

Uniwersytet w Białymstoku chce „pożegnać” swoją siedzibę w dawnym Domu Partii **str. 2**



FOT. W. WOJTKIEWICZ

• Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom • Nie tylko drzenie. Niepozorny objaw może być wczesnym sygnałem Parkinsona str. 9-12

STRONA
ZDROWIA

Kurier Poranny

Środa
15.04.2026

www.poranny.pl

Nr. 72 (10720)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Duże utrudnienia dla kierowców. Zamknięty odcinek drogi Zwodzieckie-Narewka **str. 3**



Karetka potrąciła dziecko na przejściu. Kierowca stanął przed sądem **str. 4**

Zbliżają się 40. Dni Sztuki Współczesnej. W planach jest ponad 20 wydarzeń **str. 4**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



FOT. MAGDA CIASNOVSKA

BIAŁYSTOK

Zwycięzcy XXV Podlaskich Mistrzostw w Ortografii odebrali wczoraj nagrody. O tytuł najlepszych rywalizowało w tym roku 28 uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych z regionu **str. 4**

Z POLICJI

16-letni uciekinier wskoczył... do rzeki

Białostoccy policjanci po pościgu zatrzymali motorowozystę. Nie zatrzymał się do kontroli drogowej w Białymstoku i uciekał aż do Turośni. Za kierownicą jednoślada siedział 16-latek, który nie miał uprawnień do kierowania. Teraz losem nastolatka zajmie się sąd rodzinny.

Na Transportowej w Białymstoku kierujący motorowerem zlekceważył polecenie do zatrzymania i zaczął uciekać. Jechał ulicami przez Kleosin, a następnie główną drogą w kierunku Łap. Zachowywał się bardzo niebezpiecznie wymuszając pierwszeństwo na innych uczestnikach ruchu. Kilukrotnie przejeżdżał skrzyżowania na czerwonym świetle. Podczas ucieczki zjechał na drogę dla rowerów. W okolicy Tu-

rośni Dolnej, gdy skończyła się droga gruntowa, porzucił motorower tuż przy rzece. Wskoczył do niej myśląc, że ucieknie policjantom. Policjanci nie odpuścili i kontynuowali pościg. W miejscu gdzie nastolatek wskoczył do rzeki, woda sięgała do pasa. Udało mu się wydostać na drugi brzeg i dalej uciekał. Po kilkuset metrach dogonili go policjanci, którzy wskoczyli za nim do wody. Uciekinierem okazał się 16-letni mieszkaniec powiatu białostockiego. Okazało się, że nie ma uprawnień do kierowania motorowerem. Mundurowym tłumaczył, że uciekał, bo nie miał prawa jazdy.

Uciekiniera z rąk policjantów odebrała babcia. Teraz jego sprawą zajmie się sąd rodzinny. opr. (R)

BIAŁYSTOK GORĄCE SCENY PRZED HUTĄ SZKŁA PRZY SYCZEWSKIEGO

To koniec Biaglassu w stolicy Podlaskiego

Gospodarka
Tomasz Maleta

Po 97 latach, 14 kwietnia 2026 roku skończyła się tradycja wypalania szkła w białostockim Biaglassie. Huta połączyła się formalnie z oddalonym o 700 km zakładem w Pięsku pod szyldem Huta Szkła Biaglass Łużyce. Tam przeniesiono produkcję.

Perspektywa przeprowadzki pod niemiecką granicę nie dla wszystkich zatrudnionych w Białymstoku pracowników była realna. Dlatego ok. 70 osób od ponad miesiąca walczyło, by pracodawca rozwiązał z nimi umowę zgod-

nie z prawem, odpowiednim okresem wypowiedzenia i odprawami na miejscu w Białymstoku. Tak, by nie musieli jechać 14 kwietnia na Dolny Śląsk.

- Stawiliśmy się dzisiaj przed szóstą, tak jak każdego dnia, przy ul. Syczewskiego - mówili we wtorek mediom zgromadzeni przed bramą pracownicy huty.

Okazało się, że pracodawca przedstawił im do wyboru podpisanie porozumienia zmieniającego, gdzie każdy kto będzie chciał podjąć pracę w Pięsku, podpisując je, będzie mógł ją tam podjąć. Drugim dokumentem był ten, w którym zgadzają się na zastosowanie art. 23 prim Kodeksu Pracy czyli de facto rezygnację z pracy z siedmiodniowym

uprzedzeniem i brak okresu wypowiedzenia.

Kilka godzin później doszło do rozmów prezesa z przedstawicielami załogi reprezentowanymi przez liderów zakładowej organizacji Solidarność'80 w asyście przedstawicieli podlaskiego OPZZ. Pracownicy zgodzili się na zapis, że mogą złożyć uprzedzenie w ramach art. 23 prim par. 4 z winy pracodawcy, ale tylko w dniu 14 kwietnia.

Natomiast do pracy w Pięsku autotkar zawiózł w poniedziałek ok. 20 osób, w tym pięć na stałe związanych z Białymstokiem.

Więcej na str. 3



FOT. TOMASZ MALETA

- Stawiliśmy się dzisiaj przed szóstą, tak jak każdego dnia, przy ul. Syczewskiego - mówili we wtorek mediom pracownicy Biaglassu

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Mord Belwederski, czyli śmierć żandarma Franciszka Koryzmy należy do tzw. kanonu nigdy niewyjaśnionych spraw II Rzeczypospolitej.

Zamów prenumeratę

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

UwB chce „pożegnać” swoją siedzibę w dawnym Domu Partii. Szuka pamiątek

Białystok
PAP

Cykl wydarzeń, by symbolicznie pożegnać wieloletnią siedzibę wydziałów humanistycznych w tzw. Domu Partii, planują zorganizować studenci i wykładowcy Uniwersytetu w Białymstoku. Szukają zdjęć, pamiątek i wspomnień do powstającego filmu i wystawy.

Dom Partii znajduje się w centrum miasta. Budynek zaprojektował w 1950 roku architekt Stanisław Bukowski, który był odpowiedzialny za odbudowę Białegostoku po II wojnie światowej. Do użytku budynek oddany został w listopadzie 1952 roku, mieścił się w nim Komitet Wojewódzki PZPR. W 1990 roku budynek został przejęty przez studentów wtedy jeszcze filii Uniwersytetu Warszawskiego, obecnie Uniwersytetu w Białymstoku. I do dziś swoje siedziby mają tu humanistyczne wydziały uczelni. W związku z rozbudową kampusu UwB o siedzibę nauk humanistycznych, uczelnia sprzedała budynek dawnego Domu Partii; zgodnie z umową ma się z niego wyprowadzić do końca czerwca br.

„Uwaga! Potrzebujemy Waszej pomocy! Wkrótce pożegnamy dotychczasową siedzibę czterech wydziałów Uniwersytetu w Białymstoku, mieszczących się w dawnym



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Domu Partii przy Placu NZS (dawniej Placu Uniwersyteckim). Z tej okazji przygotowujemy film oraz wystawę poświęconą historii tego budynku i ludziom, którzy przez lata tworzyli jego atmosferę” - napisał w mediach społecznościowych Wydział Historii UwB, apelując o przekazywanie zdjęć i pamiątek związanych z budynkiem tzw. Domu Partii.

Jeden z inicjatorów akcji, historyk Dawid Kowalik z Wydziału Historii UwB, powiedział, że pomysł na akcję zrodził się, by „pożegnać pewien budynek i pożegnać pewien symbol, który stał się osią życia akademickiego, a także życia społecznego”. Zapowiedział, że będzie to szereg wydarzeń, które rozpoczną się w maju, a finał, gdy ma odbyć się gala, zaplanowano na czerwiec.

Jedną z głównych atrakcji w czerwcu będzie premiera filmu dokumentalno-fabularnego o Domu Partii. Kowalik powiedział, że film będzie pokazywał, jak zmieniał się budynek, jego funkcja, a także co dał uczelni i miastu. Ma opierać się o materiały i wspomnienia zebrane od ludzi, którzy z tym budynkiem byli związani - czy to kiedy był siedzibą partii, czy też z czasów przynależności do uczelni. Organizatorzy czekają na te materiały do końca maja.

Jak powiedział Dawid Kowalik, twórcą filmu, a także wystawy, która ma być prezentowana w uniwersyteckiej bibliotece, zależy głównie na fotografiach i dokumentach związanych z tym budynkiem, np. z wnętrzem, gdy rezydowała w nim partia, z wydarze-

niami, inauguracją roku akademickiego, z życia studenckim; wartościowe będą także wspomnienia, które zostaną zarejestrowane w formie wywiadów. Ważnym elementem filmu będzie część fabularna dotycząca przejmowania budynku przez studentów.

- To będzie ciekawy materiał na przyszłość, taka lekcja historii, taki też pomnik i ukłon w stronę tych studentów, którzy w 1990 roku spowodowali, że przejęli ten budynek i udało się go zaadaptować na wydział humanistyczny najpierw, a później też inne wydziały i instytucje - dodał Kowalik.

Przypominając, jak doszło do przejęcia budynku przez studentów, historyk dodał, że na przełomie 1989 i 1990 roku w kraju była trudna sytuacja. - Wiązało się to z tym, że pogarszała się sytuacja gospodarcza, spadała stopa życiowa społeczeństwa, inflacja była bardzo wysoka. (...) Społeczeństwo domagało się, żeby władza komunistyczna ustąpiła. Pojawiły się hasła społeczne, które wzywały do tego, żeby władze komunistyczne wyprowadziły się z budynków, które wykorzystywały, i oddały je na rzecz społeczeństwa, by mogły być przekazane na inne cele społeczne - relacjonował Dawid Kowalik.

Wyjaśnił, że w Białymstoku pod koniec 1989 roku narastała presja odnośnie Domu Partii. Dodał, że w tym samym czasie prężnie się rozwijała w mieście

ówczesna filia Uniwersytetu Warszawskiego, która narzekała na brak pomieszczeń. Rozpoczęto więc rozmowy, by budynek po KW PZPR przeznaczyć na potrzeby uczelni. W rozmowy zaangażowały się i ówczesne władze miasta, i środowisko akademickie, a także środowisko opozycji demokratycznej związane z ruchem Solidarności. Jednak te nie przyniosły skutku.

- 4 stycznia 1990 roku Samorząd Uczelniany podjął decyzję, że należy rozpocząć okupację budynku, a dzień później zdecydowało o tym Niezależne Zrzeszenie Studentów. I 8 stycznia, po przygotowaniach transparentów, ulotek, tablic z godłem uniwersytetu, (studenci) wchodzą rano do siedziby komitetu wojewódzkiego PZPR i rozpoczynają okupację - opowiedział Kowalik.

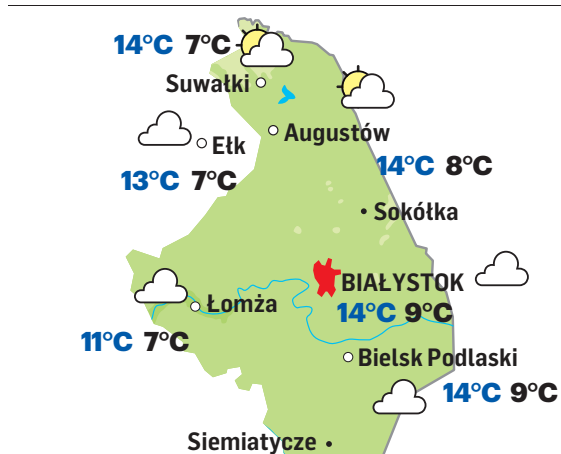
Przypomniał, że studentów było ok. 40, a sytuacja była bardzo napięta, tym bardziej że w budynku byli też pracownicy komitetu, a przed wejściem dochodziło do przepychanek. Przed budynkiem pojawiali się też przedstawiciele środowiska akademickiego, którzy apelowali o zakończenie okupacji i prowadzenie rozmów, przybyli również przedstawiciele prezydenta miasta, ale też niczego nie uzgodniono. Studenci zostali w gmachu całą noc. -- Z tego co wiemy, podczas nocnej okupacji, słuchano piosenek Przemysława Gin-

trowskiego i Jacka Kaczmarskiego, rozmawiano o dalszych krokach, czekano na rozwój sytuacji, bo była ona cały czas niepewna - dodał Dawid Kowalik.

Kolejnego dnia, 9 stycznia w 1990 roku, przed gmachem zebrał się tłum mieszkańców, którzy przyszli okazać solidarność ze studentami, przyniesiono herbatę i kanapki, kierowcy aut przejeżdżający obok - w geście solidarności - trąbili. Po południu wróciła delegacja studentów z rozmów z władzami miasta. - Już tego samego dnia, 9 stycznia, zakończyły się rozmowy z władzami miasta i podpisano porozumienie o tym, żeby przekazać budynek na potrzeby filii Uniwersytetu Warszawskiego w Białymstoku - powiedział Dawid Kowalik. Dodał, że uczelnia działała w tym miejscu ponad 30 lat.

Uniwersytet w Białymstoku budynek dawnego Domu Partii sprzedał w 2025 r. za 20,8 mln zł. Jak informowały wówczas władze uczelni, pieniądze ze sprzedaży tej nieruchomości zostaną przeznaczone na częściowe pokrycie kosztów budowy nowej siedziby uniwersyteckiej humanistyki w kampusie przy ul. Ciołkowskiego. Zgodnie z podpisaną umową budynek ma być wydany nowemu właścicielowi do końca czerwca 2026 r. Studenci mają rozpocząć naukę w nowym gmachu w nowym roku akademickim.

Pogoda w regionie



meteo prog Źródło: meteo prog.pl

15 KWIETNIA 2026

Dziś 105. dzień roku
Do sylwestra pozostało 260 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 5.27, zachód o godzinie 19.27. Dzień będzie trwał 14 godzin. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 2 godziny i 56 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 6 godzin i 27 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Anastazja, Bazyli

KALENDARIUM

1770

Brytyjski uczyony Joseph Priestley (na portrecie) wynalazł gumkę do ścierania.

