, że zwróciło to jego uwagę, bo siedzący za kierownicą Subaru mężczyzna najeżdżał na krawężniki i jechał slalomem. Na miejsce pojechali policjanci z białostockiej drogówki, jednak nie znaleźli opisy-

wanego pojazdu. Wracając, zauważyli stojący samochód na stacji benzynowej w Jeżewie. Gdy tylko mundurowi wjechali na stację, pojazd gwałtownie ruszył. Po chwili kierowca był w rękach policjantów. Okazał się nim 37-letni mieszkaniec powiatu. Badanie alkomatem wykazało, że wsiadł za kierownicę mając ponad 2 promile alkoholu w organizmie.

Policjanci zatrzymali mężczyźnię prawo jazdy. Samochód, którym podróżował został zabezpieczony i odholowany na policyjny parking, a sąd będzie decydował o jego prze-padku. Za kierowanie pojazdem w sta-nie nietrzeźwości grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności. (opr. red)

GOSPODARKA KOMUNALNA WCIĄŻ JEST PROBLEM ZE ŚMIECIAMI

Sypią się kary za złą segregację odpadów przez Białostoczian

Białystok
Andrzej Kłopotowski

Już 96 kar na kwotę ponad 325 tys. zł za niewłaściwą segregację odpadów nałożono w tym roku na Białostoczian. Dla porównania - w całym ubiegłym roku kar było 421. Najgorzej sytuacja wygląda na blokowiskach, gdzie uchylający się od wrzucania śmieci do odpowiednich pojemników pozostają niejako anonimowi. Płacą za nich wszyscy.

Jeszcze przed rokiem kontenery na odpady na wielu osiedlach bloków były dostępne dla każdego. W kubłach na papier ładowały odpady zmieszane. W zmieszanych - bio. W plastiku można było trafić na szkło. Choć lokatorzy z bloków powinni segregować śmieci. Lepiej było na osiedlach domków jednorodzinnych, gdzie kubły przypisane są do posesji. Od razu widać więc kto źle powyrzucał swoje śmieci.

Świadomość wzrasta, liczba kar też

Mimo tego kary cyklicznie były na-kładane i na lokatorów bloków (wtedy płaciła więcej cała społeczność nieruchomości, do której przypisany jest śmietnik), i domów jednorodzinnych. Ostatnio coraz więcej spółdzielni, wspólnot i zarządców zamyka śmietniki na klucz. Po to, by nie trafiały do nich przypadkowe odpady. Ale i tak z segregacją nie jest dobrze.

- Zauważamy, że świadomość ekologiczna wśród mieszkańców Białegostoku na przestrzeni ostatnich lat wy-

raźnie wzrosła. Jednak nadal występują problemy z prawidłowym segregowaniem odpadów, szczególnie przy zabudowie wielolokalowej, dominującej na terenie Białegostoku - mówi wprost Anna Kowalska z biura prasowego w białostockim magistracie.

Anna Kowalska dodaje, że obowiązek kontroli przestrzegania zasad prawidłowej segregacji odpadów spoczywa na firmie odbierającej odpady. I gdy jej pracownicy dopatrzą się nieprawidłowości, kwota opłaty podwyższonej stanowi dwukrotność opłaty podstawowej i obejmuje wyłącznie miesiąc, w którym stwierdzono brak segregacji. Od decyzji można się odwołać.

Liczbę takich kar kształtują się następująco: w roku 2023 w Białymstoku wydane zostały 62 decyzje na kwotę 118 408,80 zł. W roku 2024 były już 143 decyzje na kwotę 371 394,18 zł. Rok 2025 to 421 wydanych decyzji na kwotę 1 734 045,48 zł. W bieżącym roku (do 23 marca) takich decyzji wydano już 96 na kwotę 325 534,30 zł.

Miasto edukuje. W kwestii odpadów

Równolegle Biuro Gospodarowania Odpadami Urzędu Miejskiego w Białymstoku prowadzi szereg działań, skierowanych do różnych grup wiekowych. Ich celem jest podnoszenie świadomości mieszkańców w zakresie segregacji odpadów. To np. działania edukacyjne w placówkach oświatowych, działania kierowane do mieszkańców oraz administratorów czy zarządców nieruchomości, warsztaty prowadzone w firmach oraz

instytucjach publicznych czy też współpraca z klubami i centrami aktywności seniorów.

Dodatkowo miasto dystrybuuje materiały edukacyjne, organizuje pikniki edukacyjno-informacyjne o tematyce ekologicznej, podczas których w przystępnej formie przekazywana jest wiedza dotycząca m.in. selektywnej zbiórki odpadów czy też realizuje akcję „Czysty Białystok” zachęcającą do sprzątnięcia przestrzeni miejskiej, kierowaną do przedszkoli, szkół i instytucji z terenu naszego miasta. W przestrzeni pojawiają się też plakaty przypominające kolory pojemników na poszczególne frakcje.

Organizowana jest także akcja „Wymień sztuczną na zieloną”, gdzie w zamian za przyniesione odpady, tj. zużyty sprzęt RTV i ADG oraz sztuczne choinki, mieszkańcy otrzymują drzewka świąteczne.

- Informacje dotyczące segregowania odpadów można uzyskać odwiedzając profil na Facebooku Nasz Białystok jest Eko, www.odpady.bialystok.pl, aplikację Ecoharmonogram. Mieszkańcy mogą również korzystać z infolinii odpadowej (tel. 85 741 79 83) - pracownicy Biura Gospodarowania Odpadami udzielą szczegółowych informacji - dodaje Anna Kowalska.

Przypomina też, że „dobrze posortowane śmieci przyczyniają się do osiągnięcia przez miasto wymaganych prawem poziomów recyklingu i przygotowania do ponownego użycia odpadów komunalnych. Niespełnienie wymogów unijnych w tym zakresie może prowadzić do nałożenia na miasto kar”

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

Zamów prenumeratę

Kurier Poranny
Gazeta Współczesna ☎ 85 875 07 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.poranny.pl
prenumerata.wspolczesna.pl

SAFE 0 proc. służy temu, aby zablokować europejski SAFE

Rozmowa
Marek Siudaj (PAP)

z Markiem Belką, byłym premierem, byłym ministrem finansów, byłym prezesem NBP

Prezes NBP Adam Glapiński zaproponował, aby wykorzystać niezrealizowane zyski z wyceny złota, będącego częścią rezerw banku centralnego, na sfinansowanie zbrojeń. Miało być to zostać zrobione poprzez transakcje rynkowe, w efekcie których rezerwy walutowe NBP nie zmieniłyby się, ale które wygenerowałyby ponad 190 mld zł zysku. Te środki – w ramach tzw. Programu SAFE 0 proc. – miałyby trafić na zbrojenia i w efekcie nie byłoby konieczności korzystania z europejskiego programu SAFE, który jest programem pożyczkowym. Czy pańskim zdaniem to jest dobry pomysł czy nie? Przede wszystkim te zyski, od czasu kiedyśmy to zaczęli rozważać, chyba prawie w połowie zniknęły...

Ale 90 mld zł to nadal jest 90 mld zł. No, a miało być 190 mld.

No tak, ale skoro zyski w połowie zniknęły, to nadal jest 90 mld zł do wykorzystania. Poza tym pomysł prezesa Glapińskiego zakładał, że cała operacja została przeprowadzona w kilka lat, zapewne także dlatego, aby zminimalizować wahania ceny złota.

Ale nie wiadomo, co będzie z ceną złota w ciągu tych kilku lat. Poza tym program SAFE 0

proc. miałyby być alternatywą dla SAFE europejskiego, a ten projekt zakładał prawie że natychmiastowe przekazanie pieniędzy.

Sądzi pan, że armia dałaby radę wykorzystać tę kwotę od razu?

Armia pewnie by to wykorzystała, ale tutaj chodzi o prze myśl zbrojeniowy. Oczywiście, że te środki musiałyby być wykorzystywane stopniowo.

Jeśli chodzi o SAFE 0 proc., nawet przy założeniu, że kwota niezrealizowanych zysków z wyceny złota to obecnie 90 mld zł, to nadal jest to duża suma, którą można przeznaczyć na zbrojenia.

W obecnym stanie prawnym zyski NBP są wyliczane na koniec roku i następnie 95 proc. tych zysków przekazywanych jest rządowi, zaś 5 proc. zostaje jako rezerwa rewaluacyjna. To oznacza, że trzeba by zmienić ustawę o NBP, aby umożliwić przeliczenie wartości rezerwy na koniec roku, jak mówią obecne przepisy, ale już teraz. Ten plan SAFE 0 proc., który tak naprawdę jest planem Nawrockiego, a nie Glapińskiego, zakłada, że NBP zrealizowałby zyski dzisiaj, a nie na koniec roku, czyli że rząd dostałby te pieniądze wcześniej. Poza tym plan ten zakłada, że rząd musiałby te pieniądze wydać nie na to, co akurat będzie preferencją rządu, ale na określony cel, czyli na nowy fundusz, zajmujący się finansowaniem sił zbrojnych. Tymczasem taki fundusz już istnieje, to Fundusz Wsparcia Sił Zbroj-



FOT. PIOTR BILSKI / ARCHIWUM PAP

nych, zarządzany przez BGK. My, ekonomiści, bardzo takich rozwiązań nie lubimy, bo to pozwala na to, co nazywa się finansowaniem pozabudżetowym, ale jednocześnie pozwala to, zgodnie z obecnym stanem prawnym, aby NBP pożyczyl pieniądze takiemu funduszowi.

Ale powtórzę pytanie – czy wykorzystanie dodatkowych zysków z wyceny złota posiadanego przez NBP na zbrojenia to dobry pomysł?

Nie, to nie jest dobry pomysł, bo on służy tylko temu, aby zablokować europejski program SAFE, czyli po prostu zablokować wysiłek zbrojeniowy Unii Europejskiej, czyli także nasz. Bo ten SAFE europejski zakłada jednak pierwszeństwo w zakupach dla uzbrojenia europejskiego.

Jednak niedawno wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz

i klub PSL złożyli projekt ustawy, który łączy te dwie rzeczy, bo proponuje się w nim zarówno wykorzystanie środków z SAFE europejskiego, jak i z NBP.

No jasne, jako minister wojny, że tak powiem, też brałbym pieniądze skąd tylko się da. Więc wicepremier Kosiniak-Kamysz proponuje, że skoro jest weto prezydenta Nawrockiego, to można te pieniądze wziąć w inny sposób. Jeśli więc będzie można wziąć pieniądze z banku centralnego, to będzie oznaczać, że NBP będzie musiał udzielić kredytu funduszowi BGK, tyle że jest ta propozycja, aby był to inny fundusz niż już istniejący.

Prezes Glapiński zapewniał, że operacja sprzedaży i odkupienia złota nie wymaga zmiany w ustawie o NBP.

Nie wymaga, ale już przekazanie tych zrealizowanych zysków rządowi lub komukolwiek – tak. Bo obecnie na wypłatę zysku trzeba czekać do końca roku, tymczasem według propozycji NBP te pieniądze miałyby zostać wypłacone już teraz. Poza tym zysk jest wyliczany na podstawie ceny z 31 grudnia, a więc żeby wyliczyć zysk na podstawie dzisiejszej wyceny, konieczna byłaby zmiana w rachunkowości NBP.

Banki komercyjne mają możliwość wypłaty dywidendy zaliczkowej. Czy w przypadku NBP nie ma takiej możliwości? Nie ma, a przynajmniej nie pory takiej możliwości nie

było. Poza tym jeśli pojawi się propozycja zmiany ustawy w tym zakresie, to chyba trzeba by ją skonsultować z Europejskim Bankiem Centralnym, bo my jesteśmy w strefie euro. Nie przyjęliśmy wprawdzie euro, ale jesteśmy członkiem unii walutowej, a konkretnie jesteśmy członkiem Europejskiego Systemu Banków Centralnych. Pamiętam, że kiedy byłem prezesem NBP i robiliśmy interwencje walutowe na niewielkie kwoty, po kilkaset milionów euro, żeby przepędzić drobnych spekulantów, którzy się rzucali na złotego, to każdego dnia – a robiliśmy to cztery razy, zwykle pod koniec dnia – dzwoniłem do ówczesnego prezesa EBC Mario Draghiego i mówiłem mu, że mamy taką a taką sytuację i chcemy dokonać interwencji nie po to, aby manipulować kursem złotego, tylko żeby odstraszyć spekulantów, to on zawsze mówił, żebyśmy robili jak uważamy i dziękował za informację. Tylko tyle, nie wypowiadał się, czy jest za czy przeciw. Jednak gdybyśmy go nie poinformowali, a przyszłyby trudne czasy i musielibyśmy się zwrócić do EBC z prośbą o uruchomienie swapa walutowego, to mogliby powiedzieć, że tego nie robią, bo nie muszą.

Ale pan jest zwolennikiem wykorzystania środków z rezerw walutowych NBP, choć może niekoniecznie w formie wypłaty z zysku, tylko raczej jako rodzaju sovereign wealth fund, czyli państwowego funduszu inwestycyjnego.

To jest trochę osobna sprawa. Przede wszystkim ja jestem twardym zwolennikiem przyjęcia euro w Polsce.

To chyba niewielu takich zostało?

Jest ich coraz więcej, tylko nie zawsze chcą się wychylać.

