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

Nr 63 (21026)

GAZETA WSPÓŁCZESNA 75 LAT

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa 1.04.2026

www.wspolczesna.pl

Po 8,5 tys. zł otrzymają zdolni uczniowie, którzy znajdują się w trudnej sytuacji materialnej **str. 5**

FOT. PODLASKA POLICJA/X

Arsenał nielegalnej broni policjanci znaleźli w kilku podlaskich domach i mieszkaniach **str. 5**

Dziewięć osób usłyszało zarzuty w śledztwie związanym z wypadkiem premier Szydło **str. 3**

Nr ISSN 0137-9488 Nr indeksu 350133

9 770137 948032 14

WIZUALIZACJA UM SUWAŁKI

Muzeum Okręgowe w Suwałkach ogłosiło przetarg na budowę Jaćwieskiego Centrum Archeologicznego w Szwajcarii koło Suwałk. Powstaną tam rekonstrukcje zabudowy z wczesnego średniowiecza, w tym chata mieszkalna, ziemianka oraz stodoła-spichlerz. Obiekty te, wraz z pawilonem o funkcji edukacyjno-konferencyjnej, zostaną otoczone drewnianą palisadą z wieżą bramną, tworząc zagrodę jaćwieską. Projekt obejmuje również budowę budynku administracyjno-socjalnego, infrastruktury technicznej, dróg dojazdowych, parkingów oraz ujęcia wody wraz z dokumentacją hydrogeologiczną.
Budowa Jaćwieskiego Centrum Archeologicznego realizowana jest w ramach projektu „Tajemnicza kraina plemienia Jaćwingów", dzięki wsparciu z programu Interreg Litwa-Polska oraz środków samorządowych. Oferty w przetargu można składać do 14 kwietnia, a zakończenie prac planowane jest na koniec maja 2027 roku. Partnerem wiodącym przedsięwzięcia jest litewskie miasto Alytus. (AG)

ŁOMŻA

Nie mógł odkręcić zaworu, to... przeciął przewód do butli z gazem

Do dyżurnego Komendy Miejskiej Policji w Łomży zadzwoniła kobieta zaniepokojona zapachem gazu, unoszącym się w jednej z klatek schodowych w jej bloku. Policjanci po przybyciu na miejsce zastali tam już straż pożarną, która sprawdzała budynek. Zapach ulatniającego się gazu doprowadził do jednego z lokali. Mieszkanie było otwarte, a w ogólnie panującym tam bałaganie policjanci zastali siedzącego na kanapie mężczyznę. Obok stała butla z gazem.

Mężczyzna powiedział, że nie mógł poradzić sobie z zaworem, więc po prostu przeciął przewód. Sprawdzający pomieszczenie strażacy określili, że panujące w mieszkaniu stężenie gazu groziło wybuchem. 27-latek był nietrzeźwy – badanie alkomatem wykazało prawie 1,5 promila alkoholu w jego organizmie. Funkcjonariusze przekazali mężczyznę pod opiekę załogi pogotowia ratunkowego. Teraz szczegółowo badają tę sprawę i ewentualny zakres odpowiedzialności karnej 27-latka, który swoim zachowaniem mógł zagrozić życiu i zdrowiu wielu osób. Tylko dzięki czujności wzywającej pomoc kobiety i szybkiej akcji służb nie doszło do nieszczęścia. opr. (R)

REGION WKRÓTCE KONSULTACJE W SPRAWIE NOWYCH REZERWATÓW

Kolejne miejsca objęte ochroną mogą powstać w tym roku

Ochrona przyrody
Martyna Jurkowska

Jeszcze w kwietniu Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Białymstoku ma ogłosić pięć nowych lokalizacji, w których zamierza utworzyć nowe rezerwaty przyrody. I choć na razie pozostają one tajemnicą, to wiadomo, że mogą być zlokalizowane w rejonach Puszczy Knyszyńskiej, Augustowskiej oraz w dolinach Bugu, Biebrzy i Narwi. To jednak nie koniec planów RDOŚ, bo instytucja ta docelowo chce utworzenia w naszym regionie około trzydziestu takich miejsc ochrony.

– W najbliższym czasie będziemy poddawali pod konsultacje społeczne pięć nowych propozycji rezerwatów. Nie zdradzę jeszcze, jakie to będą obiekty, ale w ciągu dwóch tygodni na naszej stronie pojawią się dokładne opisy granic oraz cechy proponowanych rezerwatów – mówi Adam Juchnik, Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Białymstoku.