1945

W Krakowie ukazał się pierwszy numer tygodnika „Przekrój”. Pismo zostało założone przez Mariana Eilego, który był przez wiele lat redaktorem naczelnym „Przekroju”. Autorem okładki i całej makiety był Janusz Maria Brzeski.



FOT. DOMENIA PUBLICZNA

2000

Komendant Główny Policji powołał Centralne Biuro Śledcze (CBS).

2019

Wybuchł pożar katedry Notre-Dame w Paryżu, który zniszczył iglicę i cały dach pokrywający nawę, chór i transept. Dokładna przyczyna pożaru nie została ustalona; prokuratura w Paryżu uważa go obecnie za wypadek.

1983

Rozpoczęła się budowa pierwszej linii warszawskiego metra - wbito w ziemię pierwszy pal stalowy na budowie tunelu na Ursynowie.

Koniec Biaglassu w Białymstoku. Jest porozumienie pracowników z prezesem

Białystok
Tomasz Maleta

Na jakiej podstawie mam jechać do Pieńska jeśli mam umowę na czas nieokreślony z miejscem pracy Białystok - pytał jeden z pracowników prezesa Biaglassu. - Bo nie ma tu zakładu pracy - odpowiadał Leszek Czemieli do robotników zgromadzonych we wtorek rano przed bramą huty szkła przy ul. Syczewskiego.

14 kwietnia 2026 r. białostocka huta połączyła się z oddalonym o 700 km zakładem w Pieńsku pod szyldem Huta Szkła Biaglass Łużyce. Tam przeniesiono produkcję.

Perspektywa przeprowadzki pod niemiecką granicę nie dla wszystkich zatrudnionych w Białymstoku pracowników była realna. Dlatego od ponad miesiąca walczyli, by pracodawca rozwiązał z nimi umowę zgodnie z prawem, odpowiednim okresem wypowiedzenia i odprawami na miejscu, w Białymstoku. Tak, by nie musieli jechać 14 kwietnia na Dolny Śląsk. W swoich racjach zostali utwierdzeni przez wyniki kontroli Inspekcji Pracy, która stwierdziła, że ich miejscem pracy jest Białystok. Z kolei umowy powinny być rozwiązane zgodnie z artykułem 42 Kodeksu pracy, a nie art. 23 prim - jak forsował pracodawca.

- Stawiliśmy się dzisiaj przedszóstą, tak jak każdego dnia, przy ul. Syczewskiego - mówili we



Do pracowników huty, którzy zebrali się wczoraj przy ul. Syczewskiego wyszedł prezes Leszek Czemieli (z prawej)

wtorek mediom pracownicy huty. Okazało się, że pracodawca przedstawił im do wyboru podpisanie porozumienia zmieniającego, gdzie każdy kto będzie chciał podjąć pracę w Pieńsku, podpisując, będzie mógł ją tam podjąć. Drugim dokumentem był ten, w którym zgadzają się na zastosowanie art. 23 prim Kodeksu Pracy czyli de facto rezygnację z pracy z siedmiodniowym uprzedzeniem i brak okresu wypowiedzenia.

- Większość chce zwolnić się zgodnie z przepisami, otrzymać świadectwo pracy, odprawy, wypowiedzenia - mówili pracownicy. I dodawali: - Jesteśmy strzępkami nerwów.

Pracownicy z pomocą związku zawodowego przygotowali dokument, w którym oświadczają, że nie przyjmują ta-

kich warunków jakie oferuje im zarząd, dlatego, że nadal są pracownikami w lokalizacji Białystok i nie zmienił jej wypowiedzeniami umowy o pracę. Jedynie taki tryb może skutkować tym, że będą wypłacane odprawy i trzymiesięczne wynagrodzenia w okresie wypowiedzenia. O tym, że pracownicy otrzymają właśnie takie wypowiedzenia zmieniające mówił w zeszłym tygodniu w obecności mediów prezes huty.

- Pomyliłem się, miałem na myśli porozumienia - wyja-

- Większość chce zwolnić się zgodnie z przepisami, otrzymać świadectwo pracy, odprawy, wypowiedzenia - mówili pracownicy

śniał wczoraj Leszek Czemieli, gdy wyszedł przed zakład, by porozmawiać z pracownikami i mediami.

Zaprzeczył, że interpretacja ze strony spółki art. 23 prim jest próbą omięcia zwolnień grupowych i ich konsekwencji.

- Spełniłem to, co chcieli pracownicy: by na podpisanie umów nie musieli jechać do Pieńska - mówił Leszek Czemieli.

Stwierdził, że dopóki przed zakład we wtorek nie przyjechały media, to podpisywał bez problemu porozumienia z pracownikami.

- Wręcza mi pan porozumienie i ja jego nie przyjmuję. Uprzedzenia też - mówiła jedna z pracownic.

- To zapraszam panią do Pieńska. Tam jest siedziba spółki - odpowiadał prezes.

- Na jakiej podstawie mam jechać do Pieńska, jeśli mam umowę na czas nieokreślony z miejscem pracy Białystok - pytał inny z pracowników.

- Bo nie ma tu zakładu pracy, a tam jest siedziba spółki od 14 kwietnia. To w niej załatwia się sprawy urzędowe - odpowiadał prezes.

- Co ja mam załatwiać z panem jeśli mam umowę na czas nieokreślony. I ta umowa obowiązuje. Nie z mojej winy nie ma tu zakładu pracy - stwierdził pracownik.

Andrzej Aleksiejczuk, wiceprzewodniczący rady podlaskiej OPZZ, mówił do zgromadzonych przed siedzibą spółki pracowni-

ków, że tylko sąd może zmusić pracodawcę do wypłaty należnych im świadczeń w razie ewentualnego sporu. Podkreślił, że jeśli pracownicy zdecydują się na złożenie przygotowanego przez siebie oświadczenia, to powinni codziennie stawiać się do pracy przy ul. Syczewskiego.

Kilka godzin później doszło do rozmów prezesa z przedstawicielami załogi reprezentowanymi przez liderów zakładowej organizacji Solidarność'80 w asyście przedstawicieli podlaskiego OPZZ. Pracownicy zgodzili się na zapis, że mogą złożyć uprzedzenie w ramach art. 23 prim par.4 z winy pracodawcy, ale tylko w dniu 14 kwietnia.

- Po tym terminie składają osobiście w Pieńsku do dnia 17 kwietnia - stanowi porozumienie.

W zamian dla wszystkich, którzy złożą uprzedzenie, zostanie wypłacona odprawa pieniężna zależna od stażu pracy u pracodawcy. Ponadto otrzymają ekwiwalent za urlop wypoczynkowy. Poza tym w terminie siedmiu dni od 21 kwietnia mają otrzymać świadectwo pracy. Do odbioru będzie przy ul. Syczewskiego 8 w Białymstoku. Pracownicy nabeżdżą też prawo do zarejestrowania się w urzędzie pracy jako osoby bezrobotne oraz do uzyskania zasiłku dla bezrobotnych bez okresu wyczekiwania.

Do pracy w Pieńsku autokar zawiózł w poniedziałek ok. 20 osób, w tym pięć na stałe związanych z Białymstokiem.

Proces związany z przemytem narkotyków do Szwecji

Z sądu
PAP

Na wokandę Sądu Apelacyjnego w Białymstoku trafiła sprawa dwóch mężczyzn oskarżonych o działalność w międzynarodowej grupie przemycającej narkotyki. W czasie transportów do Szwecji narkotyki były ukrywane m.in. w lodówkach. W innym wątku śledztwa oskarżono kilkanaście osób o przemyt wart łącznie 3 mln zł.

Sąd Apelacyjny w Białymstoku zajmuje się apelacjami obrońców. W pierwszej instancji mężczyźni zostali skazani nieprawomocnie na 5 lat oraz na 3 lata i 3 miesiące więzienia, sąd orzekł też grzywny, nawiązki na rzecz Monaru i przepadek zarobionych w przestępstwu pieniędzy.

Wczoraj sprawy odwoławczej nie udało się zakończyć. Nie stawiał się jeden z oskarżonych, który - jak poinformował jego obrońca - trafił do szpitala. Ponieważ już wcześniej do sądu apelacyjnego wpłynął wniosek, w którym ten oskarżony zadeklarował chęć złożenia dodatkowych wyjaśnień, sąd odroczył sprawę.

Proces ma związek z działalnością w latach 2019-2021 międzynarodowego gangu przemycającego narkotyki (głównie marihuanę, choć nie tylko) z Hiszpanii do Polski, a potem do Szwecji. Śledztwo w tej sprawie prowadziła Prokuratura Okręgowa w Suwałkach. Obu mężczyznom zarzucono działalność w grupie przestępczej. W zarzutach jest np. odbiór narkotyków ukrytych w lodówkach, przechowywanie ich w wynajętych garażach i dalsza dystrybucja w Szwecji.

W głównym wątku śledztwa suwalska prokuratura okręgowa oskarżyła dwanaście osób; CBŚP przejęło łącznie 187 kg narkotyków o wartości 3 mln zł, które były przemycane m.in. właśnie w lodówkach. Z dowodów zebranych w tym śledztwie wynikało, że grupa działała na dwa sposoby. Pierwszy, to transporty sprzętu AGD i ukryte w lodówkach lub zamrażarkach paczki z narkotykami. W Polsce urządzenia te były przeladowywane do innych ciężarówek i transportowane do portów, skąd promem trafiały do Szwecji. Drugim sposobem było przesyłanie narkotyków w paczkach kurierskich, nadawanych z adresów w Hiszpanii do Suwałk i Nowej Wsi Elckiej. Po odbiorze paczki narkotyki ukrywano w lodówkach wiezionych do Szwecji.

Sprawa wyszła na jaw właśnie w ten sposób, że CBŚP trafiło na paczki kurierskie, w których były prawie 32 kg marihuany.

Droga Zwodzieckie – Narewka zamknięta na trzy miesiące. Kierowcy będą musieli nadkładać wiele kilometrów

Powiat hajnowski
Martyna Jurkowska

Odcinek z Narewki do Zwodzieckiego od wtorku jest całkowicie zamknięty dla ruchu. Związane jest to przebudową drogi wojewódzkiej. Utrudnienia, które są szczególnie uciążliwe dla kierowców ciężarówek, potrwać trzy miesiące, do 14 lipca br.

Remontowana trasa między Narewką a Zwodzieckimi to 7 km, ale objazdy są o wiele dłuższe. Dla samochodów osobowych to 22 km, dla ciężarowych - aż 115 km.

- Objazd dla pojazdów osobowych jest wyznaczony drogami powiatowymi i tutaj nadłożenie kilometrów nie jest duże. Inaczej jest w przypadku pojazdów ciężarowych, gdzie ten objazd jest wyznaczony



Prace prowadzone są na całym odcinku drogi

przez Białystok, co oznacza, że nadkład kilometrów jest dość duży. Wiem jednak, że przedsiębiorcy prowadzą bezpośrednio rozmowy z samorządem powiatu hajnowskiego. Tak,

aby stacjonując w Siemianówce i chcąc wyjechać w kierunku południowym, także mogli korzystać z objazdu dla pojazdów osobowych - mówi Krzysztof Barbachowski, dyrektor Podla-

skiego Zarządu Dróg Wojewódzkich w Białymstoku.

Utrudnienia te wiążą się z przebudową drogi wojewódzkiej 687 Juszkowy Gród-Zwodzieckie oraz budową drogi wojewódzkiej 688 Tarnopol-Siemianówka. Na potrzeby remontu odcinka między wsią Zwodzieckie a Narewką, drogowcy przygotowali dwa objazdy. Jeden, dla samochodów osobowych prowadzi przez miejscowości Nowosady-Krzywiec-Krynica-Bernacki Most-Narewka. Dla samochodów ciężarowych trasa prowadzi przez Nowosady-Narew-Zabłudów-Białystok-Michałowo-Bondary-Narewka.

- Wyłączenie z ruchu jednego dużego odcinka zostało zrobione po to, żeby przyspieszyć i skrócić czas robót. Ruch wahadłowy wiąże się bowiem z tym, że najpierw trzeba zrobić jedną po-

łówkę, później drugą i te utrudnienia dla kierowców też są spore. W przypadku tego odcinka byłoby to 7-8 wahań, co też utrudniałoby jazdę - przekonuje szef PZDW tłumacząc dlaczego nie zdecydowano się na wprowadzenie ruchu wahadłowego.

Przebudowa drogi wojewódzkiej 687 Juszkowy Gród-Zwodzieckie oraz budowa drogi wojewódzkiej 688 Tarnopol-Siemianówka to ogromna inwestycja. Jej koszt to ponad 250 mln zł, przy znaczącym dofinansowaniu z Funduszy Europejskich dla Polski Wschodniej. Zaawansowanie robót wynosi obecnie około 50 proc., a prace prowadzone są na całym odcinku i obejmują m.in. roboty ziemne, mostowe, budowę przepustów, infrastruktury technicznej oraz ciągów pieszko-rowerowych. Droga ma być gotowa do końca roku.

NASZ PATRONAT

Znamy mistrzów ortografii



FOT. MAGDA CIASŃKOWSKA

We wtorek w V Liceum Ogólnokształcącym odbyło się uroczyste zakończenie XXV Podlaskich Mistrzostw w Ortografii. Spotkanie było okazją nie tylko do wręczenia nagród, ale także do przypomnienia o historii miasta.

Do konkursu przystąpiło 28 osób. Wszystkie wcześniej wygrały eliminacje w swoich placówkach.

Celem mistrzostw jest pokazanie ich uczestnikom, jak ważne jest posługiwanie się poprawną polszczyzną. Ostatnimi czasy nie dbamy o nasz język, traktujemy go po macoszemu. A on nas tworzy, mówi o nas i opowiada naszą historię - przyznaje polonistka Agnieszka Cecha, autorka dyktanda.

Tegoroczny tekst wyróżniał się obecnością archaizmów oraz słownictwa nawiązującego do dawnych dziejów miasta, co dla wielu okazało się sporym wyzwaniem.

W kategorii szkół podstawowych piszący dyktando zrobili łącznie 364 błędy orto-

graficzne (średnia - 36 błędów) i 119 błędów interpunkcyjnych (średnia 12 błędów).