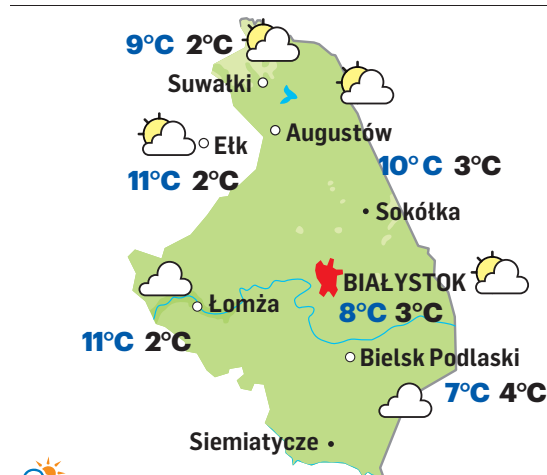
To chyba nie są twardzi.

No ja jestem emerytem, nie obawiam się wychylić. W każdym razie – nie trzeba tworzyć żadnego funduszu, jeśli chce się na przykład na potrzeby zbrojeniowe wykorzystać część rezerw walutowych, powiedzmy – jakieś 40 mld euro. Do tego trzeba byłoby przede wszystkim nieoficjalnie – abso lutnie nieoficjalnie – pogadać z EBC. Jest bowiem w prawie europejskim – choć teraz nie powiem, gdzie to jest dokładnie – przepis, że kraje, które są w Europejskim Systemie Banków Centralnych, ale nie przyjęły euro, mogą przeznaczyć swoje rezerwy walutowe także na inne cele niż obrona stabilności waluty, jeśli tylko otrzymają pozwolenie od EBC. Pozwolenie, czyli brak sprzeciwu.

A więc pańskim zdaniem lepszym od operacji na złocie rozwiązaniem jest dogadanie się z EBC i po prostu wykorzystanie części rezerw walutowych na zakupy uzbrojenia.

Oczywiście. Poza tym uważam, że należy skorzystać z europejskiego programu SAFE, bo zgadzam się z tym stwierdzeniem – chyba któregoś z posłów PiS – że lepiej jest być zadłużonym niż okupowanym.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprog.pl

1 KWIETNIA 2026

Dziś 91. dzień roku
Do sylwestra pozostało 274 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.00, zachód o godzinie 19.02. Dzień będzie trwał 13 godzin i 2 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 3 godziny i 54 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 5 godzin i 29 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Grażyna, Zbigniew

KALENDARIUM

1548

W Krakowie zmarł Zygmunt I Stary (na portrecie), król Polski i wielki książę litewski, panujący od 1506 roku.

1962

Oficjalnie rozpoczął nadawanie Program III Polskiego Radia. Miał charakter rozrywkowy i był adresowany głównie do młodego słuchacza.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

2009

W Kielcach, w meczu eliminacyjnym do mistrzostw świata reprezentacja Polski w piłce nożnej odniosła najwyższe zwycięstwo w swej historii, pokonując San Marino 10:0.

2021

Wystartował program społeczny Rodzina 500 plus. Od 2024 r. comiesięczne świadczenie na dziecko wynosi 800 zł.

Tańsze tankowanie. Spadły ceny benzyny i oleju napędowego

Ceny paliw
Tomasz Maleta

Zgodnie z zapowiedziami rządu, na białostockich stacjach benzynowych wczoraj można było zatankować samochód o wiele taniej niż dzień wcześniej. Na większości stacji za litr benzyny trzeba było zapłacić tzw. cenę maksymalną, ustaloną przez ministra energii. Ale był wyjątki, zwłaszcza jeśli chodzi o olej napędowy.

- Tankuje się, jak trzeba. A ponieważ jestem dzisiaj w Białymstoku, to od razu zajechałam na stację. A że cena jest mniejsza, to i cały bak oleju napędowego zatankowałam - przyznaje mieszkanka powiatu białostockiego, którą spotkaliśmy wczoraj przed godz. 11 na stacji benzynowej przy jednej z białostockich wylotówek.

Jeszcze w poniedziałek na białostockich stacjach benzynowych popularna benzyna 95 kosztowała grubo powyżej 7 zł za litr. Tego samego dnia po godz. 12 minister energii opublikował obwieszczenie dotyczące maksymalnych cen paliw. Ma ono być ogłaszane codziennie. To sposób rządu na kontrolowanie ceny paliw po obniżce akcyzy i VAT-u.

Minister ustalił, że w ostatnim dniu marca cena maksymalna dla benzyny silnikowej bezołowiowej 95 wyniesie 6,16 zł. Z kolei cena maksymalna dla



Na większości stacji, które wczoraj odwiedziliśmy, cena benzyny PB 95 była równa cenie maksymalnej ustalonej przez ministra, choć trafiały się stacje sprzedające taniej

oleju napędowego wyniesie 7,60 zł za litr.

- Super, miejmy nadzieję, że obniżka będzie na dłużej - zacieriał ręce kierowca, który na stacji przy Alei 1000-lecia Państwa Polskiego tankował najpierw benzynę, a potem gaz. - W przypadku tego drugiego tak bardzo nie odczuwa się podwyżek, bo jego cena jest

Minister energii opublikował obwieszczenie dotyczące maksymalnych cen paliw. To sposób rządu na kontrolowanie cen po obniżce akcyzy i VAT-u

o połowę tańsza od benzyny. Choć nie da się ukryć, że o ponad złotówkę większa niż miesiąc temu.

O ile na większości stacji, które odwiedziliśmy przy Trasie Generalskiej w Białymstoku, cena benzyny PB 95 odzwierciedla maksymalną wartość ustaloną przez ministra, to różnice widać w przypadku oleju napędowego. Na kilku stacjach jego cena była tańsza o 6 groszy od urzędowego maksimum.

- I chyba większego upustu już raczej nie będzie. Na tyle możemy zejść z marży - usłyszeliśmy od pracowników jednej ze stacji.

- Na pewno z obniżki zadowoleni są kierowcy, którzy ko-

rzystają z samochodów w celach prywatnych - mówił nam Białostoczanin, który na stacji przy obwodówce tankował olej napędowy w cenie 7,60 zł za litr.

Cena maksymalna, ogłoszona przez ministra energii, obowiązuje od dnia następującego po jej publikacji w Monitorze Polskim. W przypadku ogłoszenia jej przed dniami wolnymi od pracy i świętami stawka będzie obowiązywać do najbliższego dnia roboczego.

Za sprzedaż powyżej ceny maksymalnej grozi kara do miliona zł, a kontrole prowadzić będzie Krajowa Administracja Skarbowa.

Jedno kliknięcie ratuje wizytę. Dzięki e-rejestracji terminy nie przepadają

Ochrona zdrowia
Agnieszka Domanowska

Trzy miesiące po uruchomieniu centralnej e-rejestracji w woj. podlaskim system już przyniósł wymierne efekty. Ponad 14 tysięcy wizyt i badań, które zostały odwołane, trafiło od razu do kolejnych pacjentów. Najwięcej, bo ponad 10 tysięcy terminów zwolniło się u kardiologów.

- E-rejestracja działa i realnie wspiera pacjentów. Możemy wygodnie nie tylko umówić, ale i odwołać wizytę - podkreśla Izabella Przewłocka, rzeczniczka prasowa podlaskiego NFZ.

Na ten moment w centralnej e-rejestracji dostępnych jest ponad pół tysiąca wolnych terminów do kardiologa w Podlaskiem. Przez platformę można też zarejestrować się na mammografię oraz na test HPV-HR, który zastępuje klasyczną cytologię.

Szpital wojewódzki w Białymstoku uczestniczył w pilotażu systemu i korzysta z centralnej e-rejestracji od ubiegłego roku. Tylko w pierwszym kwartale 2026 r. w tamtejszej poradni kardiologicznej odbyło się około 250 wizyt, z czego ponad 200 przyjęć umówiono za pośrednictwem platformy.

- Odwołanie wizyty działa tak, że jak pacjent rezygnuje z terminu, to w ciągu 24 godzin na to miejsce wskakuje ktoś kolejny. Te dziury są od razu łatanie

- wyjaśnia Marta Lewkowicz-Popławska, specjalistka ds. komunikacji i promocji szpitala.

System sprawdził się na tyle dobrze, że placówka zdecydowała się na reorganizację pracy poradni kardiologicznej i zatrudniła dodatkowego kardiologa.

W województwie podlaskim centralną e-rejestrację wdrożyło dotąd 56 placówek. To: 27 poradni kardiologicznych, 26 gabinetów ginekologicznych realizujących profilaktykę raka szyjki macicy oraz trzech realizatorów programu mammografii. To niemal połowa świadczeniodawców objętych systemem. Pozostałe placówki mają czas na podłączenie się do systemu do końca maja 2026 roku.

Natomiast od 1 sierpnia 2026 r. system rozszerzy się o osiem kolejnych specjalności: angiologię i chirurgię naczyniową, choroby zakaźne, endokrynologię, hepatologię, immunologię, nefrologię, neonatologię i pulmonologię. Docelowo centralna e-rejestracja obejmie wszystkie konsultacje specjalistyczne finansowane przez NFZ.

W 2025 roku, podczas programu pilotażowego, 8611 pacjentów w Podlaskiem skorzystało z wizyty u kardiologa umówionej przez e-rejestrację. Mammografii umówionych tą drogą było blisko 7,5 tysiąca, cytologii profilaktycznych - 137. Warto pamiętać, że większość świadczeniodawców dołączyła do programu dopiero w końcówce roku.

Śledztwo związane z wypadkiem premier Szydło przedłużone do czerwca

Z prokuratury
PAP

Śledztwo Prokuratury Regionalnej w Białymstoku, w którym dziewięciu osobom (w tym ośmiu byłym funkcjonariuszom BOR) przedstawia ona zarzuty składania fałszywych zeznań w związku z wypadkiem premier Beaty Szydło w Oświęcimiu w 2017 r., zostało przedłużone do czerwca.

Sprawa dotycząca funkcjonariuszy ówczesnego Biura Ochrony Rządu (obecnie Służby Ochrony Państwa) to wyłączony wątek większego śledztwa związanego z wypadkiem w Oświęcimiu.

Zostało ono wszczęte wiosną 2025 r., a zespół czterech prokuratorów bada m.in., czy w latach 2017-2023 nie doszło do przekroczenia uprawnień i niedopełnienia obowiązków przez funkcjonariuszy publicznych podczas

wykonywania obowiązków służbowych w toku prowadzonego postępowania przygotowawczego Prokuratury Okręgowej w Krakowie, a następnie w postępowaniu sądowym w pierwszej instancji i w postępowaniu odwoławczym.

Śledztwo dotyczy też samego wypadku z 10 lutego 2017 r. z udziałem aut z kolumny rządowej i Fiata Seicento, w wyniku którego pasażerowie jednego z tych samochodów i ówczesna premier Beata Szydło doznali obrażeń.

Kolejny wątek śledztwa dotyczy zeznawania nieprawdy i zatajania prawdy podczas składania zeznań przez ówczesnych funkcjonariuszy BOR co do okoliczności wypadku. Tu chodzi przede wszystkim o kwestię używania sygnałów dźwiękowych podczas przejazdu kolumny rządowej.

Ostatni wątek dotyczy policjantów i prokuratorów - tu śled-



O przedłużeniu śledztwa poinformował rzecznik białostockiej prokuratury Zbigniew Szpiczko

czy również badają, czy nie doszło do przekroczenia uprawnień i niedopełnienia obowiązków podczas zabezpieczania dowodów na miejscu wypadku w Oświęcimiu.

W oparciu o zasady ekonomiki procesowej (są szanse

na wcześniejsze zakończenie postępowania w tym zakresie), białostocki zespół prokuratorski wyłączył z tego dużego śledztwa wątek dotyczący funkcjonariuszy dawnego BOR.

Zarzuty (ośmiu byłym funkcjonariuszom BOR i osobie cy-

wilnej) były podejrzanym przedstawiane podczas czynności przeprowadzonych w prokuraturze od połowy lutego do końca marca tego roku. Prok. Szpiczko poinformował, że z ośmiu podejrzanych funkcjonariuszy dawnego BOR czterech pełni służbę w SOP, jednak w związku z zarzutami są oni obecnie zawieszeni w czynnościach służbowych. Dziewięciom podejrzanym jest osoba cywilna - mieszkaniec Oświęcimia.

- Przesłuchanie funkcjonariuszy SOP nastąpiło w trybie niejawnym, brak jest podstaw do stosowania wobec podejrzanych środków zapobiegawczych - mówił prok. Szpiczko. Śledczy nie ujawniają, czy podejrzani przyznali się i jakie składali wyjaśnienia. Czynności w tej sprawie wciąż trwają, a okres śledztwa został przedłużony do 9 czerwca. Niemal wszyscy podejrzani chcą na jego koniec zapoznać się z zebranymi dowodami.

W śledztwie krakowskiej prokuratury, badającej okoliczności wypadku w Oświęcimiu, kierowca Seicento został oskarżony o nieumyślne spowodowanie tego wypadku.

W połowie marca 2018 r. krakowska prokuratura okręgowa wystąpiła do sądu w Oświęcimiu o uznanie winy z warunkowym umorzeniem postępowania na okres próby jednego roku. W lipcu 2020 r. sąd ten uznał, że kierowca Fiata jest winny nieumyślnego spowodowania wypadku. Zarazem warunkowo umorzył postępowanie na rok. Sąd uznał, że także kierowca BOR złamał przepisy. W lutym 2023 r. Sąd Okręgowy w Krakowie utrzymał wyrok dla kierowcy.

Sprawa wypadku kolumny rządowej w Oświęcimiu znalazła się w raporcie Prokuratury Krajowej z audytu spraw z lat 2016-2023, w których stwierdzono nieprawidłowości.

INICJATYWA

Wyjątkowe totemy w lesie



FOT. URSZULA SLESZYŃSKA

Wczoraj ekipa Up To Date Festival oficjalnie przedstawiła swój najnowszy projekt. To 10 totemów, które pojawiły się już jakiś czas temu w przestrzeni Alei Ambientowej w Lesie Zwierzynieckim.