Obecnie w naszym województwie mamy 114 rezerwatów przyrody, obejmujących teren około 3 tysięcy hektarów. Aż 20 z nich powstało od połowy 2024 roku, a trzy zostały powiększone.

Na tym jednak nie koniec, bo RDOŚ nadrabia wieloletnie zaległości w tym zakresie i aktualnie weryfikuje rezerwaty zaproponowane na tzw. Shadow List. To zbiór miejsc, które teoretycznie mogłyby stać się rezerwatami, stworzony przez Klub Przyrodników zrzeszający w swoich szeregach m.in. naukowców, biologów oraz leśników.

– My jako RDOŚ oraz Lasy Państwowe na podstawie posiadanych baz danych, badań i dokumentacji oceniamy, czy zaproponowane na Shadow List obiekty spełniają przesłanki ustawowe do utworzenia rezerwatu, ale przede wszystkim, czy posiadają wymagane walory przyrodnicze – wyjaśnia Adam Juchnik.

Jak udało nam się ustalić, Lasy Państwowe większość propozycji zweryfikowały pozytywnie. RDOŚ w pierwszej kolejności analizuje te, które zostały zweryfikowane negatywnie i ostatecznie kwalifikuje obiekty, na których można utworzyć rezerwaty.

– Na Shadow List dla naszego województwa są 63 propozycje rezerwatów. Już teraz mogę powiedzieć, że na pewno co najmniej połowa z nich nie powstanie – mówi Adam Juchnik.

Dlaczego? Chodzi o prawo własności gruntu. Założenia Ministerstwa Klimatu i Środowiska mówią bowiem wprost o tym, że rezerwaty nie będą tworzone na gruntach prywatnych.

– My tworzymy rezerwaty tylko na gruntach Skarbu Państwa. Są to wyłącznie grunty albo Lasów Państwowych, albo będące w zarządzie Wód Polskich lub Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa – wymienia szef Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku.

Zapewnia jednocześnie, że celem powoływania nowych rezerwatów nie jest tworzenie barier w wejściu do lasów i narzucanie jakichkolwiek ograniczeń, a ochrona cennych przyrodniczo terenów. I że RDOŚ robi wszystko, aby rezerwaty były dla mieszkańców otwarte i dostępne. Choć ostatecznie wiele zależy od tego, co w danym rezerwacie się chroni.

– Od połowy 2024 roku zwalniamy z zakazów obowiązujących w rezerwatach. Na przykład ostatnio robiliśmy spacer w Starej Dębinie – rezerwacie w gminie Szudziałowo. W 2025 roku uchyliliśmy wszystkie zakazy obowiązujące w tym rezerwacie, dotyczące zbioru runa i poruszania się, więc można tam już spokojnie spacerować – podkreśla Adam Juchnik.

I przypomina, że masowo uczęszczanym rezerwatem jest choćby Las Zwierzyniecki w Białymstoku, po którym każdego dnia przemieszczają się setki osób.

Mimo takich zapewnień, co rusz w przestrzeni publicznej pojawiają się głosy, że rezerwat niesie za sobą ograniczenia. W ostatnich dniach na sesji rady miejskiej w Dąbrowie Białostockiej mówił o tym przewodniczący Adam Wojteczko. Nieoficjalnie mówi się bowiem, że właśnie w tej gminie ma być stworzony jeden z nowych rezerwatów.

– Każdy się zgodzi, że przyrodę trzeba chronić. Pytanie brzmi: jak to robić i jakie będą tego konsekwencje dla ludzi i gospodarki. Dziś możemy swobodnie korzystać z lasu: spacerować, jeździć rowerem, zbierać runo leśne. A w rezerwacie może być zakaz wstępu – podnosił Adam Wojteczko.

Szef RDOŚ w rozmowie z nami potwierdził, że jest plan utworzenia w tej gminie rezerwatu na pograniczu Puszczy Knyszyńskiej pod nazwą „Łęgi w Czarnej Białostockiej". Zapewnia jednocześnie, że nie jest to jedna z pięciu propozycji rezerwatów, które będą konsultowane w najbliższym czasie.

eprasa.pl 62910e71ed

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

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

AUTOPROMOCJA 0110987259

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. Miałoby 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 zostałaby 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. miałby 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 przemysł 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 rezerw nie 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 Zbrojnych, zarządzany przez BGK.