W teście sprawdzającym ogólną wiedzę o języku polskim średnia ilość punktów wyniosła 10 na 25.

Dyktando było o wiele trudniejsze, niż rok temu, kiedy też wygrałem - przyznaje Jakub Pisawocki z Zespołu Szkół w Suchowoli, laureat w kategorii szkół podstawowych. - Nie spodziewałem się tego sukcesu i jestem z siebie bardzo zadowolony.

W kategorii szkół ponadpodstawowych uczniowie zrobili w dyktandzie w sumie 613 błędów ortograficznych, co daje średnią 34 błędy na osobę. Licealiści popełnili 221 błędów interpunkcyjnych - średnia to 12 błędów. Test wypadł podobnie jak w kategorii szkół podstawowych, średnia to 10 punktów na 25 możliwych do zdobycia. Najwięcej trudności sprawiła pisownia wielką i małą literą, pisownia łączna i rozdzielna oraz pisownia wyrazów obcych. (MC)

Karetka potrąciła dziecko. Kierowca stanął przed sądem

Z sądu

Agnieszka Domanowska

- Przyznaję się, bardzo żałuję i chcę przeprosić - powiedział wczoraj przed Sądem Rejonowym w Białymstoku 43-letni Robert Ch., kierowca karetki pogotowia, który w grudniu 2024 roku potrącił dziesięcioletka na oznakowanym przejściu dla pieszych. Chłopiec doznał wielonarządowych obrażeń zagrażających życiu. Oskarżony przyznał się do winy i złożył obszerny wyjaśnienia.

Do zdarzenia doszło 12 grudnia 2024 roku na ulicy Księdza Stanisława Suchowolca w Białymstoku. Robert Ch. kierował wówczas karetką pogotowia ratunkowego z włączonymi sygnalami świetlnymi i dźwiękowymi. Załoga wracała z pilnego wezwania - jechała od strony Zabłudowa.

Prokuratura zarzuca Robertowi Ch., że zbliżając się do przejścia dla pieszych, nie zachował szczególnej ostrożności.

Oskarżony - zbliżając się do oznakowanego przejścia dla pieszych, przed którym w celu ustąpienia pierwszeństwa pieszemu zatrzymał się pojazd ciężarowy - nie zachował szczególnej ostrożności i nie dostosował bezpiecznej prędkości, rozpoczynając manewr omijania - mówiła prokurator



FOT. A. DOMANOWSKA

- Przyznaję się, bardzo żałuję i chcę przeprosić - powiedział przed sądem oskarżony kierowca

Adrianna Niegierewicz-Biernacka.

Mężczyzna odpowiada za spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem w postaci ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Grozi mu kara do ośmiu lat pozbawienia wolności.

Oskarżony złożył obszerny wyjaśnienia. Jak tłumaczył, tego dnia załoga karetki otrzymała wezwanie do nieprzytomnej kobiety. Na miejscu udało się przywrócić jej czynność serca - po około trzydziestu - czterdziestu minutach reanimacji.

Musieliśmy przewieźć ją jak najszybciej do szpitala, gdzie mogłaby otrzymać wyspecjalizowaną pomoc me-

dyczną. Jechaliśmy od strony Zabłudowa na sygnalach. Kierowcy wzorowo tworzyli korytarz życia. W okolicach stacji benzynowej na przejście wbiegł chłopiec. W ostatniej chwili wyhamowałem i odbiłem w drugą stronę. Uderzyłem chłopca prawą stroną pojazdu - nie znalazł się na masce. Natychmiast wysiadłem i podbiegłem, aby udzielić mu pomocy - relacjonował Robert Ch.

Sąd skierował sprawę do postępowania mediacyjnego. Był to wniosek obrońcy, na który zgodziły się prokuratura jak i matka chłopca

Oskarżony podkreślił, że dzięki podjętym manewrom uniknął bardziej tragicznego scenariusza.

Sąd przedstawił dowód w postaci nagrania z kamery samochodowej, na który widać moment wypadku. Wynika z niego, że dziecko nie wbiegło, tylko weszło na przejście.

- Wówczas wydawało mi się, że dziecko wbiegało - tłumaczył Robert Ch.

W wyniku potrącenia dziesięcioletka doznał wielonarządowych obrażeń ciała, które - jak podaje prokuratura - skutkowały ciężkim uszczerbkiem na zdrowiu w postaci choroby realnie zagrażającej życiu. Chłopiec trafił do szpitala, gdzie spędził miesiąc, a następnie przechodził rehabilitację.

Na sali sądowej pojawiła się matka chłopca. Kobieta mówiła o zdrowiu syna spokojnie.

Syn nie pamięta tego zdarzenia. Trafił na miesiąc do szpitala, potem była rehabilitacja. Dziś już wszystko jest dobrze. Wszystkie świadczenia były wykonane w ramach NFZ i nie poniosłem z tego tytułu żadnych kosztów - powiedziała.

Sąd skierował sprawę do postępowania mediacyjnego. Był to wniosek obrońcy, na który zgodziły się zarówno prokuratura, jak i matka chłopca.

Kolejny termin rozprawy wyznaczono na 26 maja.

Podlaskie inicjatywy lokalne mogą dostać wsparcie

Finanse

Andrzej Kłopotowski

Około 30 przedsięwzięć otrzyma wsparcie w ramach „Podlaskich Inicjatyw Lokalnych”. Do podziału jest pula 175 tys. zł.

„Podlaskie Inicjatywy Lokalne” to program, którego celem jest wspieranie i promowanie lokalnych inicjatyw społecznych w województwie podlaskim. To doskonała okazja, aby zdobyć środki finansowe na realizację autorskich pomysłów i działań na rzecz lokalnej społeczności - informuje Fundacja Okno na Wschód, która zaprasza do ubiegania się o środki.

Marcin Klejno, koordynator programu „Podlaskie Inicjatywy Lokalne” mówi, że o wsparcie mogą zabiegać zarówno młode organizacje pozarządowe, jak

również grupy nieformalne. Ważne, by pomysłodawcy chcieli działać na rzecz swojej miejscowości.

Inicjatywy mają dotyczyć potrzeb lokalnej społeczności. Mogą to być warsztaty, inicjatywy sportowe, pikniki czy wydarzenia artystyczne - wyjaśnia Marcin Klejno.

Poszczególne projekty powinny zamykać się w przedziale 2-7 tys. zł. Premiowane będą inicjatywy z obszarów do 10 tysięcy mieszkańców. Nabór wniosków trwa do 28 kwietnia. Realizacja inicjatyw ma odbywać się od 1 czerwca do 30 października.

Do podziału w tym roku jest pula 175 tys. zł. Według wyliczeń wystarczy to na około 30 pomysłów. W dwóch poprzednich edycjach wsparcie otrzymały 52 inicjatywy lokalne o łącznej wartości 350 tys. zł.

40. Dni Sztuki Współczesnej już w maju. Hasłem będzie radykalna empatia

Kultura

PAP

Pod hasłem radykalnej empatii - otwartości na drugiego człowieka, budowania zaangażowanej i silnej społeczności a także walki z uprzedzeniami - odbędą się tegoroczne 40. Dni Sztuki Współczesnej w Białymstoku w dniach 16-24 maja. Zaplanowano spektakle teatralne, koncerty, wystawy i spotkania z twórcami.

To jedna z największych i najstarszych imprez kulturalnych organizowanych w Białymstoku przez Białoostocki Ośrodek Kultury (BOK).

W tym roku przypada jubileuszowa, 40. edycja, która odbędzie się w dniach 16-24 maja - poinformował we wtorek na konferencji prasowej za-

stępca prezydenta Białegoostoku Rafał Rudnicki. Odnosząc się do tegorocznego hasła: radykalna empatia, powiedział, że dla niego jest to wydarzenie „o otwartości na drugiego człowieka, na jego poglądy, pochodzenie, na to, skąd się w danym miejscu ziemi znalazł”.

- W tym roku za cel postawiliśmy sobie dążenie do budowania wspólnoty opartej na radykalnej, w rozumieniu głębokiej, dążącej do sedna empatii wokół tego, co określane jest jako sprawa osobista czy też prywatna - powiedziała koordynatorka DSW Katarzyna Kruszewska. Wyjaśniła, że dzięki temu siłą zdołają te osobiste sprawy, bo - jak podkreśliła - to co jest społeczne i masowe, jest trudniejsze do zmarginalizowania. Dodała, że empatia może być wykorzystywana jako język do komuni-

kacji, ale też narzędzie do budowania silnych społeczności, a także do walki z uprzedzeniami.

W tej edycji zaplanowano ponad 20 wydarzeń: spektakli teatralnych, spotkań z twórcami, działań muzycznych, wystaw czy performace.

Program spektakli teatralnych obejmuje w tym roku osiem przedstawień. Wśród poruszanych tematów będą m.in. samodzielne macierzyństwo, nadużycia na rynku pracy, kryzysy zdrowia psychicznego, samotność, uzależnienia, problemy okresu dojrzewania, a także problemy osób zagrożonych wykluczeniem. Będą to też tematy dotyczące kryzysu humanitarnego na polsko-białoruskiej granicy i osób uciekających z Białorusi.

Będzie można zobaczyć m.in. spektakl „Kosmiczny

Dom” w reżyserii Liny Lapelyte, który wyprodukował TR Warszawa. Kruszewska zapowiedziała, że Lapelyte jest „gwiazdą europejskiego teatru” i DSW pierwszy raz będą gościć artystkę takiego formatu. W tym muzycznym spektaklu, który odbywa się na obrotowej scenie, będzie można zobaczyć m.in. Mirosława Zbrojewicza, Magdaleny Kutę, Sebastiana Pawłaka i Justynę Wasilewską. Teatr Powszechny pokaże nagradzany spektakl „Kobieta Samotna” w reż. Anny Smolar. Inną propozycją będzie „Sytuacja Graniczna” w reż. Michała Zadary.

Natomiast wśród imprez muzycznych odbędzie się potańcówka, tzw. silent disco, koncert WaluśKraksaKryzys oraz działanie łączące muzykę z literaturą: „RGG i Robert Więckiewicz: Planet Lem”.

20 osób znajdzie pracę w nowym Zakładzie Aktywności Zawodowej

Supraśl
Magda Ciasnowska

20 osób otrzyma zatrudnienie i możliwość rozwoju. Osoby z niepełnosprawnościami znajdą swoje miejsce w tworzącym w Supraślu Zakładzie Aktywności Zawodowej.

Już niedługo w województwie podlaskim zrealizowana zostanie kolejna inwestycja, wspierająca osoby z niepełnosprawnościami. Wczoraj w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Podlaskiego podpisano umowę dotyczącą utworzenia Zakładu Aktywności Zawodowej w Supraślu.

- Już od roku aktywizujemy osoby z niepełnosprawnościami. Każda z nich przechodzi swoją indywidualną linię rozwoju. A już 1 maja planujemy otworzyć nasz Zakład Aktywności Zawodowej - mówi ks. Andrzej Ratkiewicz, dyrektor Caritas Archidiecezji Białostockiej. - ZAZ ma rozwijać osoby z niepełnosprawnościami po to, by mogły wejść na otwarty rynek pracy.

Zakład będzie funkcjonował w dwóch obszarach działalności. Pierwszy obejmie usługi gastronomiczne, takie jak przygotowywanie posiłków oraz catering. Drugi będzie związany z produk-

cją świateł - zarówno użytkowych i dekoracyjnych, jak i liturgicznych oraz okolicznościowych.

Nowa placówka powstanie przy ul. 3 Maja w Supraślu. Pracę znajdzie tam 20 osób z niepełnosprawnościami - zarówno ze znacznym, jak i umiarkowanym stopniem, w tym osoby z zaburzeniami psychicznymi, autyzmem oraz niepełnosprawnością intelektualną. Osoby te wymagają specjalnych tzw. chronionych warunków pracy.

Koszt realizacji inwestycji przekracza 1,6 mln zł. Największą część tej kwoty - 1 mln zł - pochodzi z funduszy PFRON będących w dyspozycji samorządu województwa, natomiast pozostałe 600 tys. zł stanowi wkład własny Caritas Archidiecezji Białostockiej.

- Bardzo zależy nam na tym, aby powstawały Zakłady Aktywności Zawodowej, ponieważ to miejsca, w których osoby z niepełnosprawnościami znajdują zatrudnienie - zaznaczyła wice-marszałek województwa Wiesława Burnos.

Obecnie na terenie województwa podlaskiego działa 12 Zakładów Aktywności Zawodowej. Jak poinformowała wice-marszałek, w planach jest tworzenie kolejnych tego typu placówek.



Wczoraj w urzędzie marszałkowskim podpisano umowę dotyczącą utworzenia ZAZ w Supraślu

Na augustowskie jeziora wracają statki

Augustów
Anna Gryza-Aneszko

Rejsy po jeziorach Necko i Rospuda rozpoczęła Żegluga Augustowska. Statki do końca miesiąca kursować będą jedynie okazjonalnie, a od majówki kilka razy dziennie. W ubiegłym roku augustowska biała flota przewiozła ponad 90 tysięcy osób.

Rejsy statkami Żeglugi Augustowskiej od ponad kilkudziesięciu lat są jedną z głównych atrakcji turystycznych Augustowa. Każdego roku Żegluga przewozi tysiące turystów z różnych zakątków Polski, a także gości zagranicznych. Ubiegły sezon był nieco gorszy - wszystkim winna kapryśna pogoda.

- Przewieźliśmy ponad 90 tys. pasażerów, co uważam przy pogodzie jaka była, gdy słońce nas nie rozpieszczało, to wynik bardzo dobry. Liczymy, że w tym sezonie będzie lepsza pogoda, a jak będzie pogoda, to i ludzie dopiszą. Myślę, że każdy jest już stęskniony za pięknymi, ciepłymi wakacjami - mówi Adam Aleksandrowicz, prezes Żeglugi Augustowskiej.

Żegluga Augustowska realizuje zarówno regularne rejsy, jak i kursy na indywidualne zamówienie, korzystając z czterech statków. Swoboda może pomieścić do 250 pasażerów. Jednostki Serwy oraz Sajno zabierają na pokład po 200 osób każda. Najnowszy statek, Bystry, wybudowany w 2019 roku, oferuje miejsca także dla 250 podróżnych.