Totemy Ambientu to 10 rzeźbiarskich obiektów. To połączenie natury, sztuki, dźwięku i technologii. Mają one promować ambient. Instalacja została w całości wykonana ręcznie przez lokalnych twórców – od konstrukcji drewnianej po elementy elektroniczne.

– Są to belki konstrukcyjne ze starych domów podlaskich. Może tego nie widać, ale mają ponad 100 lat. Są opalone, stąd też ten czarny kolor – opowiadał jeden z pomysłodawców projektu Maciej Korsan. – Oprócz tego co widzimy na zewnątrz, w środku znajduje się sporo elektroniki, która zasila nasz totem. To było moje zadanie, żeby ten totem trochę ożywić. W momencie kiedy

do niego zapukamy, to światło się zapala.

Każdy z totemów ma swój kolor i kolory te mogą się wymieniać. Wybudzone totemy potrafią się ze sobą komunikować bezprzewodowo, a ich kolory mieszają się, tworząc pejsaż kolorystyczny. Wszystkiemu towarzyszy specjalna aplikacja internetowa. Po zeskanowaniu kodu QR, który znajduje się na totemie, możemy wejść na stronę, na której znajdują się informacje dotyczące Lasu Zwierzynieckiego. Strona reaguje na pory roku i pory dnia – w zależności od nich dostajemy różny zestaw treści. Pojawia się też muzyka.

Niestety, mimo zadowolonych użytkowników znaleźli się też tacy, którzy jeszcze przed oficjalnym otwarciem totemów postanowili je zniszczyć. Na szczęście ekipie udało się naprawić większość zniszczeń. Wprowadzane są też specjalne zabezpieczenia. (UK)

KONKURS

Uczniowie piekli serniki i mazurki



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

W Białymstoku odbyła się trzecia edycja szkolnego konkursu cukierskiego „Sernik czy mazurek?”, zorganizowanego przez Zespół Szkół Gastronomicznych. Uczniowie prezentowali swoje umiejętności, kreatywność i pasję do wypieków.

Konkurs miał dwuetapową formułę. Najpierw uczestnicy przygotowywali autorskie receptury, spośród których jury wybrało dziesięć najlepszych prac. Ich autorzy zmierzali się następnie w finale, który odbył się wczoraj w szkolnych pracowniach gastronomicznych.

Podczas finału uczniowie mieli maksymalnie sześć godzin na przygotowanie konkursowych wypieków – serni-

ków lub mazurków – zgodnie z wcześniej zgłoszoną recepturą. Jury oceniało m.in. sposób przygotowania wypieków, organizację pracy, czystość stanowiska, kreatywność oraz walory smakowe.

– Zwracam uwagę na oryginalność składników oraz na to, by ciasto wpisywało się w trendy, m.in. żeby miało mniej cukru. Ważna jest też dekoracja zewnętrzna i to, w jaki sposób ciasto prezentuje się na talerzu już po pokrojeniu – mówi Kinga Poskrobko-Nieradka z jury konkursu.

Wypieki zostaną zabezpieczone i przekazane gościom śniadania wielkanocnego dla potrzebujących. (MC)

Wielkie wielkanocne śniadanie dla samotnych i potrzebujących

Społeczeństwo
Magda Ciasnowska

Żurek, jajka, sałatka jarzynowa i wędliny pojawią się na stołach podczas wielkanocnego śniadania dla samotnych i potrzebujących w Białymstoku. Organizatorzy przygotowują miejsca dla około 500 osób.

W Niedzielę Wielkanocną w Białymstoku ponownie odbędzie się uroczyste śniadanie skierowane do osób samotnych i znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Wydarzenie to jest kontynuacją wieloletniej lokalnej tradycji.

– Świąteczny stół to nie tylko miejsce do dzielenia się posiłkiem, ale także symbol wspólnoty i bliskości. Dlatego też cieszę się, że Fundacja Rodzina Czarneckich po raz kolejny będzie miała okazję wraz z Caritas Archidiecezji Białostockiej oraz Zespołem Szkół Katolickich w najbliższą niedzielę, 5 kwietnia, zorganizować śniadanie wielkanocne dla samotnych i potrzebujących mieszkańców naszego miasta – mówi Dominika Czarnecka, wiceprezes Fundacji Rodziny Czarneckich.

Spotkanie rozpocznie się w hali Zespołu Szkół Katolickich przy ulicy Kościelnej, o godzinie 7.30. Organizatorzy planują przyjąć około 500 gości.

– To bardzo istotne, że spotykamy się z okazji Świąt Zmar-



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Wielkanocne śniadanie przygotowują Caritas Archidiecezji Białostockiej, Fundacja Rodziny Czarneckich i Zespół Szkół Katolickich

tychwstania, bo głównym przesłaniem tych świąt jest nadzieja. A wiemy, że wiele osób tę nadzieję utraciło i nie chcemy, aby były one w tym dniu same – podkreśla ks. Andrzej Ratkiewicz, dyrektor Caritas Archidiecezji Białostockiej.

– Chcemy, by te osoby poczuły, że są zauważone i potrzebne. Żeby po prostu poczuły się lepiej. Na uczestników czekać będą potrawy, których nie może zabraknąć na tradycyjnym wielkanocnym stole.

– Przygotujemy w tym roku około 200 litrów żurku, 700 sztuk jajek w majonezie, 150 kg sałatki jarzynowej, 150 kg węd-

lin – wymienia Dominika Czarnecka.

Dodatkowo, każdy z przybyłych gości otrzyma paczkę żywnościową, w której znajdą się produkty spożywcze z długim terminem przydatności do spożycia, m.in. ciastka, makarony, olej czy mielonki.

Trwają już intensywne przygotowania – ustawiane są stoły

– Przygotujemy ok. 200 litrów żurku, 700 sztuk jajek w majonezie, 150 kg sałatki jarzynowej, 150 kg wędlin – mówi Dominika Czarnecka

i krzesła, dekorowana jest przestrzeń, a uczniowie wraz z nauczycielami tworzą świąteczne ozdoby, które mają podkreślić wyjątkowy charakter tego dnia.

– Nasze dzieci od kilku tygodni pracowały dziergając, klejąc i malując. Tworzą świąteczne dekoracje, aby nie tylko ucieścić podniebienia naszych gości, ale dać im trochę innej radości – mówi Honorata Kozłowska, dyrektor Zespołu Szkół Katolickich im. Matki Bożej Miłosierdzia. – Pojawi się także dekoracja która przypomni o tym, co jest istotą świąt Wielkiej Nocy – o tym, że Chrystus zmartwychwstał i to jest nasza nadzieja.

Utrzymane skazanie osób odgrywających rolę tak zwanych słupów w oszustwach na policjanta

Z sądu
PAP

Sąd Apelacyjny w Białymstoku utrzymał wczoraj kary od sześciu miesięcy do roku więzienia, w jednym przypadku w zawieszeniu, wobec trzech osób skazanych w sprawie zakładania kont bankowych wykorzystywanych do oszustw. Wpływały tam pieniądze od pokrzywdzonych, oszukanych metodą na policjanta.

Blisko rok temu w pierwszej instancji zapadły nieprawomocne wyroki wobec czwórki oskarżonych. Obrońcy trzech z nich złoczyli apelacje. Chcieli przede wszystkim uniewinnienia, ewentualnie uchylenia wyroku lub kar łagodniejszych. Prokuratura apelacji nie składała. Przed sądem okręgowym

chciała kar łagodniejszych, niż zostały nieprawomocnie orzeczone. Sąd apelacyjny wszystkie skargi obrońców wczoraj oddalił. Jego wyrok jest prawomocny.

Proces był wyłączony z wątkiem śledztwa, w którym zarzuty ma kilkadziesiąt osób. Główny organizator tych przestępstw ukrywa się w Wielkiej Brytanii. Według ocen śledczych grupa wyłudziła łącznie ok. 2,5 mln zł.

Czworgo oskarżonym prokuratura zarzuciła, że w 2019 r. założyli, m.in. w białostockich oddziałach różnych banków, rachunki, które następnie udostępniali do przestępczej działalności. Dane umożliwiające dostęp do tych rachunków i karty płatnicze przekazywali osobom trzecim. Trafiły one do Wielkiej Brytanii, a w konsekwencji umożliwiały dokonywanie oszustw i wypłatę pieniędzy.

W ocenie śledczych oskarżeni pełnili rolę tzw. słupów. Oskarżono ich o pranie pieniędzy. W dwóch przypadkach doszło do przelewu łącznie 164 tys. zł od oszukanych osób, w trzecim 50 tys. zł zostało zablokowane, a w czwartym, gdy oszuści czekali na przelew ponad 40 tys. zł, ostatecznie do niego nie doszło.

Według ustaleń śledztwa członkowie grupy, zwani telefonistami, podając się za policjantów, dzwonili do Polski z Wielkiej Brytanii i przekonywali, że pieniądze danej osoby są zagrożone. Wskazywali rzekomo bezpieczne konto, na które oszczędności powinny być przebrane. W grupie były też osoby zajmujące się wyszukiwaniem tzw. słupów, na których dane zakładane były rachunki bankowe i to na nie pokrzywdzone osoby wpłacały oszczędności.

Prokuratura wniosowała o rok więzienia dla jednej osoby, pół roku prac społecznych dla kolejnej, a w dwóch przypadkach – po 10 tys. zł grzywny. Sąd dwie osoby skazał na rok więzienia bez zawieszania, dwie kolejne – na pół roku więzienia w zawieszeniu na dwa lata. Oceniał, że kary powinny być surowsze, bo oskarżeni byli już karani.

Sąd pierwszej instancji nie miał wątpliwości co do winy oskarżonych. Ich linię obrony, według której zakładali oni rachunki bankowe, bo wyjeżdżali za granicę, rzekomo poza Unię Europejską, uznał za niewiarygodną.

Sąd odwoławczy zarówno ocenę dowodów, jak i wyrok uznał za prawidłowy; nie znalazł podstaw, by w przypadku jednego z oskarżonych nadzwyczajnie karę złagodzić.

Radni apelują o pilne zmiany na suwalskich drogach

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Niebezpieczne skrzyżowania, zbyt szybka jazda kierowców i brak odpowiedniej infrastruktury przy przejściach dla pieszych - to problemy, na które zwracają uwagę suwalscy radni. W interpelacji skierowanej do prezydenta miasta apelują o natychmiastowe działania poprawiające bezpieczeństwo w ruchu drogowym.

Radni Rady Miejskiej w Suwałkach z klubu Razem dla Suwałk - Wojciech Fałtynowicz, Przemysław Turowski oraz Wioletta Wawrukiewicz - wystosowali interpelację do prezydenta miasta, w której wskazują miejsca wymagające pilnej interwencji drogowej. Jak podkreślają, ich działania są odpowiedzią na liczne sygnały mieszkańców oraz obserwowane niebezpieczne zdarzenia na ulicach.

Zdaniem radnych, jednym z najbardziej problematycznych punktów jest skrzyżowanie ulic Pileckiego i Chopina oraz drogi prowadzącej do osiedla Piano Park. - Po otwarciu tzw. „Trasy Wschodniej” i wraz z rozwojem przyległych osiedli, natężenie ruchu w tym rejonie znacząco wzrosło, co stwarza realne zagrożenie m.in. dla uczniów Szkoły Podstawowej nr 5 oraz generuje trudności dla kierowców włączających się do ruchu z osiedla Piano Park oraz skręcających z ul.



Radni proponują, by na skrzyżowaniu ulicy Pileckiego i Chopina pojawiła się inteligentna sygnalizacja świetlna. Natężenie ruchu jest tu duże zwłaszcza po godzinie 15

Chopina. Odnotowano już w tym miejscu kolizje oraz niebezpieczne sytuacje z udziałem pieszych na przejściu przy ul. Pileckiego - tłumaczą radni i proponują montaż pełnej sygnalizacji świetlnej o charakterze akomodacyjnym, tzw. sygnalizacji inteligentnej. Według radnych, sygnalizacja powinna być wyposażona w wiedeotekcję lub pętle indukcyjne na wlotach podporządkowanych (ul. Chopina oraz wyjazd z osiedla).

- Pozwoli to na zachowanie płynności ruchu na głównej nitce „Trasy Wschodniej” (ul. Pileckiego), uruchamiając cykl zmiany światła jedynie w momencie realnego pojawienia się

pojazdów na wlotach bocznych lub pieszych przy przejściu - podkreślają.

Kolejnym wskazanym przez nich miejscem jest ulica Nowomiejska. Przy pięciu przejściach dla pieszych znajduje się tylko jeden próg zwalniający i to - jak zaznaczają radni - niekompletny. W okolicy funkcjonuje przedszkole i powstają nowe osiedla, co zwiększa ruch dzieci. Problemem są także kierowcy przekraczający prędkość. Radni proponują montaż dodatkowych progów zwalniających oraz lepsze oświetlenie przejść.

Zastrzeżenia dotyczą również ulicy Szpitalnej i rejonu

ronda Bitwy Niemeńskiej. Mieszkańcy skarżą się na kierowców, którzy wjeżdżają na rondo z nadmierną prędkością, szczególnie od strony ulicy Franciszkańskiej i Krzywólki. Pomimo wcześniejszych interwencji służb sytuacja nie uległa poprawie. W odpowiedzi radni postulują instalację progu zwalniającego za rondem. Autorzy interpelacji podkreślają, że wszystkie wskazane miejsca wymagają szybkich działań. Ich zdaniem zastosowanie nowoczesnych rozwiązań w organizacji ruchu nie tylko poprawi bezpieczeństwo, ale również zwiększy komfort życia mieszkańców Suwałk.