FOT. PIOTR BILSKI/ ARCHIWUM PP

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 pożyczył 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 do tej 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 informacje. 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 zrobią, bo nie muszą.

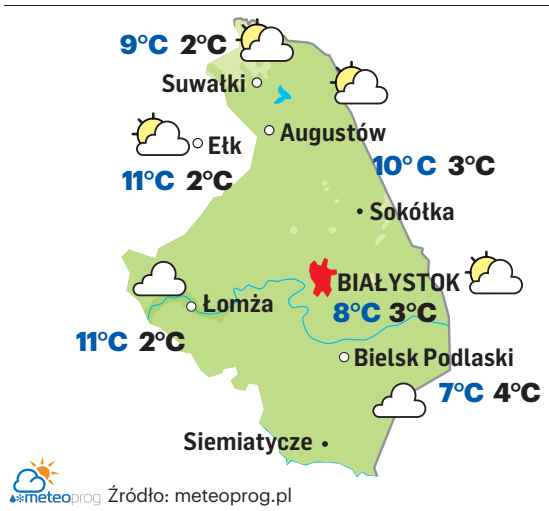
Ale pan jest zwolennikiem wykorzystania środków z rezerw walutowych NBP, choć może niekoniecznie w formie wypłaty z zysku, tylko raczej jako rodzaju sovereign wealth fund, czyli państwowego funduszu inwestycyjnego.
To jest trochę osobna sprawa. Przede wszystkim ja jestem twardym zwolennikiem przyjęcia 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 – absolutnie 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 trwać 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.

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.

1962
Oficjalnie rozpoczął nadawanie Program III Polskiego Radia. Miał charakter rozrywkowy i był adresowany głównie do młodego słuchacza.

1981
Z powodu kryzysu, weszła w życie decyzja rządu (z 28 lutego 1981 roku) o sprzedaży mięsa na kartki (reglamentacja).

2021
Wystartował program społeczny Rodzina 500 plus. Od 2024 r. comiesięczne świadczenie na dziecko wynosi 800 zł.

eprasa.pl 62910e71ed

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.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

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

– 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 oleju napędowego wyniesie 7,60 zł za litr.

– Super, miejmy nadzieję, że obniżka będzie na dłużej – zacierał 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 o połowę tańsza od benzyny. Choć nie da się ukryć, że o ponad złotówkę większa niż miesiąc temu.

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

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 korzystają 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, ogłaszana 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 łatane – 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 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) przedstawiła 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 śledczy również badają, czy nie doszło do przekroczenia uprawnień i niedopełnienia obowiązków podczas zabezpieczania dowodów na miejscu wypadku w Oświęcimiu.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

O przedłużeniu śledztwa poinformował rzecznik białostockiej prokuratury Zbigniew Szpiczko

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 cywilnej) 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. Dziewiątym 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.

eprasa.pl 62910e71ed

INICJATYWA

Wyjątkowe totemy w lesie

FOT. URSZULA ŚLESZYŃSKA

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 opalane, 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 światełko 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 pejzaże kolorystyczne. 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 WOJTKIELEWICZ

W Białymstoku odbyła się trzecia edycja szkolnego konkursu cukierniczego „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 zmierzyli się następnie w finale, który odbył się wczoraj w szkolnych pracowniach gastronomicznych.

Podczas finału uczniowie mieli maksymalnie sześć godzin na przygotowanie konkursowych wypieków – serników 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 przygotują miejsca dla około 500 osób.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

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

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

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

– Nasze dzieci od kilku tygodni pracowicie dziergają, kleją i malują. Tworzą świąteczne dekoracje, aby nie tylko ucieszyć 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 złożyli 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 wyłączonym 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.

Czworgu 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. Trafiały 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 przelane. 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 wnioskowała 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 zawieszenia, dwie kolejne – na pół roku więzienia w zawieszeniu na dwa lata. Ocenił, 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.

eprasa.pl 62910e71ed

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.

FOT. A. GRYZA-ANESZKO

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

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. 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 wideodetekcję 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 świateł 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 - podkreślił 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 z 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.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

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.

FOT. PODLASKA POLICJA

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

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.