- Do sezonu dwa statki są już gotowe, kolejne dwa do majówki będą przygotowane. Na razie wypływamy statkami Sajno i Swoboda. Nasz statek Serwy pojawi się nieco później na jeziorach. Trochę go odświeżamy. Będzie wyglądał nieco



Rejsy statkami Żeglugi Augustowskiej to jedna z największych letnich atrakcji Augustowa

inaczej w środku, ale myślimy, że w maju wyruszy już na pierwszy rejs. Podobnie jak Bystry - informuje Aleksandrowicz.

Żegluga pływa na swoich standardowych dwóch trasach. - To trzygodzinny rejs do Studzienicznej oraz godzinny na jezioro Rospuda - dodaje prezes.

Dłuższa trasa to tzw. szlak papieski. Rozpoczyna się w Porcie Augustów. Trasa prowadzi kolejno przez rzekę Netta, następnie przez Jezioro Necko. Dalej statek wpływa na rzekę Klonownicę, po czym dociera na Jezioro Białe. Kolejnym etapem jest przepłynięcie przez Służę Przewież. Za nią znajduje się Jezioro Studzieniczne, przy którym leży miejscowość Studzieniczna z sanktuarium. W Studzienicznej zwykle odbywa się krótki postój na zwiedzanie. Po postoju rejs wraca tą samą trasą do Portu Augustów.

Krótsza trasa, idealna dla rodzin z dziećmi, zaczyna się w Porcie Augustów i prowadzi

przez rzekę Netta, następnie statek wpływa na jezioro Necko, a potem na jezioro Rospuda. Powrót odbywa się tą samą trasą.

- W kwietniu rejsy będą pojedyncze, zależne od pogody, trzeba obserwować naszą stronę, będziemy o nich tam informować. Główny start sezonu, jak co roku, zaplanowaliśmy na długi weekend majowy. Od tamtej pory będziemy na wodach części, a w wakacje kilka razy dziennie - dodaje prezes Żeglugi Augustowskiej.

Kompleks jezior i augustowskich rzek wraz ze zbudowanym w XIX wieku Kanałem Augustowskim z kilkunastoma śluzami, uznawany jest za jeden z najatrakcyjniejszych turystycznie w Polsce, obok Wielkich Jezior Mazurskich. Zainteresowanie rejsami Żeglugi Augustowskiej wyraźnie wzrosło po czerwcu 1999 roku, kiedy to na pokładzie statku „Serwy” podróżował Jan Paweł II, wypoczywający wówczas w klasztorze w Wigrach podczas swojej pielgrzymki do Polski.

Wspólnie zadbają o jedno z kąpielisk

Krzywe
opr. AG

Wigierski Park Narodowy podpisał porozumienie z miastem Suwałki oraz gminą Suwałki, które ma poprawić funkcjonowanie popularnego kąpieliska „Krzywe”. Ustalono podział obowiązków, a także terminy zapewnienia ratowników w sezonie letnim 2026.

Wigierski Park Narodowy poinformował o zawarciu porozumienia z gminą Suwałki oraz miastem Suwałki, które dotyczy zagospodarowania i utrzymania kąpieliska nad Jeziorem Czarnym, znanego mieszkańcom i turystom jako plaża „Krzywe”.

Na mocy ustaleń WPN zobowiązał się do dbania o czystość terenu, w tym regularnego wywozu nieczystości, a także zapewnienia sprawnego funkcjonowania zaplecza sanitarnego. W jego gestii będą również bieżące naprawy infrastruktury oraz nieodpłatne udostępnienie pomieszczenia dla ratowników.

Gmina Suwałki odpowiadać będzie między innymi za wyposażenie kąpieliska w sprzęt ratowniczy zgodny z obowiązującymi przepisami, przeprowadzanie badań sanitarno-epidemiologicznych oraz kontrolę stanu technicznego infrastruktury wraz z jej bieżącymi naprawami.

Z kolei miasto Suwałki zadeklarowało zapewnienie obecności ratowników wodnych, łodzi ratowniczej oraz pokrycie kosztów związanych z ich funkcjonowaniem.

Zgodnie z ustaleniami, dyżury ratowników na kąpielisku „Krzywe” będą pełnione od 26 czerwca do 22 sierpnia 2026 roku.

REKLAMA

0011488430



FOO FIGHTERS

TAKE COVER TOUR 2026

ROYEL OTIS
And
OTOBOKE BEAVER

15 CZERWCA

WARSZAWA, PGE NARODOWY

ANTYRADIO
BILETY: TICKETMASTER.PL / LIVENATION.PL
LIVE NATION

KRÓTKO

WIZYTA

Premier w Japonii o gospodarce

Po zakończeniu wizyty w Korei Płd. premier Donald Tusk przybył w poniedziałek do Japonii. Spotka się z premierką tego kraju Sanae Takaichi i przedstawicielami Japońskiej Federacji Biznesu.

Spotkanie szefów rządów i delegacji obu państw zaplanowano na środę. Wcześniej tego dnia Donald Tusk będzie rozmawiał z przedstawicielami Keidanren, czyli Japońskiej Federacji Biznesu, największej japońskiej organizacji gospodarczej. Premier zapowiedział, że poruszy w To-

kię kwestię dużej nierównowagi w wymianie handlowej z Japonią. - Liczymy na bardzo intensywną współpracę z Japonią, jeśli chodzi o najnowsze technologie, sztuczną inteligencję, cyberbezpieczeństwo - powiedział Donald Tusk.

Centrum Informacyjne Rządu podało, że celem wizyty premiera w Japonii będzie też utrzymanie zaangażowania tego kraju we wsparcie dla walczącej Ukrainy oraz kontynuacja dialogu na temat współpracy w ramach odbudowy Ukrainy.

MARSZ ŻYWYCH

Hołd dla ofiar Holokaustu



Kilka tysięcy uczestników Marszu Żywych, który jest wyrazem hołdu dla ofiar Holokaustu i protestem przeciwko antysemityzmowi, wyruszyło we wtorek po południu sprzed bramy obozowej z napisem „Arbeit macht frei” w byłym niemieckim obozie Auschwitz I do byłego Auschwitz II-Birkenau.

SĄD

Wyrok skazujący dla policjantów

Sąd Okręgowy w Bydgoszczy skazał dwóch byłych policjantów z Inowrocławia na kary siedmiu i sześciu lat więzienia. Chodzi o użycie w czasie interwencji paralizatora wobec agresywnego 27-letniego mężczyzny, co doprowadziło do jego śmierci.

Do zdarzenia doszło 22 maja 2024 r. jednym z miesz-

kań w Inowrocławiu. Rozprawa przeciwko byłym już policjantom Przemysławowi D. i Radosławowi P. toczyła się przed bydgoskim sądem od 17 kwietnia 2025 r. z wyłączeniem jawności - łącznie z odczytaniem aktu oskarżenia.

Wyrok jest nieprawomocny. Stronom przysługuje prawo złożenie apelacji.

BEZDOMNOŚĆ

14 kwietnia obchodzony jest Dzień Ludzi Bezdomnych. Z danych za 2024 rok wynika, że w Polsce jest ponad 31 tys. osób w kryzysie bezdomności. Jednak - jak podkreśliła Agnieszka Sikora, założycielka i prezes Fundacji Po Drugie - metodologia badań nie obejmuje wszystkich grup. - Wiele osób pozostaje poza systemem i jest niewidocznych dla instytucji - zaznaczyła Sikora. Dotyczy to zwłaszcza osób w przedziale wiekowym 18-25 lat.



Peter Magyar to jest człowiek, któremu w żadnym wypadku nie będę składał gratulacji

Jarosław Kaczyński, prezes PiS

Odwołają minister klimatu? Jest wniosek o wotum nieufności

Adam Kielar
Warszawa

Do Sejmu trafił wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu Pauliny Hennig-Kloski, do niedawna jednej z liderki Polski 2050, dziś reprezentantki klubu Centrum. Czy szefowa resortu zachowa swoje stanowisko, a koalicja rządowa pokaże jedność?

Pod koniec marca posłowie PiS oraz Konfederacji złożyli w Sejmie wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski.

„Dotychczasowe działania kierownictwa Ministerstwa Klimatu i Środowiska wskazują na poważne braki kompetencyjne, liczne błędy w procesie legislacyjnym oraz decyzje podejmowane w sposób chaotyczny i pozbawiony odpowiedzialnej analizy skutków społecznych i gospodarczych” - czytamy w uzasadnieniu wniosku.

Wydawać by się mogło, że sytuacja jest jasna - opozycja chce odwołania krytykowanej minister, a koalicja ją obroni, bo dysponuje większością głosów. Sprawa jest jednak bardziej zniuansowana.

Polska 2050 podzieliła się. Paulina Hennig-Kloska odeszła

Wszystko przez rozpad Polski 2050. Paulina Hennig-Kloska,



Minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska. Czy koalicja ją wybroni?

była kandydatka na szefową tej partii, która przegrała wybory z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz, stała się liderką buntu, który zakończył się powstaniem klubu parlamentarnego Centrum.

Minister klimatu i środowiska stoi na stanowisku, że umowa koalicyjna zakłada, iż wszystkie tworzące większość ugrupowania stoją za sobą murem. We wtorkowym wywiadzie w RMF FM zapowiedziała, że porozmawia z Pełczyńską-Nałęcz na temat tego, czy Polska 2050 zagłosuje w obronie byłej koleżanki partyjnej.

Między innymi w tej sprawie dojdzie ma także do spotkania premiera Donalda Tuska z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz. Ma

ono mieć miejsce jeszcze w bieżącym tygodniu, gdy szef rządu wróci z wizyty w Azji. Potwierdził to jeden z posłów Polski 2050, Kamil Wnuk, cytowany przez RMF FM.

- Pani przewodnicząca Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz spotka się w tym tygodniu z premierem Donaldem Tuskiem, żeby ustalić też fakty i wspólne stanowisko w sprawie wotum zaufania dla pani minister klimatu. Są pewne kwestie, z których nie jesteśmy do końca zadowoleni - powiedział.

Zastrzeżenia wobec szefowej resortu klimatu i środowiska ma także PSL, jednak szef jego klubu, Krzysztof Paszyk,

powiedział, że „opozycja nie będzie meblować rządu”.

Znów będzie rekonstrukcja rządu?

Paulina Hennig-Kloska to niejedyna osoba z gabinetu Donalda Tuska, o której mówi się, że może stracić stanowisko. W marcu portal i.pl poinformował, że odwołana może zostać minister kultury i dziedzictwa narodowego Marta Cienkowska.

Pojawiły się także doniesienia, że czarne chmury zbierają się nad minister edukacji Barbarą Nowacką oraz szefową resortu zdrowia Jolantą Sobierańską-Grendą. PAP

Zbigniew Ziobro na razie pozostaje na Węgrzech. Nie wyklucza żadnego scenariusza wyjazdu

Oprac. Alina Mazur
Węgry

Zbigniew Ziobro stwierdził we wtorek, że będzie walczył z premierem Tuskiem, gdziekolwiek się znajdzie. Dopytywany o to, czy pozostanie na Węgrzech, odparł, że „czas pokaże”.

Zbigniew Ziobro pytany wczoraj przez Polsat News o to, czy w obliczu niedzielnich wyborów i odsunięciu od władzy

rządu premiera Viktora Orbana jest już spakowany i gotowy na ekstradycję do Polski, odpowiedział: „Jestem zawsze gotowy do toczenia bitwy o prawdę”. Dodał, że będzie walczył z premierem Donaldem Tuskiem „gdziekolwiek się znajdzie”.

- Jeśli znajdę się w Polsce, jeśli nawet Donald Tusk okaże się tym samcem Alfa, o czym marzy i będzie chciał wykorzystywać moją osobę do swoich politycznych gier, by od-

wracać uwagę od dramatów Polaków w służbie zdrowia, od dramatycznego zadłużenia polskiego państwa, to i tak zapewniam państwu, że będę walczył, nawet będąc zamknięty w areszcie - podkreślił.

Dopytywany o to, czy pozostanie na razie na Węgrzech, odparł jedynie, że „czas pokaże”. Wskazał przy tym na węgierskie procedury prawne, które w jego opinii „wiążą pana premiera Ma-

gyara”. Wyraził nadzieję na to, że węgierski system jest na tyle odporny politycznie, że będzie podejmował decyzję w oparciu o fakty, które - jak dodał Ziobro - są „bardzo mało optymistyczne dla Donalda Tuska i jego wniosku”.

Pytany o to, czy może wykluczyć scenariusz wyjazdu do Stanów Zjednoczonych, powiedział, że niczego nie może wykluczyć i zarazem ironizował, że stoi za nim samolot. PAP

Strzelanina w szkole w Turcji. Jest wielu rannych. Napastnik nie żyje

Adam Kielar
Turcja

Kilkanaście osób zostało rannych w wyniku ataku byłego ucznia na szkołę zawodową w miejscowości Siverek w południowo-wschodniej Turcji. 18-letni napastnik otworzył ogień ze strzelby do przypadkowych osób, po czym odebrał sobie życie.

Zdarzenie miało miejsce we wtorek rano w szkole zawodowej w mieście Siverek w południowo-wschodniej Turcji. Sprawca to urodzony w 2007 roku mężczyzna o inicjałach O. K. i były uczeń szkoły. „Według wstępnych ustaleń w ataku rannych zostało 10 uczniów, czworo nauczycieli, jeden policjant oraz jedna osoba pracująca w stołówce” – poinformo-

wano w komunikacie, dodając, że ranni trafili do szpitala.

Gubernator Sanliurfy Hasan Sildak ogłosił, że „napastnik popełnił samobójstwo, strzelając do siebie, gdy policja próbowała go obezwładnić na terenie szkoły”.

Nagrania z ataku publikowane przez tureckie media pokazują uczniów uciekających z budynku szkoły. Na miejsce zdarzenia skierowano oddziały specjalne i służby ratunkowe. Jak informowała prasa, napastnik przed popełnieniem samobójstwa wziął kilku uczniów jako zakładników.