Pomoc dla zdolnych uczniów, którzy są w trudnej sytuacji materialnej

Region
Magda Ciasnowska

Blisko 8,5 mln zł trafi do uczniów z woj. podlaskiego. W ramach kolejnej edycji programu stypendialnego, finansowanego z funduszy europejskich, młodzież otrzyma wsparcie w wysokości 8,5 tys. zł.

Władze województwa ogłosiły rozpoczęcie trzeciej edycji programu stypendialnego skierowanego do uczniów podlaskich szkół.

- Dzisiaj ogłaszamy nabór na kolejne stypendia. Są one dedykowane uczniom, którzy są w trudnej sytuacji materialnej - podkreśli Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego. - Jestem przekonany, że te środki pomogą uczniom w realizacji ich pasji i dalszym rozwoju.

Program adresowany jest do uczniów klas V-VIII szkół

podstawowych oraz młodzieży uczącej się w szkołach ponadpodstawowych prowadzących kształcenie ogólne.

O stypendium mogą ubiegać się osoby osiągające dobre wyniki w nauce (średnia ocen w szkole podstawowej - 4,75; w liceum - 4,5) lub mogące pochwalić się sukcesami w konkursach i olimpiadach, a jednocześnie znajdujące się w trudniejszej sytuacji materialnej. Obowiązuje kryterium dochodowe - miesięczny dochód na osobę w rodzinie nie może przekroczyć 2696 zł, a w przypadku rodzin z osobą w niepełnosprawnością - 3056 zł.

Wysokość stypendium to 8,5 tys. zł. Wsparcie trafi do około tysiąca uczniów. Na cały program przeznaczono niemal 8,5 mln zł pochodzących z Funduszy Europejskich. Nabór wniosków ruszy 1 kwietnia i potrwa do 8 maja.



Podczas wczorajszej konferencji władze województwa ogłosiły start 3. edycji programu stypendialnego

Policjanci weszli do kilkunastu mieszkań. W różnych skrytkach znaleźli broń i amunicję

Z policji
PAP

Nielegalną broń, m.in. pistolety, rewolwery, strzelby myśliwskie i sztucery, a także proch strzelniczy i amunicję zabezpieczyli policjanci w kilkunastu miejscach w Podlaskiem. Trzech mężczyzn usłyszało zarzuty. Policja nie wyklucza kolejnych zatrzymań.

Policjanci przy wsparciu kontrterrorystów, a także przewodników z psami służbowymi, przeszukali kilkanaście domów i mieszkań w woj. podlaskim. Znaleźli nielegalną broń i amunicję - przekazała we wtorek podlaska policja. Akcję przeprowadzono w ramach międzynarodowych działań Jad See, dotyczących zwalczania przemytu, nielegalnego handlu i produkcji broni palnej.



Policjanci znaleźli w podlaskich domach m.in. 18 sztuk nielegalnej broni palnej krótkiej

Policja poinformowała, że znaleziono i zabezpieczono 18 sztuk broni palnej krótkiej - pi-

stolety i rewolwery, pistolet maszynowy, pięć strzelb myśliwskich, cztery sztucery,

cztery wiatrówki i kuszę. Poza tym tłumiki, kolby z zamkami, lufy wraz z komorami naboju, trzy puszkę prochu strzelniczego, blisko 8 tys. sztuk amunicji różnego kalibru oraz prawie 12,5 tys. zł i 20 tys. dolarów.

Broń schowana była w różnych skrytkach, także w ścianach budynków. Amunicja składowana była w wiadrach, puszkach, kartonach, pudełkach i reklamówkach.

W związku z tą sprawą policja zatrzymała trzech mężczyzn. Usłyszeli zarzuty posiadania broni palnej bez wymaganego zezwolenia, istotnych części tej broni oraz amunicji. Grozi za to do ośmiu lat pozbawienia wolności.

- Sprawa jest rozwojowa i po uzyskaniu opinii biegłego zarzuty mogą usłyszeć także inne osoby - podaje policja.

200 tys. zł na wsparcie strażaków-ochotników

Powiat białostocki
opr. red

Ruszył nabór na wsparcie ochotniczych straży pożarnych w powiecie białostockim. Wnioski można składać do 10 kwietnia.

- Wszystkie jednostki OSP zapraszamy do składania wniosków na dofinansowanie budowy, rozbudowy, zakup sprzętu i nie tylko. Sprawdźcie swoje magazyny, czego wam brakuje, a powiat białostocki dofinansuje - zachęca Jan Bolesław Perkowski, starosta pow. białostockiego.

Szczegóły i formularz są dostępne na stronie powiatu. Przewidywana kwota tegorocznej pomocy druhom - ochotnikom to 200 tys. zł.

- Jak znam życie, to pewnie kwotę zwiększymy na wniosek starosty. Mam nadzieję, że z tych

90 jednostek znowu napłynie po dotacje z 60-70 wniosków. Mamy wiele aktywnych jednostek. Wszystkim dziękujemy za ich piękną pracę i zachęcamy, żeby skorzystali z naszej pomocy - podkreśla wicestarosta Roman Czepe.

Adam Backiel, przewodniczący komisji bezpieczeństwa i porządku publicznego, wskazuje: - To już kolejna edycja programu wsparcia OSP. Bezpieczeństwo mieszkańców powiatu białostockiego to konkret, a nie puste deklaracje. Będziemy dofinansowywać zakupy sprzętów, umundurowania, wozów, jak i łączności. Wiemy, jak ważne jest bezpieczeństwo strażaków biorących udział w akcji.

Backiel przypomniał, że już od kilku lat na Podlasiu nie ma programu „Mały Strażak”, który wspierał jednostki w ich doposażaniu.

KRÓTKO

ELEKTROWNIA JĄDROWA

Pierwszy krok w stronę budowy

Prezes Polskich Elektrowni Jądrowych (PEJ) Marek Woszczyk poinformował we wtorek, że spółka złożyła wniosek do prezesa Państwowej Agencji Atomistyki (PAA) o zezwolenie na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w gminie Choczewo na Pomorzu.

- Zgodnie z deklaracjami, zresztą wielokrotnie przeze mnie osobiście, czy przez koleżanki i kolegów z zarządu podnoszonymi, dotrymujemy przyrzeczenia wobec nas samych złożonego i składamy

dzisiaj formalnie wniosek do Państwowej Agencji Atomistyki o wydanie zezwolenia na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w Choczewie - powiedział Woszczyk we wtorek na konferencji prasowej.

Pierwsza polska elektrownia jądrowa ma powstać w gminie Choczewo na Pomorzu.

Inwestorem i przyszłym operatorem jest spółka Polskie Elektrownie Jądrowe, należąca w całości do Skarbu Państwa, a wykonawcą - konsorcjum Westinghouse-Bechtel.

POGODA

Zima zaatakowała południe



FOT. GRZEGORZ MONOT

Cały obszar Tatrzańskiego Parku Narodowego został wczoraj po południu zamknięty do odwołania dla ruchu turystycznego - poinformowały władze parku. Powodem są łamiące się pod ciężarem śniegu drzewa i gałęzie, które stwarzają zagrożenie dla osób przebywających w górach i znaczny stopień zagrożenia lawinowego.

TRAGEDIA

Wnuk usłyszał zarzuty zabójstwa

Prokuratura wszczęła śledztwo w sprawie zabójstwa dwóch osób, do którego doszło w poniedziałek w Wołominie. Zatrzymano wnuka ofiar, który we wtorek w szpitalu usłyszy dwa zarzuty zabójstwa. Grozi mu nawet dożywocie.

W poniedziałek, w jednym z mieszkań w Wołominie, znaleziono ciała dwóch starszych osób. Na miejscu był też ranny,

młody mężczyzna, który trafił do szpitala. To wnuk ofiar.

- Prokurator wydał już postanowienie o przedstawieniu zarzutów i w szpitalu będą wykonywane czynności z podejrzanym mężczyzną. Usłyszy on dwa zarzuty zabójstwa - poinformowała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga prok. Karolina Staros.

PALIWA

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

Środa, 1.04.2026

”

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

Marcin Ślęzak szef Instytutu Transportu Samochodowego

Patriot z Polski trafi na Bliski Wschód? MON zaprzecza

Adam Kielar
Warszawa

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

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

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

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

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



FOT. MARCIN OBARA

Władysław Kosiniak-Kamysz: Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem

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

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

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

- W żaden sposób Amerykanie nie naciskają w tych sprawach - powiedział „Rzeczpospolitej” Janusz Sejmej, rzecznik resortu.

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

„Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO. Nic w tej kwestii

się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać! Nasi sojusznicy dobrze wiedzą i rozumieją, jak ważne mamy tu zadania. Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem” - napisał wicepremier na X.

Również wiceszef MON Cezary Tomczyk napisał, że „polskie Patrioty zostają w Polsce, mają swoje zadanie w kraju - to obrona Polski i wschodniej flanki NATO”.

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

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

Poza Patriotami, istotnym elementem obrony Polski jest baza w Redzikowie k. Słupska (woj. pomorskie), która osiągnęła status operacyjny 15 grudnia 2023 r. Podstawą prawną bazy stanowi umowa zawarta pomiędzy Stanami Zjednoczonymi a Polską jako teren zamknięty na terytorium Polski.

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

Sztuczna inteligencja tematem posiedzenia rządu. Tusk: Polska musi być przyjazna dla nowych technologii

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Polska musi być państwem najbardziej przyjaznym dla nowych technologii, w tym sztucznej inteligencji; równocześnie należy wyprzedzać czas, tak, aby chronić ludzi przed jej negatywnymi konsekwencjami - powiedział Donald Tusk.

Wczoraj po godz. 12 rząd rozpoczął posiedzenie, którego jed-

nym z punktów jest projekt ustawy o systemach sztucznej inteligencji. Powołany ma zostać organ nadzoru rynku AI, czyli Komisja Rozwoju i Bezpieczeństwa Sztucznej Inteligencji. Zgodnie z projektowanymi przepisami do komisji będzie można m.in. składać indywidualne skargi na działanie systemów AI. Zadaniem Komisji będzie również prowadzenie kontroli, które mają sprawdzić, czy technologie oparte na sztucznej inteligencji spełniają wymogi

polskich i europejskich przepisów. Przed rozpoczęciem posiedzenia rządu premier powiedział, że projekt ma na celu ochronę obywateli przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji oraz „złymi zamiarami” ludzi, który jej używają. - To niestety już nie jest lęk abstrakcyjny. Widać wyraźnie wszędzie na świecie, że sztuczna inteligencja może być wykorzystywana dla dobrych celów, ale może być także wykorzystywana prze-

ciwko człowiekowi, jego dobru imieniu, jego własności intelektualnej, itd. - ocenił.

Tusk podkreślił, że Polska jest jednym z pierwszych europejskich krajów, które przygotowały tego typu regulację.

Zaznaczył ponadto, że intencją proponowanych zmian jest, aby zmiany chroniące ludzi przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji nie utrudniały równocześnie rozwoju tego sektora. PAP

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

Kazimierz Sikorski
Hiszpania

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

Do wybuchu w hotelu, który był zapełniony w 60%, a wraz z nadejściem przerwy wielkanocnej zaczęli przybywać kolejni goście, doszło, gdy pracownicy firmy energetycznej uzupełniali zbiorniki paliwa do kotła na tarasie.

Płomienie szybko ogarnęły górne piętro, a kłęb dymu był widoczny z odległości kilku kilometrów. Ratownicy pomogli personelowi hotelu w ewaku-

acji wczasowiczów, gdy strażacy walczyli z pożarem.

Nikt nie zginął, jedna osoba została ranna - to kierowca ciężarówki z propanem. Napelniał on gazem bojler w pralni na piątym piętrze, doznał urazu głowy i został natychmiast przewieziony do szpitala w pobliskim mieście Motril.

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

Obszar najbardziej dotknięty pożarem był wtedy pusty, co zapobiegło tragedii. Eksplozja spowodowała runięcie części dachu na ulicę, ale nie doszło do wypadków. Szkody dotyczyły głównie mienia.

Miejscowe władze podjęły dochodzenie w sprawie tego groźnego incydentu.

PAP



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

4. rocznica zbrodni w Buczy. Europa nie zapomniała

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

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

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

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

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

„To scenariusz, który Rosja stosuje wszędzie tam, gdzie



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

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

Według Andrieja Sybihi, ministra spraw zagranicznych Ukrainy, obecna linia frontu na Ukrainie stanowi również granicę prawa międzynarodowego i wartości wspólnych z Eu-

ropą. „Być może jak w żadnym innym mieście, właśnie w Buczy odczuwa się, że przyszłość Europy, bezpieczeństwo Europy rozstrzyga się właśnie tutaj, na Ukrainie” - powiedział Sybiha.

Minister podkreślił również znaczenie pociągnięcia agresora

Okupacja Buczy trwała 33 dni. W mieście i okolicach siły rosyjskie zabiły w tym czasie ponad 400 cywilów, w tym 37 dzieci

do odpowiedzialności dla osiągnięcia sprawiedliwego pokoju. „Pociągnięcie agresora do odpowiedzialności jest nieodłączną częścią trwałego, godnego i sprawiedliwego pokoju” - oznajmił.

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

PAP

Skradziony obraz van Gogha wrócił do muzeum

Oprac. Alina Mazurska
Holandia

Obraz Vincenta van Gogha „Wiosenny ogród”, skradziony w 2020 r. z muzeum Singer Laren, po odzyskaniu i trwającej rok konserwacji wrócił do Groninger Museum. Od wczoraj można go oglądać.