Policja poinformowała, że znaleziono i zabezpieczono 18 sztuk broni palnej krótkiej - pistolety i rewolwery, pistolet maszynowy, pięć strzelb myśliwskich, cztery sztucery, cztery wiatrówki i kuszę. Poza tym tłumiki, kolby z zamkami, lufy wraz z komorami nabojowymi, trzy puszki 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.

eprasa.pl 62910e71ed

POLSKA *i* ŚWIAT

PALIWA

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

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

Marcin Ślęzak szef Instytutu Transportu Samochodowego

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, dotrzymujemy 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 MOMOT

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.

Patriot z Polski trafi na Bliski Wschód? MON zaprzecza

Adam Kielar
Warszawa

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

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

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

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

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

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. Podstawę 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 NATOwską 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 jednym 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 przeciwko człowiekowi, jego dobremu 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

eprasa.pl 62910e71ed

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 kłąb dymu był widoczny z odległości kilku kilometrów. Ratownicy pomogli personelowi hotelu w ewakuacji wczasowiczów, gdy strażacy walczyli z pożarem.

Nikt nie zginął, jedna osoba została ranna - to kierowca ciężarówki z propanem. Napełniał 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

FOT. TWITTER

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.

FOT. PAP/EPA

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

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

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

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

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 pastorietuin 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 rakiety.

FOT. MAJID/MEI/SIPA/SIPA/EAST NEWS

Kłęby dymu widać było z daleka

Według dziennika, który powołuje się na anonimowego amerykańskiego urzędnika, wojsko wykorzystało w nocy „dużą liczbę" ważących 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 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

eprasa.pl 62910e71ed

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 zdecydują, 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 dobry 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 przerodziły 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 niezmienne. - 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. Koleją cechą, którą podkreśla, jest to, że nigdy nie próbuje nikogo oszukać. Stawia na jasną komunikację, tłumaczy, co zostało zrobione i mówi wprost dlaczego. 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

Spoiwem 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.

Zrozumiały cennik, jasna, otwarta komunikacja to nie chwyty marketingowe, 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 ciepłej, uśmiechem na twarzy. Tu rozmawia się o samochodach, ale i o życiu. Bo w tym świecie mechanizmów 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, Zaciszna 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**, Ibatur, 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

eprasa.pl 62910e71ed

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. Płytka nazębna to zmineralizowany osad, nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzą 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.

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

Eksperci podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem

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 EnelMed. – U dziewcząt spektrum autyzmu może objawiać się subtelniej – mogą one lepiej maskować swoje trudności, np. przez naśladownictwo zachowań rówieśniczych czy stwarzanie pozorów normatywności w zakresie interakcji społecznych. Z tego powodu diagnoza u dziewcząt jest często późniejsza lub nieprecyzyjna.

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

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

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

Eksperci 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. Jakie 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

eprasa.pl 62910e71ed

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 pomylone 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 kobiecy profil spektrum ułatwia postawienie trafnej diagnozy i znalezienie odpowiedniego wsparcia – mówi lekarz.

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

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

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

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

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

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.

FOT. FREEPIK

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.

FOT. 123RF

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

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

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

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

Istnieją dwa rodzaje kamienia nazębnego:

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

Oba rodzaje są niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ mogą prowadzić do rozwoju chorób przyzębia i w efekcie nawet do utraty zębów. Przyczyniają się one także do rozwoju stanu zapalnego, 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 podziałowy 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. Często 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 połogu. Pamiętaj, że w ramach NFZ za darmo możesz też wykonywać 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 potwierdzający 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.

WARTO WIEDZIEĆ

Próchnica jest groźna nie tylko dla zębów

Utrata zębów i choroby dziąseł są czynnikiem ryzyka chorób serca i udaru mózgu. Spowodowany próchnicą nią 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.

eprasa.pl 62910e71ed

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

FOT. 123RF

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, czy 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 większym 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 wątrobokomórkowego - niwolumab + ipilimumab
- raka dróg żółciowych - pemigatynib
- niedrobnokomórkowego raka płuca - atezolizumab oraz amiwantamab 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
- glofitamab 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 leczenia 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 miastenii
- lumasiran (Oxlumo) - w hiperoksalurii
- niwolumab (Opdivo) - w wielu wskazaniach onkologicznych
- seleksypag (Uptravi) - 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 dopłaty wzrosną, 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 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 obuoczne, 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 zaawansowana analiza sposobu funkcjonowania układu wzrokowego w codziennych sytuacjach oraz przesiewowe badanie struktur oka. Dzięki cyfrowym narzędziom pomiarowym oraz możliwościom personalizacji możemy precyzyjniej 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.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Wizyty u optometrysty są bardzo ważne

eprasa.pl 62910e71ed

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.
● Sałata 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?