– Wszedł (do szkoły - PAP) i natychmiast zaczął strzelać. Od razu strzelił do osoby, która znalazła się przed nim – powiedział dziennikarzom jeden z ewakuowanych uczniów. PAP



– Wszedł do szkoły i natychmiast zaczął strzelać – powiedział jeden z ewakuowanych uczniów

Węgierskie media bez programów informacyjnych

Oprac. Alina Mazurska
Węgry

Peter Magyar zapowiedział, że jego rząd zawiesi nadawanie programów informacyjnych w państwowych mediach, dopóki nie będzie można zapewnić obiektywnego przekazu informacyjnego.

Zgodnie z zapowiedziami przyszłego premiera Węgier „zatrzymanie propagandy finansowanej przez państwo” poprzez zawieszenie nadawania wiadomości z „przejętych przez państwo” stacji telewizyjnych i radiowych do czasu, aż nowa rada nadzorcza będzie w stanie zapewnić obiektywne relacje, będzie jednym z pierwszych kroków nowego rządu – powiedział brytyjski dziennik „Guardian”.

Przed wyborami Międzynarodowy Instytut Prasy (Intern-

tional Press Institute - IPI) podkreślił w raporcie, że węgierski system regulacji mediów jest najbardziej upolityczniony w Unii Europejskiej. Szacuje się, że po 16 latach rządów Viktora Orbana władze bezpośrednio lub pośrednio kontrolują 80 proc. rynku mediów.

Międzynarodowa organizacja Human Rights Watch (HRW) oświadczyła w poniedziałek, że nowy rząd Węgier powinien natychmiast zawiesić działalność Urzędu Ochrony Suwerenności i uchylić ustawę go powołującą. Urząd, powołany w 2023 roku, ma szerokie uprawnienia do prowadzenia śledztw wobec m.in. dziennikarzy. Biuro „wielokrotnie nękało organizacje społeczeństwa obywatelskiego i media krytykujące rząd, w tym organizację antykorupcyjną Transparency International” – podkreśliła HRW. PAP

Druga runda amerykańsko-irańskich rozmów pokojowych

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

Pakistan zaproponował przeprowadzenie przed końcem zawieszenia broni drugiej rundy rozmów pokojowych między USA i Iranem. Negocjacje mogłyby odbyć się w tym tygodniu.

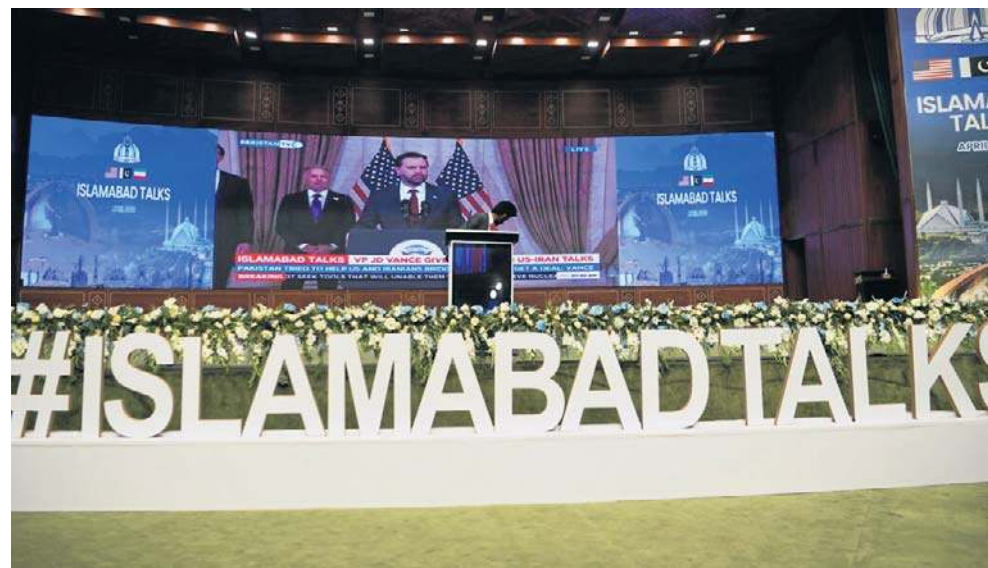
Dwutygodniowe zawieszenie broni między USA i Iranem zostało ogłoszone przez prezydenta Donalda Trumpa w nocy z 7 na 8 kwietnia.

Jeden z pakistańskich urzędników powiedział Associated Press, że mimo zakończenia amerykańsko-irańskiego spotkania w sobotę i niedzielę w Islamabadzie bez porozumienia to owe pierwsze rozmowy były częścią trwającego procesu dyplomatycznego, a nie jednorazowym przedsięwzięciem.

Dialog ma dotyczyć warunków zakończenia wojny rozpoczętej 28 lutego amerykańsko-izraelskim atakiem na Iran. Obie strony sygnalizowały, że chcą utrzymać otwarte kanały dyplomatyczne – podkreśliła AFP.

Wcześniej wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp”.

W rozmowie z Fox News Vance powiedział, że „piłka jest po stronie Iranu”, a jeżeli warunki Waszyngtonu co do ograniczenia ambicji nuklearnych Teheranu zostaną spełnione, to



Stany Zjednoczone i Iran nie osiągnęły porozumienia po długich rozmowach w Islamabadzie, choć wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp”

„może to być bardzo, bardzo korzystna umowa dla obu krajów”. USA od dawna oskarżają Iran, który od lat wzbogacał uran do poziomu powyżej zastosowania w cywilnych branżach, o chęć uzyskania broni jądrowej. Teheran zaprzeczał temu zarzutowi.

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z obiema stronami.

W poniedziałek Stany Zjednoczone zaczęły blokować ruch statków korzystających z irańskich portów w Cieśninie Ormuz. Jak twierdzi prezydent Trump, blokada miała skłonić

Iran do ponownego otwarcia cieśniny, kluczowego szlaku eksportu ropy naftowej i gazu z Zatoki Perskiej. Teheran zablokował ruch w cieśninie i zapowiedział, że chce pobierać opłaty od statków pokonujących Ormuz, co Trump określił jako próbę szantażu i wymuszenia, na którą Waszyngton nie

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z obiema stronami

może pozwolić – przypomniawszy stacja CNBC.

Vance zapewnił zaś w rozmowie ze stacją Fox, że doprowadzenie do otwarcia cieśniny dla swobodnej żeglugi było „jednym z punktów, w których Irańczycy próbowali przesunąć granice negocjacji”.

Iran – jak oświadczył wiceprezydent – miał otworzyć Ormuz podczas zawieszenia broni, ale do tego nie doszło. – Nie widzieliśmy pełnego ponownego otwarcia – zauważył Vance, zapowiadając, że jeśli Iran tego nie zrobi, „to fundamentalnie zmieni to nasze negocjacje z nimi”. PAP

Kontrwywiad Estonii złapał rekordową liczbę zdrajców. Dla Rosji pracują nawet zakonnicy

Grzegorz Kuczyński
Estonia

Estońska Policja Bezpieczeństwa (Kaitsepolitsei - KaPo) zatrzymała w 2025 roku rekordową liczbę osób współpracujących z rosyjskimi służbami wywiadowczymi.

W poniedziałek KaPo opublikowała swój doroczny raport, który zawiera przegląd sytuacji bezpieczeństwa w Estonii, wskazując główne zagrożenia, trendy i wydarzenia minionego roku. Jest w nim wiele informacji na temat aktywności Rosji, w tym analiza metod stosowanych przez wywiad reżimu putinowskiego.

Margo Palloson, dyrektor generalny KaPo, powiedział podczas konferencji prasowej, że w zeszłym roku złapano 16 współpracowników służb rosyj-



Estonia wydała przez granicę jednego z agentów Rosji

skich. – Większość z nich to agenci Federalnej Służby Bezpieczeństwa, a niektórzy z nich – GRU. Zdecydowana większość to zwykli ludzie, którzy nie pracowali w instytucjach rządowych i nie mieli dostępu do informacji niejawnych – powie-

dział szef estońskiego kontrwywiadu.

Rosja zmieniła metody rekrutacji. Wykorzystuje media społecznościowe. – W mediach społecznościowych próbują znaleźć jednorazowych agentów, którzy wykonywaliby akty wandalizmu – powiedziała Marta Tuul, rzeczniczka KaPo.

Stwierdziła też, że wizyta w Rosji wiąże się ze znacznym ryzykiem, ponieważ na granicach znajdują się agenci, którzy profilują i sprawdzają osoby na miejscu i mogą już podejmować próby rekrutacji na przejściach granicznych.

Według Tuul Estonia podjęła znaczne wysiłki, aby ograniczyć szkodliwe działania wpływowe Rosji, a kilka mediów propagandowych, takich jak Baltnews i Sputnik, zostało zamkniętych. W rezultacie rosyjskie operacje wpływowe przeniosły się

w większym stopniu do mediów społecznościowych.

W nowym raporcie Policji Bezpieczeństwa (KaPo) podkreślono również, że Estońska Cerkiew Prawosławna jedynie udaje niezależność, pozostając pod faktycznym kierownictwem Patriarchatu Moskiewskiego i patriarchy Cyryla, który otwarcie usprawiedliwia rosyjską agresję wobec Ukrainy.

Ścisłe powiązania instytucji kościelnych z aparatem państwowym i służbami specjalnymi Rosji potwierdzają również oficjalne oświadczenia rosyjskiej Służby Wywiadu Zagranicznego. Wśród wydanych przez Estonię osób figuruje hieronim (mnich ze święceniami kapłańskimi) Ilj (Michaił Sorokatyj), który według danych śledztwa wraz z ambasadą Rosji zajmował się podsyłaniem rozłamu i propagandą historyczną.

Rafał Majka: Już nie jeżdżę na rowerze, gdy pada deszcz

Anita Czupryn
Rozmowa

- Na szczyt nie dochodzi się przypadkiem. Trzeba być wytrwałym i gotowym na ciężką pracę. Żeby zająć naprawdę wysoko, trzeba solidnie trenować, ale też mieć poukładane w życiu - mówi kolarz Rafał Majka.

Jak wygląda życie po zejściu z trasy? Da się po prostu przestać być kolarzem?

Szczerze? Było ciężko. Człowiek musi sobie poradzić sam ze sobą. Mnie bardzo pomaga rodzina. Mam dużo zajęć z dziećmi, z Mają i Oliwierem, żona też daje mi dużo energii. A poza tym nadal trenuję. Oczywiście nie tak jak kiedyś, ale pięć, sześć razy w tygodniu jestem na rowerze. Tyle że dziś rower nie jest już taką męczarnią, jak w zawodowym sporcie. Niedawno wróciłem z Majorki i to był bardziej wyjazd rekreacyjny. Oczywiście czasem trzeba jeszcze dać sercu popracować na wyższych obrotach, ale nie można z dnia na dzień wszystkiego odciąć. To mogłoby się źle skończyć dla organizmu.

Co pan robił na Majorce?

Dużo rozmawiałem z amatorami kolarstwa. O treningu, diecie, o tym, jak się ruszać mądrze, żeby sobie nie zaszkodzić. Wielu ludzi nie wie, jak ćwiczyć rozsądnie i jak traktować sport bardziej rekreacyjnie niż wyczynowo.

Jak pan przechodził z życia na najwyższych obrotach do zwyczajności?

To nie stało się z dnia na dzień. Wychodziłem z tego dwa lata. Wiedziałem, że 2025 będzie moim ostatnim sezonem. Najpierw myślałem o 2024 roku, ale dałem sobie jeszcze rok. Do tej decyzji dojrzywałem razem z rodziną. Przez lata żyłem na walizkach, poza domem byłem prawie 300 dni w roku. Nie byłem nauczony codziennego życia z rodziną. Ale mam mądre dzieci, żonę i dużo zajęć. Jeśli człowiek ma czym zapełnić dzień, ma ruch, plan, obowiązki, to łatwiej przechodzi przez koniec kariery. Adrenaliny oczywiście brakuje, ale próbuję szukać jej gdzie indziej.

Gdzie pan jej szuka?

Ostatnio próbowałem sportów motorowych. Nie jako kierowca, tylko pasażer, ale i tak daje to dużą adrenalinę. Jedno jest pewne: sportowiec po zakończeniu kariery musi mieć zajęcie. Jeśli go nie ma, mogą przyjść naprawdę duże problemy.

Musi być plan B?

Zdecydowanie. Bez tego mogą pojawić się problemy, także psychiczne. Przez lata żyje się w rutynie treningowej. Trenuje się właściwie cały rok, może 20 dni jest się bez roweru, a przez całą resztę czasu się pracuje. Tak wyglądało moje życie przez 25 lat. Tego nie da się odciąć w jeden dzień. Dlatego staram się wychodzić z tego spokojnie, małymi krokami. Teraz uczę się z tym żyć. Mam dużo eventów, rozmów o kolarstwie, ale nie tylko. W weekend będę na Bike Expo w Warszawie, we wrześniu wychodzi moja książka.

Oficjalnie zaprasza pan na tegoroczne targi Bike Expo na PGE Narodowym. Jak pan widzi tam swoją rolę?

Będę miał dużo spotkań i rozmów z dziećmi, z rodzicami; spodziewam się rozmów typowo o kolarstwie, ale też o moim życiu po zakończeniu kariery. Będzie też sporo wystawców rowerowych. To dla mnie ważny moment, bo tam będzie ponad 120 tysięcy osób, czyli mnóstwo ludzi naprawdę związanych z kolarstwem. Będzie można zobaczyć nowe technologie, które wchodzi do tej dyscypliny. My, jeżdżąc w zawodowych drużynach, mieliśmy je wcześniej, byliśmy zawsze krok do przodu, a dopiero później te rozwiązania trafiały na rynek dla zwykłych ludzi. Myślę, że będzie ciekawie, będzie dobra atmosfera. W niedzielę o 12 ma być też rodzinna parada. Chcę nadal być związany z kolarstwem, pozostać w tym świecie.

Jakie wartości chce pan promować? Co chce pan przekazać młodym ludziom?