Dzieło „Lentetuin, de pastorie-tuin te Nuenen in het voorjaar” („Wiosenny ogród, ogród plebanii w Nuenen wiosną”) zostało skradzione 30 marca 2020 roku z muzeum Singer Laren, które prezentowało je czasowo po wypożyczeniu z Groninger Museum. Do kradzieży doszło w dniu urodzin Vincenta van Gogha. Sprawa odbiła się szerokim echem w Holandii i poza jej granicami, ponieważ chodziło o jedno z najbardziej rozpoznawalnych dzieł pozostających

w kolekcji muzealnej. Po odzyskaniu obrazu okazało się, że dzieło zostało uszkodzone. Początkowo muzeum pokazywało je w tym stanie, aby uświadomić zwiedzającym skutki kradzieży i sposób, w jaki przestępstwo wpływa na stan zabytków. Następnie rozpoczęto trwającą około roku konserwację.

W sprawie kradzieży skazany został 59-letni Nils M. z Baarn. Według informacji podawanych przez holenderskie media mężczyzna podczas tego samego przestępstwa ukradł również inne dzieło malarskie. Sąd wymierzył mu karę ośmiu lat pozbawienia wolności.

Powrót „Wiosennego ogrodu” na ekspozycję kończy jeden z najgłośniejszych w ostatnich latach przypadków kradzieży dzieł sztuki w Holandii.

PAP

Niespokojnie w całej Zatoce. USA zaatakowały skład amunicji w irańskim Isfahanie

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Armia USA przeprowadziła w nocy z poniedziałku na wtorek atak na skład amunicji w irańskim Isfahanie - podał dziennik „Wall Street Journal”. Jednocześnie Arabia Saudyjska i ZEA przechwyciły irańskie rakiet.

Według dziennika, który powołuje się na anonimowego amerykańskiego urzędnika, wojsko wykorzystało w nocy „dużą liczbę” wążących po około 900 kg bomb przeciwbunkrowych do zniszczenia arsenału. Prezydent USA Donald Trump zamieścił na platformie Truth Social trzydziestojednosekundowe nagranie, na którym widać potężne eksplozje. Osobno telewizja CNN potwierdziła



Kłęby dymu widać było z daleka

wybuchy w pobliżu meczetu Mosalla. Ich długość i intensywność (tzw. wtórne eksplozje) sugerują, że uderzenie skutecznie zdetonowało składowaną tam amunicję.

Irańskie media doniosły także o wybuchach w wielu

częściach Teheranu i przerwach w dostawach prądu. Niedługo wcześniej izraelska armia wezwała mieszkańców dzielnicy mieszkalnej w stolicy Iranu do pozostania w schronach w oczekiwaniu na atak wymierzony w „infrastrukturę wojskową”.

Rzecznik irańskiego MSZ Esmail Bagei stanowczo odrzucił twierdzenia o prowadzonych rozmowach dyplomatycznych. - Nie prowadziliśmy żadnych negocjacji z Ameryką w ciągu tych trzydziestu jeden dni - przekazał w oświadczeniu, dodając, że amerykańskie propozycje dotarły do jego kraju jedynie przez wyznaczonych pośredników.

W odpowiedzi na trwające od ponad miesiąc uderzenia Izraela i USA władze w Teheranie zatwierdziły plan wprowadzenia opłat za przepływ przez

Cieśninę Ormuz oraz zakazu wstępu dla statków z państw nakładających sankcje. Od początku konfliktu ruch na tym szlaku, przez który w normalnych warunkach przepływa około 20 proc. światowego wolumenu ropy, spadł o 95 proc.

„Izraelska armia zidentyfikowała pociski wystrzelone z Iranu w kierunku terytorium Izraela. Systemy obronne są w akcji, aby przechwycić to zagrożenie” - informowała armia na Telegramie, a kilka minut później odwołała alarm. Według AFP nad Jerozolimą w ciągu nocy słychać było ok. 10 eksplozji. Izraelskie wojsko przekazało, że podczas walk w południowym Libanie zginęło czterech żołnierzy, a dwóch zostało rannych.

Niespokojnie było również w innych państwach regionu.

PAP

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**MISTRZOWIE
MOTORYZACJI**

Już jako młody chłopak chętnie sięgał po narzędzia



Marek Budnik,
AutoMarek Białystok, Białystok

Nominowany do tytułu Mechanik Roku, pan Marek, od lat wykonuje zawód, który wybrał nie obowiązku, czy przypadku, ale z pasji.

Już jako nastolatek spędzał czas z narzędziami w dłoni, bo lubił majsterkować, najczęściej przy pojazdach. Jego pierwszymi „pacjentami” były samochody rodziców i swoje. Potem wraz z doświadczeniem pojawiały się coraz bardziej skomplikowane przypadki. Im więcej napraw, tym większa satysfakcja. Dziś jest mechanikiem z sześcioletnim stażem i mnóstwem zadowolonych klientów. Choć staż się powiększa, jedno pozostaje niezmiennie. - Bardzo lubię swoją pracę - wyznaje pan Marek, dodając, że wybrał ten zawód z prawdziwej pasji i ta Go nie opuszcza.

Mówi się o Nim w Białymstoku jako o dobrym mechaniku, a klienci polecają Jego usługi swoim bliskim. To wszystko dzięki zaufaniu, które pan Marek buduje poprzez uczciwość. Zapytany o to, co Go wyróżnia, przyznaje, że właśnie ta rzetelność jest tym, co klienci w Nim cenią i to słyszy od nich z w rozmowach już po zakończonej pracy. Kolejną cechą, którą podkreśla, jest to, że nigdy nie próbuje nikogo oszukać. Stawia na jasną komunikację, tłumaczy, co zostało zrobione i mówi wprost dla czego. Wie, że ludzie powierzają Mu nie tylko swoje auta, ale też swój spokój i bezpieczeństwo. A On po prostu pomaga, jak umie najlepiej. Dlatego do swojej pracy podchodzi odpowiedzialnie, a do klientów z szacunkiem, po ludzku.

Już blisko dwie dekady tradycji i prawdziwej pasji

PASZKO



Mechanika Pojazdowa Radosław Paszko,
Białystok, Radziwonika 6

Spoiłem tego rodzinnego warsztatu jest tradycja, ale także ogromne zamiłowanie do motoryzacji.

Mechanika Pojazdowa Radosław Paszko to rodzinna firma z prawie dwudziestoletnią tradycją. Tym, co Ich wyróżnia jest pasja. - Robimy to, co lubimy. Po prostu - mówią. To silny fundament, na którym od lat z zaangażowaniem tworzą swoją markę. Przez tyle lat udało Im się pomóc naprawdę dużej liczbie klientów, którzy cenią sobie przede wszystkim profesjonalizm i podejście do ludzi.

Zrozumieli cennik, jasna, otwarta komunikacja to nie chwyt marketingowy, ale realne składowe tego, co w tej branży jest bardzo ważne: budowania zaufania. Bo warsztat samochodowy to miejsce, które

wybiera się często dzięki poleceniom bliskich. Chodzi przecież nie tylko o wykonanie usługi, ale o bezpieczeństwo i spokój, jaki zostaje po naprawie. I właśnie to sprawia, że klienci wracają. Wracają do miejsca, do ludzi, którym mogą zaufać. Ważne jest także budowanie atmosfery, przyjaznej i cieplej, uśmiechem na twarzy. Tu rozmawia się o samochodach, ale i o życiu. Bo w tym świecie mechaników i kontrolek zawsze najważniejszy jest człowiek, który przychodzi z konkretnym problemem, a wychodzi z konkretnym rozwiązaniem i porcją wiedzy. Do tego niezbędne jest indywidualne podejście. A w tym warsztacie to podstawa, nie ma tu „kolejnego zlecenia”, jest za to człowiek oraz jego samochód.

LIDERZY W SKALI WOJEWÓDZTWA WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

MECHANIK ROKU

1. **Kamil Cimoch**, Petit Forestier, Ignatki
2. **Marek Budnik**, AutoMarek Białystok, Białystok
3. **Grzegorz Rakowski**, Auto hobby, Kolno

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU

1. **Mechanika Pojazdowa Radosław Paszko**, Białystok, Radziwonika 6
2. **Mechanika pojazdowa Mariusz Ferenc**, Sobolewo, Zacisza 2/1
3. **Mechanika Pojazdowa Auto Pomoc Mariusz Barszczewski**, Suwałki, Majerskiego 4

INSTRUKTOR JAZDY ROKU

1. **Stanisław Drożdżewicz**, CSK Drift Szkoła Jazdy, Białystok
2. **Janusz Jakimowicz**, OSK Ludwik Jaczyński, Grajewo
3. **Patrycja Przybylska**, OSK Bocian, Łomża

SZKOŁA JAZDY ROKU

1. **Szkolenie Kandydatów na Kierowców Mariusz Orłowski**, Szczuczyn
2. **OSK Metelski**, Łomża, Bernatowicza 6/7
3. **OSK Arnold**, Bielsk Podlaski, Szkolna 5

KIEROWCA ROKU

1. **Szymon Baranowski**, Ibatu, Białystok
2. **Damian Brzozowski**, Faster Typa Radosław, Kolno
3. **Dorota Buczyńska**, MPK, Łomża

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU

1. **Katarzyna Ryś**, Chery - Best Auto, Białystok
2. **Norbert Lisowski**, ASW Wojciula Sp. z o.o., Białystok
3. **Ewelina Tadrzak**, Volkswagen - Autoryzowany Salon i Serwis. Fiedorowicz, Białystok

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU

1. **Vioo - Taxi**, Białystok

AUTO DETAILING ROKU

1. **AUTO BLASK-Krzysztof Zalewski**, Czyżew, Łąkowa 19
2. **Luxcar Auto Detailing**, Białystok, Wallenroda 10

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:

www.poranny.pl/moto

oraz www.wspolczesna.pl/moto

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

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

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

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

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. FREEPIK

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

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

Jak objawia się spektrum autyzmu u dziewczynek?

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

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

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

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

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



Eksperti podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem

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

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

Jak rozpoznać autyzm u kobiet?

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

w sposobie manifestowania trudności w porównaniu do chłopców.

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

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

Psychiatra Konrad Jurczakowski wyjaśnia, na czym polega proces diagnostyczny.

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

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

z uwzględnieniem specyfiki prezentacji objawów u kobiet.

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

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

Jak rozpoznać autyzm u dorosłej kobiety?

Zdiagnozowanie spektrum autyzmu u dorosłych kobiet może być trudne. Jakże są objawy autyzmu u dorosłych kobiet?

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

wykształca skuteczne strategie przystosowawcze – tłumaczy psychiatra Konrad Jurczakowski.

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

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

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

Ciąg dalszy na str. 2

FOT. FREEPIK / K. JURCZAKOWSKI / S.M. BARTCZAK

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

Ciąg dalszy ze str. 1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

czy planery wizualne - mówi psychiatra.

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

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

Jakość życia dziewcząt i kobiet w spektrum mogą poprawić też:

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

Jak pomóc osobie ze spektrum autyzmu, czyli gdzie szukać wsparcia

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

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

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



Dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne

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

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

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

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

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

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

Istnieją dwa rodzaje kamienia nazębnego:

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

Próchnica jest groźna nie tylko dla zębów

Utrata zębów i choroby dziąseł są czynnikiem ryzyka chorób serca i udaru mózgu. Spowodowany próchnicą stan zapalny może skutkować poważnymi chorobami nerek, żołądka i innych narządów. Bakterie próchnicowe i ich toksyny przedostają się bowiem ze śliną do układu pokarmowego. Mogą również trafić do krwiobiegu poprzez naczynia krwionośne obecne w zębie i doprowadzić do miażdżycy, chorób reumatycznych, a nawet zawału serca.



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

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

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

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

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

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

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

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

Jak skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego na NFZ?

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

● Znajdź stomatologa z umową z NFZ - skorzystaj z wyszukiwarki placówek NFZ dostępnej na stronie internetowej funduszu. Możesz również zapytać w lokalnym oddziale NFZ o listę stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z funduszem. Upewnij się, że wybrany gabinet stomatologiczny oferuje zabieg skalingu w ramach NFZ.

● Umów się na wizytę - skontaktuj się z wybranym gabinetem stomatologicznym i umów się na wizytę. Do stomatologa nie potrzebujesz skierowania.

● Przygotuj się do wizyty - zabierz ze sobą dokument potwier-

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

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

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

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

105 zł więcej za 60 tabletek. Które leki na cukrzycę podrożeją od 1 kwietnia?



W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie. Nowe leki refundowane od kwietnia zwiększą dostęp do niektórych terapii, m.in. onkologicznych

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Od 1 kwietnia zacznie obowiązywać nowa lista leków refundowanych, a wraz z nią wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą.

W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

Decyzje o objęciu leku refundacją zapadają po analizie skuteczności terapii, bezpieczeństwa stosowania oraz kosztów dla systemu ochrony zdrowia. Proces obejmuje ocenę Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, negocjacje cenowe z producentem oraz ostateczną decyzję ministra zdrowia.

Aby dowiedzieć się, czy lek, którego potrzebujemy, jest wydawany na receptę, jest refundowany można skorzystać z rejestru leków.

Kwietniowa lista refundacyjna obejmuje 243 decyzje dotyczące kontynuacji refundacji oraz 16 nowych terapii.

Wśród nowych terapii 14 dotyczy chorób onkologicznych, a 2 wskazań nieonkologicznych. Sześć z nich jest ukierunkowanych na leczenie chorób rzadkich. Większość nowych terapii - 15 - będzie dostępna w ramach programów lekowych, a jedna w refundacji aptecznej.

Nowym trendem od stycznia br. jest obejmowanie w więk-

szym stopniu refundacją pierwszych odpowiedników leków oryginalnych.