● Sałata 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 najlepszej jakości wiosenne warzywa:
● Patrz na kolor - barwa powinna być intensywna, ale naturalna. Zbyt nienaturalny połysk lub idealna symetria mogą sugerować intensywną uprawę.
● Sprawdzaj 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 nadmiernego 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 odstraszyć kleszcze.

FOT. MARINO LINIC/UNSPLASH

Biolog wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstraszyć 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 obecnie 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 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 odstraszyć 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 odstraszający krwiopijcze 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.

– 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 pszczół 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 kleszcze w ciągu 24 godzin, ryzyko zachorowania na boreliozę jest minimalne, ale tylko szczepionka pomoże w walce z kleszczowym zapaleniem mózgu.

WAŻNE

Tymi chorobami zarażają kleszcze
● Borelioza - we wczesnym stadium rozwoju manifestuje się ona przede wszystkim objawami skórnymi, 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
● Bartoneloza - zakażenie objawia się w głównej mierze powiększeniem węzłów chłonnymi
● Riketsjoza - powoduje zapalenia naczyń krwionośnych, zwłaszcza tych mniejszych, przyczynia się do powstawania zakrzepów w różnych kluczowych narządach.
● Tularemia - objawy przypominają grypę. U osób zakażonych można zaobserwować m.in. wysoka temperatura ciała, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból za mostkiem, utrata apetytu i ogólne osłabienie organizmu.

eprasa.pl 62910e71ed

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
- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- płody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

0011504120

Wyrazy szczerego współczucia

Panu

prof. dr. hab.

Wojciechowi Śleszyńskiemu

Dyrektorowi Muzeum Pamięci Sybiru

z powodu śmierci

Ojca

składa

Jacek Brzozowski
Wojewoda Podlaski

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze komunikaty.pl

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.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, wywiozę. 508-127-829, 85/653-79-24

REKLAMA 0011503792

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.

eprasa.pl 62910e71ed

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 kawę.

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

W TELEWIZJI

Noe: Wybrany przez Boga
TV Puls, 20:00
Noe (Russell Crowe) ma prorocze sny, a następnie otrzymuje misję od Boga. Ma zbudować arkę, aby ocalić wybrane stworzenia na ziemi przed nadejściem powodzi. Kiedy jest bliski ukończenia budowy, samozwańczy 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 przebiegnie 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
Kapitalna satyra Bena Stillera na Hollywood. Opowieść o gwiazdorach, 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 ekspresem 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 miłosny,
8) … Merkel, była niemiecka kanclerz,
11) pełen ziaren pszenicy,
13) część końskiego rzędu,
16) ochronny kolor munduru wojskowego,
19) miasto aglomeracji wrocławskiej,
20) sztuczny zbiornik wody,
22) ryba mulistych akwenów,
24) rzadki ssak z rodziny żyrafowatych,
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	■	Ó	■	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	Ó	W	■	S	E	B	A	S	T	I	A	N
■	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	■	Ł	■	Z	■	K
T	A	D	Ż	Y	K								M	O	N	A	K	O
O	■	Z	■	■	A								A	■	I	■	■	Z
P	O	I	R	O	T								S	T	E	R	T	A
O	■	A	■	■	U								Ó	■	T	■	U	■
R	Y	T	U	A	Ł								W	Ł	A	D	Z	A
E	■	W	■	■	K								K	■	K	■	I	■
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 dojrzewa 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)
Drobny porządek przyniesie wielką ulgę. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry moment, by zamknąć zaległą sprawę z klasą.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja zgodzie, flirtowi i estetyce. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji, szczególnie w sprawach relacji i planów.

Panna (23.08 - 22.09)
Nie wszystko trzeba mówić od razu. Horoskop na dziś wyraźnie radzi zachować energię na jeden ważny ruch, który wiele zmieni.

Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz chęć ruchu, zmian i świeżego powietrza. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry dzień na odkładaną od dawna decyzję.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja da dziś efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś zauważy Twoje starania i może zaproponować coś wartościowego.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja oryginalność zaprocentuje. 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 dobrym przeczuciom. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały gest z Twojej strony przyniesie dużą zmianę.

www.**poranny.pl**
www.**wspolczesna.pl**

Redaktor naczelny **Tomasz Dworzańczyk,**
Z-ca redaktora naczelnego **Dorota Naumczyk-Kruszewska,**
Prezes Makroregionu **Aureliusz Mikos,**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Elżbieta Dźwigaj,**
Dyrektor marketingu oddziału **Ewa Szmarowska**

Redakcja ul. Św. Mikołaja 1, 15-419 Białystok,
tel. 85 74 89 610,
redakcja@poranny.pl, redakcja@wspolczesna.pl,
Druk Drukarnia w Ignatkach, ul. Przemysłowa 26, 16-001, Ignatki

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.poranny.pl/tresci lub www.wspolczesna.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 62910e71ed

Janusz ogłosił zakończenie reprezentacyjnej kariery

Jacek Kmiecik
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 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.

FOT. SYWIA DĄBROWA

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

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. Czułem, 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, Effectorze Kielce i Treflu Gdańsk.

©℗

Dłuższa przerwa Świątek i pilne oczekiwanie na nowego trenera

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

- Bardzo nam zależało na tym, żeby Iga zagrała i robiliśmy wszystko z naszej strony, żeby ją przekonać. Starałem się jako kapitan pokazać jej trochę inną perspektywę tego występu. Szczerze mówiąc, nie jestem też jakoś bardzo zaskoczony, bo od około miesiąca prowadziliśmy rozmowy. Robiłem wszystko, żeby tę decyzję odwlec 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
redkacja@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-latka z PSG, bohatera 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 kontrole

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

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

Za ocean poleciała również Portugalia, która odwiedziła nie jeden, ale dwa kraje. Najpierw w Meksyku bezbramkowo zremisowała z tamtejszą reprezentacją. Potem, czyli w nocy z wtorku na środę, mierzyła się w Atlancie z USA. W zgrupowaniu, z powodu problemów zdrowotnych, nie wziął udziału Cristiano Ronaldo, udział 41-latka 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 golu Deniza Undava w 88 minucie.

Z tournée zrezygnowała też Anglia, której zwycięstwa z Urugwajem na Wembley pozbawił 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 pójdą reprezentacje Meksyku i Republiki Południowej Afryki. ©℗

eprasa.pl 62910e71ed

SPORT

www.sportowy24.pl

RUGBY

Na otwarcie grupy pucharowej wpadka z Budowlanymi

W pierwszym spotkaniu grupy pucharowej ekstraligi 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 WOJTKIELEWICZ

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.

Tabela nie kłamie. Czołówka okręgówki wygrywała z niżej notowanymi przeciwnikami

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.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 Żubr Drohiczyn.

Przebudziła się Cresovią 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 Siemiatyczanie. ©℗

WYNIKI 19. KOLEJKI

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

Sokół 1946 Sokółka - Orlęta Czyżew 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 Drohiczyn 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 - Jaszczołt (83).

Cresovia Siemiatycze - Pogoń 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 - Doroszko (2), 0:2 - Andruszko (3), 0:3 - Andruszko (41), 0:4 - T. Owerczuk (64), 1:4 - Andrysewicz (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. Orlęta Czyżew	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. Pogoń 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 Drohiczyn	19	9	26-72

FOT. EWELINA ZGIET

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

Jaga ma argumenty, by zagrać z Lechem na własnych warunkach

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.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 Makuszewski .**

FOT. JAGIELLONIA.PL

Oby Jagiellończycy po przerwie reprezentacyjnej wrócili na boiska z nową energią

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 Makuszewski, 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 kończyło 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.

Zwyżka 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 Makuszewski.

Maciej Makuszewski 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@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. **Koszykarze Tura Basket Bielsk Podlaski dzisiejszym 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 stawała 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 rudzie 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 wyjeździe. Początek meczu w środę, 1 kwietnia o godzinie 20.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Koszykarza Tura zagrają dziś o godz. 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
1 i 8 kwietnia

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

©℗

eprasa.pl 62910e71ed