Że na szczyt nie dochodzi się przypadkiem. Jeśli ktoś chce dojechać na szczyt w sporcie, musi być wytrwały i gotowy



Rafał Majka: Największą dumę dał mi medal olimpijski. To coś wyjątkowego, bo igrzyska są raz na cztery lata

na ciężką pracę. Żeby zająć naprawdę wysoko, trzeba solidnie trenować, ale też mieć poukładane w życiu. Zawsze byłem zdania, że bez rodziny nie osiągnąłbym takich sukcesów. To ona daje człowiekowi oparcie, uspokaja. Kiedy były kraksy, kiedy coś nie wyszło, zawsze dzwoniłem do żony albo do taty. To oni też byli tym wszystkim obarczeni, oni to ze mną dźwigali. Na targach chcę więc rozmawiać nie tylko o samym kolarstwie, ale też o tym, co jest poza nim.

Jak się pogodzić z tym, że się już nie jest w peletonie?

To jest trudne. Czasem oglądam wyścigi i myślę, że mógłbym tam jeszcze być. Ale z drugiej strony wiem też, jak bardzo ten sport się zmienił. Kolarstwo zrobiło się brutalne. Kiedy zaczynałem, na szczyt wchodził zawodnicy około trzydziestki, a kategoria trwała nieraz prawie do czterdziestki. Dziś wchodzi dziesięć, dwudziestu latków. To wszystko

przesuwa się coraz wcześniej. Tylko że potem taki kolarz może skończyć karierę już koło trzydziestki i nie wie, co zrobić ze sobą dalej. Bo nie jest do tego dojrzały przygotowany.

Karierę zakończył pan po ostatnim Tour de Pologne, ale decyzję podjął wcześniej. Chodziło o to, żeby mieć powiedzieć sobie dość, zanim sport to wymusi?

Zawsze chciałem skończyć na szczycie. I tak właśnie się stało: jako mistrz Polski. W tym roku jeszcze mogę jeździć w tej koszulce i to ma dla mnie znaczenie. Chciałem odejść tak, żeby nogi zapamiętały, że wciąż jeździłem z przodu, że nadal potrafiłem się ścigać, że męczyłem się, ale jeszcze w ten dobry, sportowy sposób. Wielu zawodników nie potrafi tego momentu uchwycić i przeciąga karierę. Tyle że jeśli się ją przeciąga, człowiek jest coraz starszy, a tej najlepszej formy już się nie odzyska. Kolarstwo zro-

Środa, 15.04.2026

biło się też bardzo niebezpieczne. W moim ostatnim sezonie też był duży kraks, na początku roku rozciąłem wargę, miałem dziewięć szwów. Nigdy wcześniej, odpukać, nie miałem nic złamanego, ale to też dało mi do myślenia. Pomyślałem, że to już jest naprawdę duże ryzyko.

17 września wychodzi pana książka, przygotowana z Tomaszem Kalembą. Będzie bilansem, spowiedzią, kroniką sukcesów?

Ta książka powstała po zakończeniu kariery, bo wielu rzeczy nie da się powiedzieć, kiedy wciąż jest się czynnym sportowcem. Zwyczajnie nie ma się na to czasu. Tu poświęciłem na rozmowy bardzo dużo godzin, około trzydziestu godzin samych nagrań. To nie będzie tylko książka o sukcesach, ale o życiu. O sporcie, rodzinie, o tym, jak wygląda droga na szczyt, ale też o trudniejszych momentach, nawet o czymś w rodzaju lekkiej depresji, o rzeczach, z którymi człowiek czasem sam nie wie, jak sobie poradzić. Będzie w niej i zawodowy sport, i życie prywatne, i wszystko, co się z tym wiąże.

W książce pisze pan o tych sprawach, których wcześniej sobie nie uświadamiał?

Tak, i to sporo. Ta książka będzie bardzo o mnie. O tym, czego z zewnątrz nie widać. Ludziom wydaje się, że sukces sportowca to tylko medale i chwala. A później człowiek często zostaje z tym wszystkim sam. Kiedy jest dobrze, wszyscy cię noszą na rękach. Kiedy przychodzi kryzys, doświadczasz hejtu i bardzo szybko spadasz w dół.

Do którego momentu kariery wraca pan najczęściej?

Miałem bardzo dobry okres od 2014 do 2021 roku. Ale oczywiście wracam do Rio de Janeiro i do medalu olimpijskiego, bo każdy sportowiec marzy o medalu igrzysk. Z drugiej strony wracam też do Tour de France. Lubiłem bić rekordy, osiągać coś, czego wcześniej nie dokonał żaden Polak. To zawsze mnie napędzało, ta wysoko postawiona poprzeczka.

Które zwycięstwo dało panu największą dumę, a które największy spokój?

Największą dumę dał mi medal olimpijski. To coś wyjątkowego, bo igrzyska są raz na cztery lata, a na starcie staje około 150 zawodników. Sam fakt, że wróciłem z medalem, był ogromnym powodem do dumy. A największy spokój dało mi zwycięstwo w Tour de Pologne. Wiedziałem, że jako Polak bardzo chcę wygrać ten wyścig, jako pierwszy Polak w cyklu World Tour. Oczywiście etapy w Tour de France

też były czymś wielkim, ale Tour de Pologne dał mi taki szczególny rodzaj spełnienia.

A co do dziś boli najbardziej?

Może to, że nigdy nie wygrałem etapu Giro d'Italia, choć była taka szansa. Ale byłem podporządkowany drużynie, robiłem to, czego ode mnie oczekiwano. Zawsze byłem lojalny wobec swoich zespołów i dawałem z siebie sto procent. Może kiedyś będę tego żałował, a może nie. Dziś patrzę na to tak, że byłem wierny zasadom, według których jechałem przez całą karierę.

Po tylu latach w trasie ma pan dziś jakieś zwyczajne marzenie? Takie, na które wcześniej nie było miejsca?

Tak naprawdę dopiero teraz uczę się zwyczajnego życia. I widzę, ile rzeczy wcześniej mnie omijało. Przez 25 lat praktycznie siedziałem na rowerze. Nigdy tak naprawdę nie byłem z rodziną na normalnych wakacjach. Dlatego teraz staram się to nadrobić i przynajmniej raz czy dwa razy w roku zabrać rodzinę gdzieś bez roweru. Po prostu na zwyczajne wakacje.

Co chciałby pan jeszcze w życiu wygrać?

Zdrowie, ruch i pozytywne nastawienie do życia. Żeby człowiek cały czas się ruszał, dbał o siebie i żeby rodzina była zdrowa. Reszta naprawdę przyjdzie sama.

Kiedy budzi się pan rano, to nadal budzi się pan jako zawodnik?

Już jest trochę inaczej. Dziś rano też wstałem i pomyślałem, że nie jadę od razu na rower, tylko zajmę się dziećmi, zawiozę je do przedszkola. Mam teraz dużo spraw, których wcześniej w ogóle nie robiłem: dom, codzienność, zwykłe obowiązki. Ale z drugiej strony coś z tego zawodnika dalej we mnie jest. Chociaż przyznam, że w te święta pierwszy raz mogłem normalnie zjeść i nie patrzeć ciągle na dietę. I to było fajne, to odbicie się od dawnej rzeczywistości.

Czyli żurek, biała kielbasa - bez wyrzutów sumienia?

Tak, wszystko było. I ciasto też. To było trochę inne świętowanie, lżejsze psychicznie. Chociaż wiadomo, potem człowiek od razu myśli, że dobrze byłoby spalić te kalorie na rowerze.

A rower dziś to jeszcze praca czy już przyjemność?

Jedno i drugie. Dalej jest narzędziem pracy, ale takim, które sprawia mi przyjemność. I to jest chyba najfajniejsze połączenie. Rower wciąż jest częścią mojego życia, tylko już nie innymi zasadach. Już nie jeżdżę, gdy pada deszcz.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu

Zmiany w wykazie bezpłatnych leków dla seniorów zawsze budzą emocje – zwłaszcza gdy do-

tyczą preparatów stosowanych przewlekłe. Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych. Ministerstwo Zdrowia uspokaja, że pacjenci nie zostają bez alternatywy.

ZA TYDZIEŃ:

- Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Co jeść na śniadanie?
- Ostatnie dni niższych cen w sanatoriach. Co się zmieni?



FOT. PIXABAY.COM

Czy możesz jeść czosnek? Przeciwwskazania mogą zaskoczyć

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czosnek to wyjątkowo zdrowa przyprawa, która dostarcza do twojego organizmu licznych substancji aktywnych. Jednak nie każdy może korzystać z dobrodziejstw czosnku.

Właściwości zdrowotne czosnku znane są od starożytności. Hipokrates polecał go na dolegliwości trawienne i oddechowe. W medycynie ludowej ma miano naturalnego antybiotyku. Spektrum jego działania jest bardzo szerokie.

Jednak jedzenie go w nadmiarze może prowadzić do zbyt dużego podrażnienia błony śluzowej żołądka, a u niektórych osób do zbyt dużego rozrzedzenia krwi. Szczególną ostrożnością powinny wykazywać się osoby z chorobami układu pokarmowego i rodzice rozszerzający dietę małych dzieci.

Najczęstsze objawy alergii na czosnek

Alergia na czosnek nie należy do częstych, ale jest jednym z głównych powodów do całkowitej rezygnacji ze spożywania tej rośliny.

Osoby uczulone na czosnek mogą źle reagować na jego gotowaną lub surową postać albo na obydwie.

Do reakcji alergicznej dochodzi, kiedy układ odpornościowy błędnie identyfikuje czosnek jako szkodliwy i wytwarza przeciwciała, chcąc go zwalczyć.

Reakcja może pojawić się natychmiast po kontakcie lub spożyciu rośliny lub w ciągu kolejnych dwóch godzin.

Objawy występujące w różnym nasileniu to:

- reakcje skórne np. pokrzywka,
- mrowienie w okolicach jamy ustnej,
- swędzenie nosa i kichanie,
- swędzenie i łzawienie oczu,
- nudności i wymioty,
- bóle brzucha i biegunka.

Może zdarzyć się także, że zjedzenie czosnku wywoła nie-



Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy

pożądaną reakcję u osoby, która nie jest na niego uczulona.

Taka nietolerancja pokarmowa występuje dość powszechnie i objawia się przede wszystkim: niestrawnością, zgagą lub wystąpieniem gazów.

Czym zastąpić czosnek w diecie osoby uczulonej? Aromatycznych zamienników jest wiele:

- papryczka chili,
- papryka słodka,
- curry,
- oregano,
- bazylia.

Każdy produkt spożywany w nadmiarze może być szkodliwy dla naszego organizmu. W przypadku czosnku nie ma co prawda ustalonej oficjalnej zalecanej dawki, ale przyjmuje się, że jedzenie jednego do dwóch surowych ząbków dziennie może być korzystne dla zdrowia.

Należy pamiętać, aby przed włączeniem do diety suplementów z czosnkiem, skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

Szczególnie ostrożne powinny być osoby z chorobami przewlekłymi lub przyjmujące leki na stałe.

Komu może zaszkodzić czosnek?

Rzadko mówi się o przeciwwskazaniach do jedzenia czosnku, dlatego warto wiedzieć, kto powinien ograniczyć jego spożywanie.

Po czosnek – jako naturalny antybiotyk – chętnie sięgamy podczas infekcji. Jednak nie każdy może korzystać z jego dobrodziejstw

Czosnek wykazuje właściwości przeciwzakrzepowe i rozrzedzające krew, dlatego osoby, które przyjmują antykoagulanty lub mają problem z niską krzepiwością krwi, powinny być wyjątkowo ostrożne sięgając po czosnek.

Ze względu na to, że czosnek zwiększa wydzielanie soku żołądkowego powinny unikać go osoby cierpiące na nadkwasotę i refluks.

Także pacjenci z ostrym niezżytym żołądkiem i jelit, wrzodami żołądka i dwunastnicy oraz chorobami wątroby, powinni unikać go w swojej diecie.

Podczas karmienia piersią można spożywać czosnek w niewielkich ilościach ze względu na jego wzdymające działanie. Jednak, jeśli kobieta, będąc w ciąży nie jadła czosnku i dziecko nie przywykło w życiu płodowym do jego charak-

terystycznego, ostrego smaku, należy mieć na uwadze, że może zniechęcić się do ssania piersi.

Zawarta w czosnku allicyna w naturalny sposób obniża ciśnienie krwi. Dlatego osoby przyjmujące leki hipotensyjne lub borykające się ze zbyt niskim ciśnieniem krwi nie powinny spożywać dużych ilości czosnku.

Czosnek jest źródłem fruktanów, które mogą powodować wzdęcia, gazy i bóle brzucha. U osób z nietolerancją nie ulegają one wchłonięciu w jelicie cienkim i są rozkładane w jelicie grubym przez bytujące tam bakterie. W wyniku ich fermentacji powstają gazy. Z kolei zawarte w czosnku związki siarkowe, zwiększają dodatkowo ich produkcję. Podsmażenie czosnku jeszcze bardziej podnosi jego właściwości wzdymające.

Czosnek ma wyjątkowo silne działanie na nasz organizm. Jedzenie go w nadmiarze może prowadzić nawet do krwawień z przewodu pokarmowego, dlatego w diecie małego dziecka powinien się on pojawić w postaci gotowanej dopiero po ukończeniu 1. roku życia, a surowy – drugiego. Należy wprowadzać go stopniowo i w bardzo niewielkich ilościach.

Jedzenie dużych ilości czosnku nie jest wskazane przed planowaną operacją – zarówno poważnym zabiegiem chirurgicznym, jak i np. usuwaniem zęba. Ze względu na właściwości rozrzedzające krew, substancje zawarte w czosnku mogą doprowadzić do krwotoku podczas operacji.

Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy.



FOT. JACEK BABIŃCZ/IZDIECIE ILLUSTRACYJNE

Wiosna jest szczególnie uciążliwa dla alergików. Dodatkowo zanieczyszczenie nasila objawy alergii

Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom

oprac. Katarzyna Zawada
katarzyna.zawada@polskapress.pl

Według alergolog prof. Ewy Czarnobilskiej, objawy alergii na pyłek brzozy i innych drzew, np. leszczyny, olchy, pylących wiosną, nasilają się, kiedy wzrasta zanieczyszczenie powietrza pyłem PM2,5.