- W tym obwieszczeniu wprowadziliśmy pięć nowych substancji o istotnym znaczeniu populacyjnym - zaznaczyła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie:

- raka wątroby komórkowego - niwolumab + ipilimumab
- raka dróg żółciowych - pemigatynib
- niedrobnokomórkowego raka płuca - atezolizumab oraz amivantamab z chemioterapią
- nowotworów z mutacją BRAF V600E - enkorafenib + binimetinib
- hormonozależnego raka piersi - palbocyklib + fulwestrant

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych, w tym:

- blinatumomab w ostrej białaczce limfoblastycznej z komórek B
- gilotinib w chłoniaku rozlanym z dużych komórek B
- lizokabtagen maraleucel, nowoczesna terapia CAR-T stosowana u dorosłych pacjentów z chłoniakami.

Dodatkowo refundacją objęto m.in. docetaksel w raku przełyku oraz paklitaksel w zaawansowanym raku żołądka.

Ministerstwo Zdrowia podkreśla, że lista refundacyjna to nie tylko nowe terapie, ale również zapewnienie ciągłości le-

czenia dla pacjentów korzystających już z refundowanych leków.

W tym projekcie aż 243 decyzje dotyczą kontynuacji terapii już objętych refundacją.

- Przedłużenie finansowania nie jest automatyczne - każda terapia wymaga ponownej oceny - podkreśliła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

WARTO WIEDZIEĆ

Nowe rozwiązania w ustawie refundacyjnej

Ministerstwo Zdrowia zapowiedziało również zmiany przygotowane w trakcie prac nad nowelizacją ustawy refundacyjnej. Ich celem jest m.in. zwiększenie bezpieczeństwa lekowego Polski i wzmocnienie krajowej produkcji farmaceutycznej.

Planowane rozwiązania obejmują m.in.: ● zachęty do przenoszenia produkcji leków do Polski ● preferencje refundacyjne dla leków wytwarzanych w kraju ● wprowadzenie Listy Leków Krytycznych ● uproszczone procedury w sytuacjach problemów z dostępnością leków ● możliwość odbioru leków z programów lekowych w aptece.

Refundacja została przedłużona m.in. dla wysokokosztowych terapii stosowanych w leczeniu chorób przewlekłych i rzadkich, takich jak:

- upadacytynib (Rinvoq) - w kilku programach lekowych
- efgartigimod alfa (Vyvgart) - w miastennii
- lumasiran (Oxlumo) - w hiperoksalurii
- niwolumab (Opdivo) - w wielu wskazaniach onkologicznych
- seleksypag (Upravi) - w tętniczym nadciśnieniu płucnym
- tezepelumab (Tezspire) - w zapaleniu nosa i zatok z polipami
- migalastat (Galafold) - w chorobie Fabry'ego.

Nowa lista refundacyjna przyniesie także zmiany w dopłatach do części leków.

Dla 368 pozycji dopłata pacjenta spadnie, w niektórych przypadkach nawet o ponad 70 zł. Jednocześnie dla 380 produktów dopłata wzrośnie, a w skrajnych przypadkach mogą sięgnąć nawet 100 zł za opakowanie.

Największe podwyżki dotyczą części leków stosowanych w cukrzycy typu 2, m.in. empagliflozyny oraz dapagliflozyny i kanagliflozyny.

Jednocześnie w wielu grupach terapeutycznych pojawią się tańsze odpowiedniki leków oryginalnych, co ma zwiększyć dostępność leczenia dla pacjentów z chorobami przewlekłymi, m.in. cukrzycą, niewydolnością serca czy astmą.

Dlaczego warto zacząć od optometrysty?

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią różne, ale uzupełniające się role.

Chociaż okulista kojarzony jest z diagnozowaniem i leczeniem chorób oczu, to właśnie optometrysta bardzo często staje się pierwszym specjalistą, do którego pacjenta trafia pacjent zauważający pogorszenie widzenia. Jego zadaniem jest kompleksowa ocena funkcjonowania układu wzrokowego oraz dobór indywidualnej korekcji.

Regularne wizyty u optometrysty umożliwiają nie tylko wykrycie wady wzroku, lecz także jej monitorowanie oraz wdrażanie działań profilaktycznych, szczególnie w przypadku postępującej krótkowzroczności. W trakcie badania specjalista ocenia m.in. refrakcję oka, ostrość widzenia, widzenie oboczne, akomodację oraz komfort pracy wzrokowej w różnych sytuacjach, na przykład podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.

Na tej podstawie pacjent otrzymuje spersonalizowaną korekcję w postaci soczewek okularowych, dopasowanych do jego stylu życia, potrzeb zawodowych czy poziomu aktywności fizycznej.

Współczesna optometria dynamicznie się rozwija, korzystając z zaawansowanych technologii oraz rozwiązań umożliwiających coraz większą personalizację korekcji wzroku. Nowoczesne rozwiązania diagnostyczne, takie jak badanie autorefraktometrem czy topografia rogówki, pozwalają szybko i precyzyjnie ocenić parametry oka oraz dokładniej dobrać odpowiednie rozwiązania optyczne.

W wielu gabinetach wykorzystuje się również optyczną koherentną tomografię (OCT), która umożliwia szczegółowe obrazowanie struktur oka, w tym siatkówki i nerwu wzrokowego. Choć badanie to ma szczególne znaczenie w diagnostyce chorób oczu prowadzonej przez okulistów, jego dostępność w placówkach optometrycznych może wspierać wczesne wykrywanie niepokojących zmian i szybsze kierowanie pacjentów na dalszą diagnostykę.

Coraz większą rolę odgrywa także sztuczna inteligencja, która wspiera interpretację danych diagnostycznych i pomaga w podejmowaniu decyzji dotyczących doboru korekcji.

Nowoczesna optometria to dziś nie tylko badanie wady wzroku, ale także zaawanso-

wana analiza sposobu funkcjonowania układu wzrokowego w codziennych sytuacjach oraz przesiewowe badanie struktur oka. Dzięki cyfrowym narzędziom pomiarowym oraz możliwościom personalizacji możemy precyzyjnie dopasować korekcję do rzeczywistych potrzeb pacjenta, w tym jego stylu życia, trybu pracy, aktywności czy warunków oświetleniowych, w jakich przebywa. To przekłada się nie tylko na lepsze widzenie, ale również na komfort i jakość życia - mówi Sylwia Kijewska, optometrystka, ekspertka Hoya Lens Poland.

Problemy ze wzrokiem stają się jednym z najważniejszych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata. Według danych World Health Organization ponad 2,2 miliarda ludzi doświadcza zaburzeń widzenia, z czego aż około 1 miliarda przypadków można było uniknąć dzięki odpowiedniej profilaktyce, wczesnej diagnostyce i leczeniu.

Jednym z najszybciej rosnących problemów jest epidemia krótkowzroczności, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Długotrwałe korzystanie z ekranów oraz mniejsza ilość czasu spędzanego na świeżym powietrzu sprzyjają pogłębianiu się wad wzroku. Dlatego coraz większego znaczenia nabierają regularne badania oraz edukacja dotycząca higieny pracy wzrokowej.

W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią różne, ale uzupełniające się role: optometrysta ocenia jakość widzenia i dobiera korekcję, natomiast okulista diagnozuje oraz leczy choroby oczu.

Optometrysta, który często jako pierwszy bada wzrok pacjenta, może szybko zauważyć niepokojące objawy i skierować go na dalszą diagnostykę okulistyczną. Takie podejście pozwala skrócić ścieżkę pacjenta i zwiększyć skuteczność opieki.



Wizyty u optometrysty są bardzo ważne

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NOWALIJKI. KTÓRE WARZYWA WARTO JEŚĆ WIOSNĄ?

Dlaczego nowalijki budzą tyle emocji?

Nowalijki to pierwsze młode warzywa pojawiające się wiosną - zwykle uprawiane w szklarniach lub tunelach, zanim rozpocznie się pełny sezon polowych zbiorów. Choć są symbolem wiosennej świeżości, to jednocześnie są wczesnymi plonami, które czasem mogą zawierać więcej azotanów czy pestycydów. Wybierane świadomie - są świetnym sposobem na urozmaicenie wiosennej diety.

Które nowalijki są najzdrowsze?

● **Rzodkiewka** Rzodkiewka to klasyczna wiosenna nowalijka. Bogata w witaminę C, potas i błonnik, działa oczyszczająco i wspiera

metabolizm. Jest niskokaloryczna i świetnie pasuje do kanapek czy sałatek.

● **Szczypiorek**. Pełen witamin A, C i K. Naturalnie wspiera odporność i poprawia trawienie. Zawiera również związki siarki o działaniu przeciwbakteryjnym.

● **Salata masłowa**. Jedna z najdelikatniejszych nowalijek. Bogata w witaminę K, kwas foliowy i błonnik. Idealna do lekkich, wiosennych posiłków.

● **Botwinka**. To jedna z najzdrowszych i często niedocenianych nowalijek. Zawiera żelazo, wapń, magnez, witaminy z grupy B i antyoksydanty. Świetna do zup, sałatek i smoothie.

● **Młody szpinak**. Delikatny, łatwy do jedzenia na surowo. Bardzo bogaty w kwas foliowy, żelazo i luteinę - wspiera wzrok i pracę układu nerwowego.

● **Koperek**. Źródło witamin z grupy B, a także olejków eterycznych, które pomagają przy wzdęciach i wspierają układ pokarmowy.

● **Natka pietruszki**. Prawdziwa bomba witaminy C - ma jej więcej niż cytryna. Wspiera odporność, trawienie i pracę nerek.

Czy wszystkie nowalijki są bezpieczne i zdrowe?

Niestety nie. Choć nowalijki kojarzą się z naturą i świeżością, niektóre mogą zawierać podwyższone poziomy:

● **azotanów** - gdy rośliny są intensywnie nawożone,
● **pestycydów** - zwłaszcza w uprawach przyspieszanych sztucznymi metodami,

● **metali ciężkich** - jeśli warzywa rosły w zanieczyszczonej glebie.

Na które nowalijki uważać?

● **Salata szklarniowa** Może mieć wyższe stężenia azotanów, jeśli była uprawiana w warunkach słabego oświetlenia. Wybieraj główki zwarte, chrupiące, o naturalnym kolorze.

● **Młoda marchewka** Wczesne uprawy bywają intensywnie nawożone, co zwiększa ryzyko nagromadzenia azotanów.

● **Ogórki szklarniowe** Potrafią kumulować pestycydy, zwłaszcza jeśli pochodzą z upraw przyspieszanych.



● **Pomidory zimowe / wczesnowiosenne** To nie do końca nowalijki - zwykle dojrzewane są w sztucznych warunkach i bywają wzbogacane o substancje wspomagające wzrost.

● **Przerośnięte nowalijki** Nienaturalnie duże, błyszczące warzywa mogą sugerować zbyt intensywne dokarmianie lub stymulację wzrostu.

Jak zmniejszyć ryzyko?

● **Myj warzywa dokładnie** pod bieżącą wodą.

● **Obieraj te, które mają jadalną skórkę** (np. ogórki).

● **Sięgaj po produkty od lokalnych dostawców** lub z upraw ekologicznych.

● **Wybieraj mniejsze, bardziej naturalnie wyglądające sztuki.** Jak wybierać zdrowe nowalijki w sklepie i na targu?

Oto kilka prostych zasad, które pomogą Ci kupować naj-

lepszej jakości wiosenne warzywa:

● **Patrz na kolor** - barwa powinna być intensywna, ale naturalna. Zbyt nienaturalny połysk lub idealna symetria mogą sugerować intensywną uprawę.

● **Sprawdź świeżość** - świeże nowalijki są jędrne i sprężyste, nie mają wiotkich liści, nie wydzielają nieprzyjemnego zapachu.

● **Wybieraj mniejsze sztuki.** Duże, przerośnięte nowalijki mogą pochodzić z mocno stymulowanych upraw.

● **Sezonowość ma znaczenie.** Nowalijki kupowane w momencie, gdy naprawdę zaczyna się na nie sezon, mają zwykle lepszy skład i mniej chemii.

● **Stawiaj na lokalnych producentów.** Mniejsi rolnicy często uprawiają w bardziej naturalnych warunkach, bez nadmiernej wspomagania wzrostu.

Naturalna ochrona przed kleszczami

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Kleszcze wróciły, a wraz z nimi - porady, jak się przed nimi chronić. Niektóre metody faktycznie mogą działać, inne to tylko mity.

Biolog Torgny Backman wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstrząść kleszcze.

Kleszcze spotkasz nie tylko w lesie. Mogą czyhać wszędzie

Kleszcze to pajęczaki z podgromady roztoczy, które żywią się krwią ludzką i zwierzęcą. Najczęściej żerują od marca do listopada, gdy temperatura powietrza wynosi powyżej 7 stopni C. Niestety, sprzyja im ocieplenie klimatu, które sprawia, że obecne zimy nie są już tak mroźne, przez co pajęczaki mogą być aktywne nawet przez cały rok. Kleszcze lubią miejsca cieniste, ciepłe i wilgotne, takie jak wysokie trawy i krzewy, dlatego najczęściej można na nie trafić w lasach, na łąkach czy w zaroślach. Jednak niech nas to nie zmyli, bo kleszcze można spotkać niestety również w parku, na miejskim trawniku czy w przydomowym ogródku. Zwykle bytują na roślinach na wysokości do około 1,5 metra.

Wraz z ociepleniem klimatu sezon na kleszcze staje się coraz dłuższy, a zagrożenie



Biolog wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstrząść kleszcze

coraz poważniejsze. Te niepozorne pajęczaki przenoszą groźne choroby, takie jak borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu. Choć ryzyko zakażenia pozostaje niewielkie, warto zrobić wszystko, by uniknąć ukąszenia - zwłaszcza jeśli mamy obniżoną odporność.