Badania prowadzone przez zespół Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, kierowany przez prof. Ewę Czarnobilską, ujawniły istotne korelacje między zanieczyszczeniem powietrza a objawami alergii na pyłek brzozy.

- Do przeprowadzenia badania zainspirował nas fakt, że w Europie, również w Polsce, wskaźniki uczulenia na pyłek brzozy wzrastają i obecnie 10-20 proc. populacji ogólnej Europy, w tym Polski, ma alergię na pyłek brzozy - podkreśliła profesor.

Zespół badawczy analizował przypadki 50 mieszkańców Krakowa uczulonych na pyłek brzozy w latach 2023 i 2024, podczas sezonu pylenia, który przypada na koniec marca i kwietnia. Pomiar objawów alergii prowadzony był przy użyciu aplikacji mobilnej, która rejestrowała nie tylko symptomy, ale także stosowanie leków przeciwalergiczywnych. Kluczowym elementem badań była analiza stężenia pyłku

brzozy oraz zanieczyszczenia powietrza.

- Nasze badanie pokazało, że nawet przy małym stężeniu pyłku brzozy i dużym zanieczyszczeniu powietrza pacjent może mieć nasilone objawy alergii na pyłek brzozy - zauważyła prof. Ewa Czarnobilska.

Już wcześniej testy i analizy zespołu CM UJ pokazywały, że alergeny pyłku brzozy są bardziej agresywne w powietrzu zanieczyszczonym niż w czystym. Naukowcy wykryli, że objawy korelują z zanieczyszczeniem powietrza pyłem PM2,5, ale już nie z PM10 i ozonem.

- Nawet jeżeli stężenie uczulającego pyłku brzozy nie było wysokie, a stężenie PM2,5 takie było, to pacjenci uczuleni na ten alergen mieli bardzo nasilone objawy alergii, łącznie z objawami astmy sezonowej - dodała ekspertka.

W kontekście leczenia alergii, szczególnie przez odczulanie czy immunoterapię, świadomość wpływu zanieczyszczenia powietrza jest kluczowa. Gdyby pacjenci monitorowali nie tylko stężenie pyłków, ale także jakość powietrza, mogliby lepiej zrozumieć swoje objawy.

Konieczne jest zatem korzystanie zarówno z aplikacji monitorujących pyłki, jak i zanieczyszczenia powietrza.



FOT. FREEPIK

Wyniki badań są istotne dla codziennego życia alergików, szczególnie w zanieczyszczonych miastach

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu. Co robić?

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, czyli jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych.

31 marca Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że na wniosek podmiotu odpowiedzialnego Boehringer Ingelheim sp. z o.o. produkt leczniczy Pradaxa (dabigatran) został wyłączony z bezpłatnego wykazu leków dla seniorów, czyli osób powyżej 65. roku życia.

Zmiana ta została ujęta w obwieszczeniu MZ z 17 marca 2026 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych. Nowe zasady obowiązują od 1 kwietnia 2026 roku.

Pradaxa to lek stosowany m.in. w leczeniu i profilaktyce zakrzepicy żył głębokich oraz zatorowości płucnej. Jego brak na liście D2 wywołał pytania o dalszy dostęp do terapii.

Ministerstwo Zdrowia uspokaja: est 13 alternatyw z dabigatranem

Resort zdrowia podkreśla, że mimo wycofania Pradaxy pacjenci nadal mają dostęp do bezpłatnych leków zawierających dabigatran, ponieważ w refundacji pozostaje 13 indywidualnych produktów leczniczych z tą samą substancją czynną.

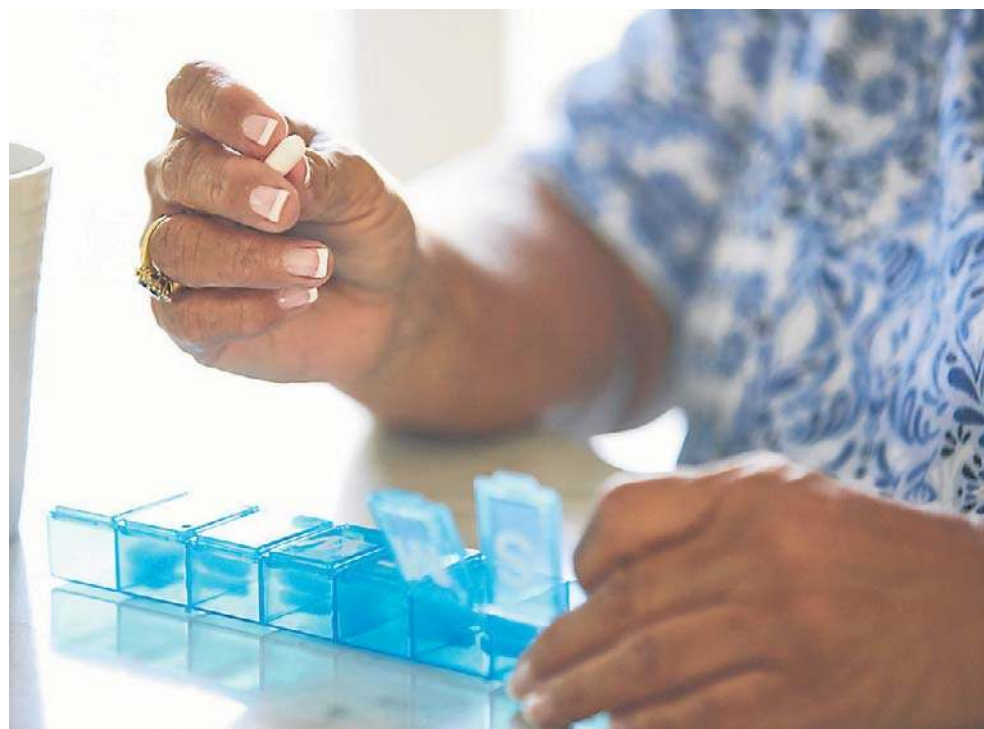
Wszystkie te preparaty znajdują się na liście D2 - leków bezpłatnych dla osób powyżej 65. roku życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Zakrzepica żył - objawy

Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to:

- tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się,
- obrzęk,
- podwyższony poziom ocieplenia skóry,
- zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych,
- zwiększony stopień napięcia skóry,
- ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi,
- powiększenie żył powierzchownych,
- zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.



FOT. GETTY IMAGES

Pradaxa znalazła się poza listą bezpłatnych leków dla seniorów

Ministerstwo Zdrowia wskazuje, że w celu zachowania faktycznego dostępu do leczenia możliwa jest zamiana leku w aptece.

Dotyczy to recept na Pradaxę wystawionych przed 1 kwietnia 2026 roku, z przysługującą pacjentowi zniżką oraz z kodem uprawnień dodatkowego S.

W takiej sytuacji farmaceuta może wydać inny lek z dabigatranem, który znajduje się na liście leków bezpłatnych dla seniorów - bez dodatkowych kosztów dla pacjenta.

Pozostałe warunki realizacji recepty muszą jednak zostać zachowane.

Jednocześnie resort przypomina, że dabigatran został całkowicie wyłączony z listy leków bezpłatnych we wskazaniu dotyczącym profilaktyki przeciwzakrzepowej u pacjentów z migotaniem przedsionków.

Lista bezpłatnych leków z dabigatranem dla seniorów (stan na 1 kwietnia 2026 r.)

Na liście D2 pozostają następujące preparaty:

- **Dabigatran Eteksylan Stada**
● kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia
- **Daxanlo**
● kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - prewencja pierwotna żyłnej choroby zakrzepowo-zatorowej po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZG i ZP
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZG i ZP

Mirexan

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.

Telexer

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 180 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZG i ZP

Wasedoc

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - prewencja pierwotna po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZG i ZP
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZG i ZP.

Co powinni zrobić seniorzy przyjmujący leki przeciwzakrzepowe?

Eksperti przypominają, że każda zmiana w leczeniu powinna odbywać się we współpracy z lekarzem lub farmaceutą. Seniorzy, którzy przyjmowali Pradaxę, nie powinni samodzielnie odstawiać terapii, lecz sprawdzić, czy przysługuje im zamiana na inny refundowany preparat z dabigatranem.

Zmiany na listach refundacyjnych to nie tylko kwestia formalna - dla wielu pacjentów

oznaczają realny wpływ na codzienne poczucie bezpieczeństwa i komfort leczenia.

Nowa lista refundacyjna

Od 1 kwietnia obowiązują nowa lista leków refundowanych. Jedną ze zmian są wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą. W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

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.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie raka wątrobowokomórkowego - 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.

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

Nie tylko drzenie. Ten niepozorny objaw może być wczesnym sygnałem Parkinsona



Choroba Parkinsona została nazwana na cześć angielskiego lekarza Jamesa Parkinsona, który w 1817 roku po raz pierwszy opisał główne objawy „drżączki porażnej”

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

Kiedy myślimy o chorobie Parkinsona, wielu osobom przychodzi na myśl dłoń, które ledwo są w stanie utrzymać szklankę wody. Tymczasem schorzenie to ma wiele twarzy.

Zapięcie zamka błyskawicznego czy pokrojenie kawałka mięsa - takie codzienne czynności przy chorobie Parkinsona często stają się wyraźnie trudniejsze. Osoby chore raz po raz doświadczają, że ręce, ramiona i nogi nie zachowują się tak, jakby tego chciały.

Według danych Niemieckiego Towarzystwa Choroby Parkinsona i Zaburzeń Ruchowych (DGP) w Niemczech na tę chorobę cierpi około 400 000 osób. Większość w momencie postawienia diagnozy ma ponad 60 lat, ale na Parkinsona mogą zachorować także młodszy.

Nawet jeśli choroby Parkinsona wciąż nie da się całkowicie wyleczyć, to dzięki odpowiednim lekom i terapii ruchowej wiele osób może nadal prowadzić aktywne, samodzielne życie. Oto 7 najważniejszych faktów w skrócie.

Choroba Parkinsona (morbus Parkinson) jest przewlekłą chorobą mózgu.

„Dochodzi tu do zbijania się własnego białka organizmu, alfa-synukleiny, w śródmózgo-

wiu” - wyjaśnia neurolog prof. Andrés Ceballos-Baumann, ordynator specjalistycznej kliniki parkinsonowskiej w Schön Klinik w Monachium-Schwabing.

W wyniku tych złożeń komórki w mózgu przestają prawidłowo funkcjonować i ostatecznie obumierają. Ma to konsekwencje: organizm wytwarza mniej dopaminy. Gdy brakuje tego ważnego neuroprzekaznika, ruchy nie są już możliwe w dotychczasowy sposób. Stają się trudniejsze do kontrolowania.

Dlaczego dochodzi do rozwoju choroby Parkinsona, nie zostało dotąd w pełni wyjaśnione. „Są jednak przesłanki, że oprócz wieku rolę mogą odgrywać także inne choroby, czynniki genetyczne i środowiskowe” - mówi Brit Mollenhauer, trzecia przewodnicząca zarządu DGP.

Drżące ręce to nie jedyny objaw choroby Parkinsona

Niedobór dopaminy może prowadzić do drżenia rąk w spoczynku, zwanego drżeniem (tremorem). Do innych możliwych objawów należą:

- sztywność mięśni,
- spowolnienie ruchów (bradykinezja)
- malejąca amplituda ruchów (akinetyczno hipokinetyczne spowolnienie ruchowe, potocznie: „małe ruchy”)
- niestabilna postawa ciała.

„Chorobie mogą towarzyszyć także tak zwane momenty

zamrożenia (freezing), przy czym freezing oznacza jakby ‘zamrożenie’ ruchu” - wyjaśnia Brit Mollenhauer.

Przykładowo ciało sztywnieje w chwili, gdy światło na przejściu dla pieszych zmienia się na zielone i człowiek chce szybko ruszyć.

Choroba Parkinsona może jednak dawać również objawy

wykraczające poza zaburzenia ruchowe, takie jak:

- trudności z mówieniem i polykaniem
- zaburzenia węchu
- problemy trawienne
- zaburzenia snu
- depresje
- zaburzenia funkcji poznawczych aż po otępienie.

Pierwsze oznaki mogą pojawić się już wiele lat przed wystąpieniem głównych objawów. „Należą do nich na przykład zaburzenia zachowania we śnie REM” - mówi Andrés Ceballos-Baumann.

REM to skrót od „Rapid Eye Movement”, czyli „szybkie ruchy gałek ocznych”.

Osoby dotknięte tym zaburzeniem krzyczą, uderzają lub kopią wokół siebie w tej fazie snu.

- Do zaburzeń zachowania we śnie REM zaliczają się także częściowo agresywne, nawracające sny - dodaje Brit Mollenhauer, ordynatorka Kliniki Paracelsus-Elena w Kassel.

Do innych wczesnych objawów mogą, według Ceballos-Baumann, należeć:

- zmniejszenie pisma, czyli coraz mniejsze litery,
- zaburzenia węchu,
- jednostronne bóle barku,
- ograniczenie współruchów ramion podczas chodzenia,
- zaparcia,
- cichszy głos,
- twarz o „maskowatym” wyrazie.



Świadczenie honorowe dla stułatków wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie

Prawie 7 tysięcy złotych miesięcznie dożywotnio. Komu przysługuje to świadczenie?

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

Od marca wzrosła wysokość świadczenia honorowego, dla osób który ukończyły sto lat. Obecnie wynosi 6 938,92 zł brutto.

Od 1 marca 2026 r. świadczenie honorowe dla osób, które ukończyły 100 lat, wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie. To zauważalny wzrost. Jeszcze do końca lutego stułatkowie otrzymywali 6 589,67 zł, więc marcowa waloryzacja podniosła świadczenie o 349,25 zł.