Internet jest pełen porad, jak odstrząść kleszcze, ale które z nich naprawdę mają sens? Biolog Torgny Backman w rozmowie z fińskim serwisem yle.fi obala mity i dzieli się wskazówkami opartymi na badaniach. Co działa, a czego lepiej unikać?

Kleszcze jak wampiry? Czosnek jako naturalna tarcza

Miłośnicy czosnku mogą mieć powód do zadowolenia.

- Jeśli lubisz przyprawiać jedzenie czosnkiem, możesz uzyskać dodatkową ochronę przed kleszczami - mówi Backman.

Jak wynika z badań, osoby spożywające codziennie 1-2 ząbki czosnku miały o 30 proc. mniej kleszczy niż grupa kontrolna, która czosnku nie jadła. Aromatyczna przyprawa może więc działać jak naturalny środek odstrząający krwiopijce pajęczaki -

z tym że działa nie zewnętrznie, a od środka.

Jak człowiek może zabezpieczyć się przed kleszczami?

Na liście Backmana znalazły się także olejki eteryczne - np. z eukaliptusa czy cytronelli. Działają przez kilkadziesiąt minut do godziny, dlatego warto je stosować regularnie, np. co godzinę. Ale uważaj - niektóre olejki mogą podrażniać skórę, więc przed użyciem warto je rozcieńczyć lub przetestować na małym fragmencie ciała.

Nie bez znaczenia jest też... genetyka.

WAŻNE

Tymi chorobami zarażają kleszcze

● **Borelioza** - we wczesnym stadium rozwoju manifestuje się ona przede wszystkim objawami skórными, które mogą przyjmować różną postać, jednakże najczęściej jest to tzw. rumień wędrujący.

● **Kleszczowe zapalenie mózgu** - złe samopoczucie, osłabienie organizmu, uciążliwe bóle głowy, bóle brzucha i mięśniowo-stawowe, nudności i wymioty, a także zwiększoną temperaturę ciała

● **Babeszjoza** - wysoka gorączka, dreszcze, ból głowy, mięśni i stawów (rzadko występuje u ludzi)

● **Anaplazmoza granulocytarna** - groźna choroba gorączkowa

● **Gorączka Q** - ma charakter bezobjawowy. Niekiedy jednak może pojawić się silny i uciążliwy ból głowy, zakażenie górnych dróg oddechowych i wysoka temperatura ciała

● **Bartonelloza** - zakażenie objawia się w głównej mierze powiększeniem węzłów chłonnych

● **Riketsjoza** - powoduje zapalenie naczyń krwionośnych, zwłaszcza tych mniejszych, przyczynia się do powstawania zakrzepów w różnych krążących narządach

● **Tularemia** - objawy przypominają grype. U osób zakażonych można zaobserwować m.in. wysoką temperaturę ciała, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból za mostkiem, utrata apetytu i ogólne osłabienie organizmu.

- Wszyscy jesteśmy osobami o różnej genetyce. Dieta, sprawność fizyczna, rozmiar ciała i mikrobiom skóry różnią się i mogą sprawić, że kleszcze będą bardziej przyciągać niektóre osoby - wyjaśnia biolog.

Co zrobić, żeby nie mieć kleszczy?

Kleszcze lubią wilgoć i cień. Zamiast obsesyjnie przycinać trawnik, lepiej postawić na mądre zagospodarowanie ogrodu - np. przez posadzenie krzewów wokół posesji lub stworzenie metrowego pasa z piasku. Jest on idealnym miejscem dla pszczoł żyjących na ziemi,

ale kleszcze nie chcą chodzić po suchych obszarach.

Pamiętaj też o odpowiednim ubiorze. Zakrywaj ciało, włóż spodnie w skarpety, noś wysokie buty i jasne ubrania - łatwiej wtedy zauważyć wędrującego kleszcza. A po powrocie z ogrodu, lasu czy łąki dokładnie obejrzyj ciało - najlepiej w ciągu 24 godzin od spaceru.

Jeśli usuniesz kleszcza w ciągu 24 godzin, ryzyko zachorowania na boreliozę jest minimalne, ale tylko szczepionka pomoże w walce z kleszczowym zapaleniem mózgu.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię

- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stancji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe

- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA

- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria

- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia

- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA

- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

- RÓŻNE

KOMUNIKATY

- ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

- maszyn rolnicze
- ogrodnictwo
- plody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

- USŁUGI KAMIENIARSKIE
- USŁUGI POGRZEBOWE

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Wyrazy szczerzego współczucia

Panu
prof. dr. hab.
Wojciechowi Śleszyńskiemu
Dyrektorowi Muzeum Pamięci Sybiru

z powodu śmierci

Ojca

składa

Jacek Brzozowski
Wojewoda Podlaski

AUTOREKLAMA

0011504120

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetarginasze
komunikaty.pl

Usługi

INSTALACYJNE

HYDRAULIK - solidnie, tel.
668-18-36-66

PORZĄDKOWE

PRANIE tapicerki i dywanów.
Czyszczenie u klienta. Tel. 518-786-343

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup
księgozbiorów. 506-105-002**ZŁOM** kupię, wywożę. 508-127-829,
85/653-79-24

0011503792

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

OGŁOSZENIE BURMISTRZA KLESZCZEL

z dnia 1 kwietnia 2026 r.

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu
planu ogólnego gminy Kleszczele

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. 2024 r. poz. 1130 ze zm.) oraz art. 39 ust. 1 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 (t.j. Dz. U. 2024 r. poz. 1112 ze zm.) informuję o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Kleszczele, sporządzanego na podstawie uchwały Rady Miejskiej w Kleszczelach Nr XXXVIII/327/2024 z dnia 6 marca 2024 r. Projekt planu ogólnego dotyczy gminy Kleszczele w jej granicach administracyjnych. Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie od 1 kwietnia do 30 kwietnia 2026 r. i obejmą:

- 1) zbieranie uwag do projektu planu ogólnego w terminie od 1 kwietnia do 30 kwietnia 2026 r.;
- 2) spotkanie otwarte, które odbędzie się 17 kwietnia 2026 r. (piątek) o godz. 16.00 w Miejskim Ośrodku Kultury, Sportu i Rekreacji w Kleszczelach, ul. 1 Maja 19, 17-250 Kleszczele;
- 3) dyżur projektanta, który odbędzie się 24 kwietnia 2026 r. (piątek) w godz. 16.00-18.00 w Miejskim Ośrodku Kultury, Sportu i Rekreacji w Kleszczelach, ul. 1 Maja 19, 17-250 Kleszczele;
- 4) zbieranie uwag i wniosków do prognozy oddziaływania na środowisko w terminie od 1 kwietnia do 30 kwietnia 2026 r.

Projekt planu ogólnego został udostępniony w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kleszczelach, ul. 1 Maja 4, 17-250 Kleszczele, pok. nr 9, w godzinach pracy Urzędu oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej (w zakładce Gospodarka Przestrzenna, Plan ogólny gminy Kleszczele) - <https://bip-umkleszczele.wrotapodlasia.pl/5789a39798baa80/plan-ogolny-gminy-kleszczele/>.

Uwagi do projektu planu ogólnego należy składać do Burmistrza Kleszczel w formie papierowej w Urzędzie Miejskim w Kleszczelach, ul. 1 Maja 4, w godzinach pracy Urzędu bądź drogą pocztową na adres: Urząd Miejski w Kleszczelach, ul. 1 Maja 4, 17-250 Kleszczele, lub w formie elektronicznej poprzez platformę ePUAP lub pocztę elektroniczną na adres: um@kleszczele.pl - bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, a w przypadku prognozy oddziaływania na środowisko także ustnie do protokołu. Uwaga musi zawierać dane wnioskodawcy tj. imię i nazwisko lub nazwę, adres zamieszkania albo siedziby, adres poczty elektronicznej (o ile taki posiada), a także wskazanie nieruchomości, której wnioskodawca jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym, której uwaga dotyczy tj. adres lub numer działki i obrębu ewidencyjnego. Można również podać adres do korespondencji lub numer telefonu.

Uwagi należy składać na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, którego wzór dostępny jest na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Kleszczelach (w zakładce Gospodarka Przestrzenna, Plan ogólny gminy Kleszczele) - <https://bip-umkleszczele.wrotapodlasia.pl/5789a39798baa80/plan-ogolny-gminy-kleszczele/formularz.html>. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Kleszczel.

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

Agnieszka Kaczorowska w Pudelku Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Agata Rubik obchodziła święta wcześniej

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

Michał Żurawski spokojnie popijał kawę

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

Weronika Rosati próbuje uczyć polskiego

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



W TELEWIZJI



Noe: Wybrany przez Boga TV Puls, 20:00

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

Con Air: lot skazańców Super Polsat, 21:00

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

Król złodziei TVP 1, 21:20

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

Jaja w tropikach

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

KRZYŻÓWKA NR 50

Poziomo:

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

Pionowo:

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

1		2		3		4		5		6		7		8
							9							
				10		11			12	13				
14					15	16				17				
18	19		20		21			22		23	24		25	
				26						27				
28														
29		30		31										
36														
38														
				40										

AUTOPROMOCJA 0110987265

Tvoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 85 875 07 30

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

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

ROZWIĄZANIE NR 49

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

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

Ryby (19.02 - 20.03)

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

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje dziś poprowadzą Cię we właściwą stronę. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że w domu lub sercu możliwe miłe zaskoczenie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Masz moc przyciągania ludzi i okazji. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by pokazać inicjatywę, ale zostawić też miejsce na dialog. **Rak (22.06 - 22.07)** Drobną porządek przyniesie wielką ulgę. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry moment, by zamknąć zaległą sprawę z klasą.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień sprzyja zgodzie, flirtowi i estetyce. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji, szczególnie w sprawach relacji i planów.

Panna (23.08 - 22.09)

Nie wszystko trzeba mówić od razu. Horoskop na dziś wyraźnie radzi zachować energię na jeden ważny ruch, który wiele zmieni. **Waga (23.09 - 22.10)** Poczujesz chęć ruchu, zmian i świeżego powietrza. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry dzień na odkładaną od dawna decyzję.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja da dziś efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś zauważy Twoje starania i może zaproponować coś wartościowego.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Tvoja oryginalność zapoczątkuje. Horoskop na dziś radzi, by nie bać się prezentować odmiennego zdania - właśnie ono okaże się trafne. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Dzień sprzyja wyciszeniu i dobremu przeczuciu. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały gest z Twojej strony przyniesie dużą zmianę.

Janusz ogłosił zakończenie reprezentacyjnej kariery

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Rozgrywający Marcin Janusz powiadomił, że zakończył karierę w reprezentacji Polski. Powodem rezygnacji z gry w drużynie narodowej są problemy zdrowotne 31-latka.

Marcin Janusz, który w 2024 roku w Paryżu poprowadził polskich siatkarzy do wicemistrzostwa olimpijskiego, już w zeszłym sezonie miał przerwę od kadry. Oficjalnym powodem była potrzeba odpoczynku i poważne problemy z plecami, które doskwierały mu od kilku lat, a których apogeum sięgnęło w półfinale i finale igrzysk.

Janusz potwierdził schorzenie wątroby

W opublikowanym w poniedziałek przez „Przegląd Sportowy” wywiadzie 31-letni rozgrywający przyznał jednak, że zeszłoroczna przerwa od reprezentacji była również podyktowana zdiagnozowanym schorzeniem wątroby.

Większość kibiców wie o moich problemach z plecami, z którymi zmagałem się od lat, także podczas igrzysk w Paryżu. Gdyby chodziło tylko o to, wróciłbym w tym sezonie do kadry. Jednak był to tylko jeden z powodów, i nie ten najważniejszy – powiedział Janusz.

Jak przyznał, problemy z wątrobą były wynikiem przyjmowania dużej ilości leków.

Przez lata gry w klubach i reprezentacji przyjmowałem leki przeciwbólowe czy przeciwzapalne, gdy pojawiały się problemy zdrowotne, a mimo to trzeba było grać. Tak wygląda codzienność każdego



FOT. SYWIA DĄBROWA

Marcin Janusz to jeden z najbardziej utytułowanych zawodników w siatkówce reprezentacyjnej i klubowej

sportowca i nie jest to nic nadzwyczajnego. Nie chcę powiedzieć, że przesadziłem, jednak w Paryżu musiałem przyjąć bardzo dużo środków, by móc rozegrać najważniejsze mecze w życiu – tłumaczył.

Zwłóknienie wymagało szybkiej reakcji

Kilka miesięcy później poniosłem tego spore konsekwencje. Kiedy po sezonie olimpijskim dołączyłem do klubu, jedyne, co byłem w stanie zrobić po powrocie z treningów czy meczów, to pójść spać. Taka sytuacja ciągnęła się przez dłuższy czas, kilka tygodni. Czuję, że nie jest to

zwykłe zmęczenie – dodał Janusz.

Diagnozą było zwłóknienie wątroby drugiego stopnia.

To stadium wymagające szybkiej reakcji i wyeliminowania czynników, które powodują. Usłyszałem jasno, że gdybym zignorował problem i dalej funkcjonował w takim samym trybie – przy dużych obciążeniach i konieczności częstego sięgania po leki – doprowadziłoby to do bardziej zaawansowanego stadium zwłóknienia, bo byłem już na granicy – powiedział siatkarz Asseco Resovii Rzeszów.

Dzień później decyzję Janusza skomentowała jego

żona, dietetyczka Katarzyna z domu Olszewska, która na koncie na Instagramie zabrała głos na ten temat.

Wpis żony Janusza na Instagramie

„To była piękna przygoda. Jestem dumna z Ciebie i wdzięczna za to, że mogłam przyglądać się, jak spełniasz swoje marzenia, reprezentując nasz kraj.

Wiem, ile trudu, ciężkiej pracy i poświęceń każdy z Was wkłada w to, żeby być częścią tej niesamowitej drużyny. Drużyny, która spełnia nie tylko swoje ambicje, ale również marzenia kibiców. Ludzie, których poznałam w tym czasie, przyjaźnie, które nawiązałam, zostają ze mną na zawsze. Cieszę się, że razem dzieliliśmy te szczęśliwe oraz te nieco trudniejsze momenty. Dziękuję” – napisała Katarzyna Janusz.

Jeden z najbardziej utytułowanych siatkarzy

Janusz z reprezentacją Polski wywalczył nie tylko srebro igrzysk olimpijskich 2024 w Paryżu, ale także wicemistrzostwo świata 2022, mistrzostwo Europy 2023 oraz złoty, srebrny i trzy brązowe medale Ligi Narodów.

Do tego trzeba dodać dwa triumfy w Lidze Mistrzów (2022 i 2023) z ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle i dwa mistrzostwa Polski (2018 i 2022), które wywalczył z PGE Skrą Bełchatów oraz ZAKSĄ. Trzykrotnie cieszył się z triumfu w Pucharze Polski (2016, 2022 i 2023) oraz dwukrotnie w Superpucharze Polski (2022 i 2023). Grał ponadto w AZS-ie Częstochowa, Effektorze Kielce i Treflu Gdańsk.

©©

Dłuższa przerwa Świątek i pilne oczekiwanie na nowego trenera

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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



FOT. JAKUB PIKULIK

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

Giganci szlifują formę przed mundialem w USA, Kanadzie i Meksyku

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

DD narzekał na kontrolę

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

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

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

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

W Europie też się da

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

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

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

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

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

SPORT

www.sportowy24.pl

Tabela nie kłamie. Czołówka okręgówki wygrywała z niżej notowanymi przeciwnikami

Wojciech Konończuk
wojciech.konończuk@polskappress.pl

PIŁKA. Nic się nie zmieniło w układzie sił czołówki podlaskiej okręgówki, bo siedem czołowych drużyn odniosło zwycięstwa nad niżej notowanymi rywalami.

Najwyżej - 8:0 rezerwy KS-u Wasilków rozprawiły się z Rudnią Zabłudów.

Drugi zespół wasilkowskiego klubu wiosną ma na koncie komplet czterech zwycięstw. Drużyna trenera Piotra Bondziula jest szczególnie groźna u siebie. Od inauguracyjnej porażki 0:2 z MKS-em Mielnik i późniejszego remisu 1:1 z Narwią Choroszcz, Wasilkowianie przed własną publicznością wygrali osiem spotkań z rzędu. Imponujący dorobek.

Jeszcze lepiej grają inne rezerwy - ŁKS-u Łomża. Lider okręgówki wygrał u siebie 6:0 z będącym w strefie spadkowej Dębem Dąbrowa Białostocka i jego wiosenny dorobek to trzy zwycięstwa, bilans bramkowy 12-1. Ciężko będzie komukolwiek ścigać się z Łomżanami.

Z drużyn czołówki mniej efektownie, ale też wysoko, bo po 4:1 wygrywały Pomorzanka Sejny - z Bocianek Boćki oraz GKS Gródek - ze Spartą 1951 Szepietowo. Blisko czołówki trzyma się Puszcza Hajnówka, która pokonała u siebie 5:2 z Żubrem Drohiczyń.

Przebudziła się Cresovia Siemiatycze, dla której ogranie 5:2 Pogoni Łapy było pierwszym wiosennym zwycięstwem. Do przerwy nic na to nie wskazywało, bo goście prowadzili 2:0, ale po zmianie stron trafiali już tylko Siemiatycanie. ©️



Rezerwy KS-u Wasilków wiosną spisują się znakomicie i mają na koncie komplet czterech zwycięstw

WYNIKI 19. KOLEJKI

KS II Wasilków - Rudnia Zabłudów 8:0 (4:0). Bramki: 1:0 - Bernacki (11), 2:0 - Toczydlowski (33), 3:0 - Barikowski (36-samobójcza), 4:0 - Szamrej (43), 5:0 - Bondziul (64), 6:0 - Pikulski (66), 7:0 - Toczydlowski (83), 8:0 - Bernacki (87).

Sokół 1946 Sokółka - Orleń Czajew 2:3 (1:2). Bramki: 1:0 - Dudziuk (30), 1:1 - Śliwowski (36), 1:2 - Kossyk (44), 2:2 - Dudziuk (55), 2:3 - Śliwowski (62).

ŁKS II Łomża - Dąb Dąbrowa Białostocka 6:0 (2:0). Bramki: 1:0 - Proniewski (24), 2:0 - Kijek (43), 3:0 - Kijek (50), 4:0 - Tomaszewski (60), 5:0 - Kijek (80), 6:0 - Zalewski (89).

Puszcza Hajnówka - Żubr Drohiczyń 5:2 (4:0). Bramki: 1:0 - Jakimiuk (6), 2:0 - Rudkowski (28), 3:0 - Weremczuk (38), 4:0 - Potrykus (45), 4:1 - Siemieniuk (51), 4:2 - Sikora (63), 5:2 - Grygoruk (87).

Pomorzanka Sejny - Bocian Boćki 4:1 (2:1). Bramki: 0:1 - Chrost (5), 1:1 - Poniatowski (38), 2:1 - Poniatowski (45), 3:1 - Żelazko (76), 4:1 - Suchocki (84).

MKS Mielnik - Narew Choroszcz 2:2 (0:2). Bramki: 0:1 - Jaromiński (15), 0:2 - Jaromiński (29), 1:2 - Nieroda (63), 2:2 - Jaszczolt (83).

Cresovia Siemiatycze - Pogon Łapy 5:2 (0:2). Bramki: 0:1 - Wasilewski (1), 0:2 - Hryniuk (29), 1:2 - Kosiński (52), 2:2 - Gilar (64), 3:2 - Gilar (73), 4:2 - Łopaciuk (78), 5:2 - Kraszewski (90).

Sparta 1951 Szepietowo - GKS Gródek 1:4 (0:3). Bramki: 0:1 - Dorosko (2), 0:2 - Andruszko (3), 0:3 - Andruszko (41), 0:4 - T. Owerczuk (64), 1:4 - Andryszewicz (71).

1. ŁKS II Łomża	18	49	79-12
2. Pomorzanka Sejny	19	44	66-27
3. GKS Gródek	19	42	52-26
4. KS II Wasilków	19	37	66-30
5. Puszcza Hajnówka	19	35	44-38
6. Cresovia Siemiatycze	18	34	44-25
7. Orleń Czajew	18	31	40-26
8. Narew Choroszcz	19	26	47-47
9. Sparta 1951 Szepietowo	18	23	30-41
10. Sokół 1946 Sokółka	19	22	28-31
11. Rudnia Zabłudów	19	22	23-46
12. Pogon Łapy	19	17	27-50
13. Bocian Boćki	19	13	28-50
14. MKS Mielnik	19	12	21-59
15. Dąb Dąbrowa Białostocka	19	10	24-65
16. Żubr Drohiczyń	19	9	26-72

RUGBY

Na otwarcie grupy pucharowej wpadka z Budowlanymi
W pierwszym spotkaniu grupy pucharowej ekstraklasy zespół Budmex Rugby Białystok przegrał na wyjeździe z Budowlanymi Łódź 5:43 (5:19). Jedyne punkty dla gości zdobył Josiah Leatigaga. Nasza drużyna zajmuje ostatnie miejsce w tabeli, ale może to się zmienić po następnej potyczce. W sobotę - 4 kwietnia Podlasianie zmierzą się u siebie z Lechią Gdańsk. Początek o godz. 12 na bocznym boisku przy ul. Słonecznej 1. **KW**



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

PIŁKA RĘCZNA

Porażka SBR w karnych. Bardzo wyrównany bój stoczyli piłkarze ręczni SBR Podlasie Nowe Piekuty z Warszawianką w 20. kolejce 1. ligi. Po godzinie gry był remis 25:25. W karnych lepszym okazał się zespół gości 4:3.

Jaga ma argumenty, by zagrać z Lechem na własnych warunkach

Wojciech Konończuk
wojciech.konończuk@polskappress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lekkim faworytem hitu ekstraklasy jest Lech. Jagiellonia ma jednak argumenty, by rozegrać mecz na własnych warunkach i stać ją na zwycięstwo - mówi Maciej Makuszwski.

Żółto-Czerwoni przed przerwą reprezentacyjną mocno skomplikowali sobie sytuację w kontekście walki o mistrzostwo Polski, w ostatnich siedmiu meczach zdobywając tylko sześć punktów.

- Szkoda szczególnie serii ostatnich spotkań u siebie, bo wydawało się, że Jagiellonia wykorzysta atut własnego boiska i wypracuje sobie przewagę nad konkurencją. Stało się inaczej, a teraz to nasz zespół jest na musiku i musi gonić Lecha - mówi Maciej Makuszwski, przyszłościowi piłkarz zarówno Dumy Podlasia, jak i Kolejorza.

Zeszło z nich ciśnienie na wygrywanie

Jego zdaniem, spory wpływ na obniżkę formy Dumy Podlasia miało odpadnięcie z europejskich pucharów po dwumeczu z włoską Fiorentiną (0:3 i 4:2 po dogrywce).

- Wyglądało to tak, jakby z białostockich piłkarzy zeszło ciśnienie na wygrywanie. Owszem, drużyna nadal chciała grać piłką, miała większe jej posiadanie, ale wszystko koń-



FOT. JAGIELLONIA.PL

Oby Jagiellończycy po przerwie reprezentacyjnej wrócili na boiska z nową energią

czyło się 25 metrów od bramki rywali. Brakowało kreatywności w stwarzaniu sytuacji, pazerności na gole. Przerwa reprezentacyjna przyszła w bardzo dobrym momencie dla Jagi. Można było odpocząć, zrobić restart głów i wrócić na boisko z nową energią. Wierzę, że tak się stanie, bo wtedy białostocki zespół może wygrać z każdym w naszej lidze - uważa urodzony w Grajewie 36-latek.

Zwyczaj formy jest wręcz konieczna w starciu z liderującym Lechem, który jest na fali i to, że lideruje w stawce 18 ekip w PKO Ekstraklasie nie jest dziełem przypadku.

- Poznański zespół ma bardzo szeroką kadrę, a szczególnie dużo mają do zaoferowania piłkarze ofensywni i nie myślę tu tylko o Mikaelu Ishaku. Wiele wnieść potrafią także zawodnicy rezerwowi, a tego według mnie brakuje w Jagiellonii. Gdyby było inaczej, nasz zespół nie odpadłby z Fiorentiną, z którą w wyjazdowej dogrywce zabrakło właśnie impulsu z ławki - kontynuuje nasz rozmówca.

Oby to był powrót na dobre tory

Jakiego spotkania można się spodziewać w sobotę - 4 kwietnia w Białymstoku?

- Na pewno ciekawego, bo kto jak kto, ale Jagiellonia i Lech potrafią stworzyć piłkarskie widowiska, które bardzo dobrze się ogląda. Trzymam kciuki za Jagę, dla której pokonanie rywali z Poznania byłoby nie tylko powrotem na dobre tory, ale też przywróceniem dużych szans na mistrzostwo Polski, a walka o tytuł nabierze nowych rumieńców - kończy Makuszwski.

Maciej Makuszwski w latach 2010-12 i 2020-21 w Jagiellonii rozegrał w ekstraklasie 77 spotkań i strzelił 9 goli. Z kolei w barwach Lecha (lata 2016-19) popularny „Maki” ma na koncie 93 mecze ekstraklasowe (7 goli). ©️

Dwa razy górą była Lublinianka. Teraz czas, by wygrał bielski Tur

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskappress.pl

KOSZYKÓWKA. Koszykarze Tura Basket Bielsk Podlaski dzisiaj meczem wyjazdowym z Lublinianką KUL Basketball rozpoczną fazę play-off II ligi

Koszykarze Tura Basket Bielsk Podlaski nie mają szczęścia do drużyny z Lublina. Już dwukrotnie Lublinianka stawiała na drodze Bielszczan eliminując ich z dalszych rozgrywek. Tak było w ubiegłym sezonie 2024/2025, gdy w I rundzie

play-off Tur Basket Bielsk Podlaski przegrał na wyjeździe z Lublinianką 73:75 i u siebie 63:77. Z kolei w sezonie 2023/2024, także w I rundzie play-off koszykarze z Bielska Podlaski przegrali z Lublinianką 82:83 u siebie i 80:91 na wyjeździe.

W tegorocznym sezonie drugiej ligi, w rundzie zasadniczej podopieczni trenera Rafała Króla przegrali z dzisiejszymi rywalami z Lublina na wyjeździe 76:81 i wygrali u siebie 86:74.

Pierwszy mecz z Lublinianką Tur zagra na wyjeź-



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Koszykarze Tura zagrają dziś o godz. 20

dzie. Początek meczu w środę, 1 kwietnia o godzinie 20.

Zwycięzca dwumeczu Lublinianka - Tur Basket w II rundzie play-off zagra z lepszym z pary GMS Polaris KKS Tarnowskie Góry - MKKS Rybnik.

Pary I rundy play-off 18 kwietnia

KS Trójka Żyrardów - RJ House Legion Legionowo
Znicz Basket Pruszków - HydroTruck Radom
Lublinianka KUL Basketball - Tur Basket Bielsk Podlaski
KS Książ Łowicz - AZS AWF Warszawa
©️