W grudniu ubiegłego roku świadczenie honorowe w Polsce pobierało łącznie 4057 osób, z czego prawie 150 miało co najmniej 105 lat. Jak ujawnił jakiś czas temu Zakład Ubezpieczeń Społecznych, to w zdecydowanej większości kobiety.

Komu przysługuje świadczenie honorowe?

Świadczenie honorowe przysługuje osobie, która spełnia łącznie następujące warunki:

- ma obywatelstwo polskie,
- ukończyła 100 lat,
- w ostatnim dniu miesiąca poprzedzającego miesiąc ukończenia 100 lat ma prawo do świadczenia przewidzianego w ustawie o świadczeniu honorowym (np. emerytury lub renty).

W takiej sytuacji prawo do świadczenia honorowego zo-

stanie przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku.

Przez ponad 50 lat, od 1972 roku, osoby, które ukończyły 100 lat, mogły otrzymać przyznaną wyjątkowo tzw. honorową emeryturę. Jej wysokość była stała i odpowiadała kwocie bazowej obowiązującej w dniu setnych urodzin, co oznaczało, że świadczenia różniły się między poszczególnymi osobami.

Raz przyznane świadczenie nie podlegało waloryzacji i pozostawało niezmiennie przez całe życie. Od 1 stycznia 2025 roku zasady te uległy zmianie. Świadczenie honorowe zostało uregulowane ustawowo i wprowadzono jedną, wspólną dla wszystkich kwotę.

Kto musi złożyć wniosek o świadczenie honorowe?

Do złożenia wniosku zobowiązane są osoby, które nie pobierają emerytury ani renty z żadnego organu emerytalnego, ale spełniają pozostałe warunki - ukończyły 100 lat, mają polskie obywatelstwo oraz przez co najmniej 10 lat po 16. roku życia miały centrum interesów życiowych w Polsce.

Formularz wniosku o świadczenie honorowe (ESH) jest dostępny na stronie internetowej zus.pl i w każdej placówce Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.



Prawo do świadczenia honorowego zostaje przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

LEKI A KAWA

Jakich leków nie można popijać kawą?

Zawarta w kawie kofeina to silny stymulant. Oznacza to, że napar oddziałuje szczególnie mocno na układ nerwowy, ale też na cały organizm. Kawa stymuluje działanie mózgu oraz neuronów, pobudza, dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację. Jednak z tego powodu wchodzi też w interakcje z lekami i może nasilić lub osłabić ich działanie, powodując przy tym wystąpienie skutków ubocznych. - Kofeina może wchodzić w interakcje z różnymi lekami, potencjalnie powodując działania niepożądane lub zmniejszając skuteczność leków. Pacjenci powinni utrzymywać spożycie kofeiny na dość stabilnym i umiarkowanym poziomie,

aby złagodzić wszelkie działania niepożądane lub interakcje ze stosowanymi regularnie lekami - powiedziała Jacquie Lee, inspektor ds. bezpieczeństwa leków i farmaceutka informacyjna w Numark, w wywiadzie dla The Sun.

Czy przy lekach na ciśnienie można pić kawę?

Efedryna to lek stosowany w leczeniu niedociśnienia, czyli niskiego ciśnienia krwi. Lek powoduje wzrost ciśnienia krwi, podobnie działa kawa, która może nasilić działanie leku. Występuje wtedy przelom nadciśnieniowy, czyli nagły wzrost ciśnienia tętniczego wywołujący uszkodzenia naczyń m.in. w siatkówce oka, mózgu oraz uszkodzenia nerek czy serca. Taka sytuacja może doprowadzić do krwotoku podpa-

czynówkowego, czyli pęknięcia naczyń krwionośnego i krwawienia na powierzchni mózgu oraz psychozy.

Leki na ADHD a kawa

Leki stosowane w leczeniu zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) to stymulanty, które działają psychoaktywnie zwiększając aktywność mózgu. W połączeniu z kawą mogą one doprowadzić do znacznego wzrostu ciśnienia krwi, tętna, przyspieszonego bicia serca, a także odczuwania lęku, zdenerwowania i problemów ze snem. W ten sposób zadziałają także inne stymulanty takie jak pseudoefedryna, epinefryna czy amfetamina. Łączenie ich

z kawą zwiększa ryzyko wystąpienia tachykardii, czyli zaburzeń pracy serca.

Kawa a leki na astmę

Osoby chore na astmę często stosują leki rozszerzające oskrzela i ułatwiające oddychanie takie jak aminofilina i teofilina. Pi-

cie kawy szczególnie na początku stosowania tych leków jest niewskazane, ponieważ kofeina może nasilić ich działanie, a także skutki uboczne takie jak drażliwość czy niepokój. Trudno będzie więc ustalić właściwą skuteczną dawkę leku. Dlatego, gdy zaczynasz stosować lek na astmę powstrzymaj się od picia kawy do czasu ustale-



nia odpowiedniego dawkowania leku.

Czy antydepresanty można popijać kawą?

Leki przeciwdepresyjne starszej generacji, takie jak leki trójpierścieniowe i inhibitory monoaminooksydazy (MAO), zaburzają prawidłowe metabolizowanie kofeiny. Zostaje ona zatrzymana w organizmie dłużej co może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi i wysokiego tętna. Leki nowszej generacji takie jak leki z grupy selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI) nie powodują takich interakcji z kofeiną.

Leki uspokajające a picie kawy

Leki uspokajające stosowane w leczeniu m.in. bezsenności i zaburzeń lękowych takie jak benzodiazepiny wpływają

na ośrodkowy układ nerwowy. Działają przeciwnie, nasennie i przeciwdrgawkowo. W połączeniu z kawą tracą te właściwości, ponieważ kofeina działa w sposób odwrotny do nich, pobudza i może nasilać niepokój. Dlatego leków uspokajających nie można popijać kawą, bo nie zadziałają.

Kawa z lekami na cukrzycę?

Kawa osłabia działanie leków przeciwcukrzycowych. Zawarta w niej kofeina podwyższa poziom cukru we krwi. Jeśli dodamy do małej czarnej cukier, mleko czy śmietankę, poziom glukozy we krwi wzrośnie jeszcze bardziej. Diabetycy powinni więc nie tylko nie popijać swoich leków kawą, ale także zmniejszyć ilość wypijanych filiżanek kawy w ciągu dnia i dokładnie sprawdzać poziom cukru we krwi glukometrem.

Ten smak może kosztować zdrowie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrupiąca, przypieczona skórka z grilla czy patelni dla wielu osób to smak, któremu trudno się oprzeć. Problem w tym, że właśnie wtedy w jedzeniu powstają związki potencjalnie rakotwórcze.

Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane.

Jedzenie przypalonego jedzenia może dla niektórych być kuszące ze względu na zmieniony smak, ale wiąże się z istotnym ryzykiem dla zdrowia. Toksykolog Nynke Kramer wyjaśnia, że skala tego ryzyka zależy od różnych czynników, w tym rodzaju produktu i stopnia jego zwęglenia.

Wysokie temperatury w trakcie grillowania, smażenia czy głębokiego smażenia prowadzą do powstawania substancji rakotwórczych. Tworzą się one w wyniku reakcji chemicznych z udziałem makroelementów, takich jak białka, tłuszcze i cukry. Kramer jako poważny powód do niepokoju wskazuje policykliczne węglowodory aromatyczne (WVA). WVA to związki organiczne powstające przy niecałkowitym spalaniu materii organicznej, często obecne w żywności zawierającej tłuszcz.

Obecność tych szkodliwych substancji można porównać do skutków palenia papierosów. Grillowane mięso zawiera na przykład wysokie stężenia WVA, porównywalne z tymi w dymie papierosowym.



Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane. Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy

Różne rodzaje żywności wytwarzają odmienne ilości substancji rakotwórczych. Produkty tłuste mają tendencję do tworzenia WVA, natomiast żywność bogata w białko generuje inne rakotwórcze związki. Produkty skrobiowe, jeśli są gotowane zbyt długo, mogą tworzyć akrylamid - substancję, którą w badaniach na zwierzętach powiązano z występowaniem nowotworów.

Kramer podkreśla, że sposób przygotowania, czas i temperatura mają wpływ na ilość powstających szkodliwych substancji.

Dłuższy czas obróbki i wyższa temperatura sprzyjają zwiększonej produkcji związków rakotwórczych.

Ostrzega, że zjedzenie mocno zwęglonej kiełbaski z grilla może być porównywalne z wypaleniem paczki papierosów.

Choć lekko zrumieniony kawałek mięsa zawiera pewne ilości szkodliwych substancji, ryzyko jest zdecydowanie mniejsze niż w przypadku całkowicie zwęglonej żywności. Kramer odwołuje się do toksykologicznej zasady „dawka czyni truciznę”, co

oznacza, że wyższy poziom narażenia zwiększa ryzyko.

Sama lubi piec i smażyć, ale przyznaje, że wiąże się z potencjalnymi zagrożeniami dla zdrowia. Osobom zaniepokojonym powstawaniem substancji rakotwórczych proponuje gotowanie na parze lub w wodzie jako alternatywę.

Odradza natomiast jedzenie mocno przypalonej żywności i zaleca, by w miarę możliwości zdrapywać zwęglone fragmenty. W przypadku ekstremalnie przypalonych potraw najlepiej

w ogóle zrezygnować z ich jedzenia.

Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy.

Onkolodzy wskazują, że popularny sprzęt kuchenny, taki jak popularne frytkownice beztłuszczowe, używane nieumiejętnie, może to ryzyko zwiększać.

Ostatnio bardzo popularne zrobiły się tak zwane airfryery, czyli frytkownice beztłuszczowe, ogrzewające jedzenie za pomocą gorącego powietrza. Są łatwe w obsłudze, często energooszczędne, a przede wszystkim pozwalają przygotowywać potrawy w sposób zdrowszy, bo bez nadmiaru tłuszczu.

Ale czy rzeczywiście tak jest? Onkolodzy mają pewne wątpliwości. Okazuje się, że sposób przygotowania jedzenia może być równie istotny dla zwiększenia lub zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka, jak to, co jemy.

Problematyczna może być przede wszystkim nadmierna obróbka termiczna żywności.

- W roślinach zawarte są bardzo subtelne i delikatne związki przeciwnowotworowe, witaminy i enzymy - tłumaczy dr Andrew Pecora z Hackensack Meridian John Theurer Cancer Center. - Gdy oddziałujemy na nie gorącym, ulegają rozkładowi albo przenikają do wody, w której gotujemy, a którą potem większość osób po prostu wylewa do zlewu. Zwłaszcza delikatne są witaminy z grupy B i C.

Nie tylko niszczenie korzystnych związków ma miejsce, gdy nadmiernie podgrzewamy jedzenie. Temperatura może też prowadzić do wytwarzania kancerogenów:

- Gdy przypalamy jedzenie, mogą wytwarzać się związki uszkadzające DNA i zwiększające ryzyko nowotworów złośliwych: akrylamid, aminy heterocykliczne, węglowodory aromatyczne - mówi onkolog dr Brian Helfand z Endeavor Health.

WAŻNE

Jak uniknąć raka?

Przede wszystkim należy unikać spaleniźny. Nie bój się przypiekania potraw w airfryerze na przyjemny złocisty kolor, ale czerń spaleniźny musi być jasnym sygnałem: tego kawałek lepiej nie jedz. Zwracaj uwagę na zapach potrawy. Jeśli czujesz dym i spaleniźnę, lepiej nie jeść. Toksyczne związki zawarte w jedzeniu często mają gorzki smak. Jeśli nie wiesz, czy dany kawałek jest nadmiernie przypieczony, spróbuj odrobinię. Jeśli poczujesz gorycz, lepiej odłóż ten kęs na talerz. Za zdrowsze sposoby termicznej obróbki żywności uchodzi obecnie gotowanie na parze, w wodzie i duszenie.

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

lokalne 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 opalowe

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

instalacyjne

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

agd rtv foto

- budowlano-remontowe

TURYSTYKA

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

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

- RÓŻNE

KOMUNIKATY

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

ROLNICZE

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

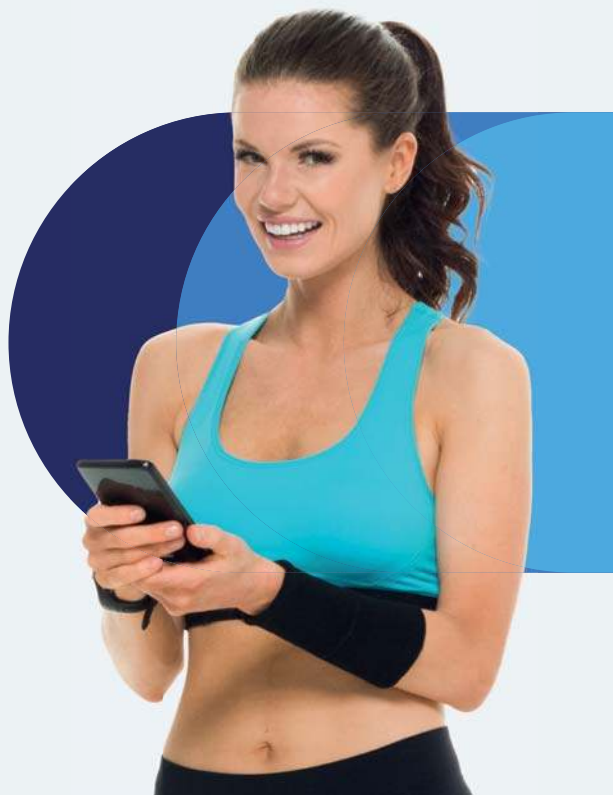
TOWARZYSKIE

- USŁUGI KAMIENIARSKIE
- USŁUGI POGRZEBOWE

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia



Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA

0011509566

Grabowo, dnia 15 kwietnia 2026 r.

OGŁOSZENIE

WÓJTA GMINY GRABOWO

o podjęciu w gminie Grabowo uchwał w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego, na podstawie których mają być lokalizowane elektrownie wiatrowe

Na podstawie art. 6a ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 317) oraz art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.),

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy w Grabowie następujących uchwał:

- uchwały nr XXII/102/26 Rady Gminy Grabowo z dnia 31.03.2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego fragmentu obrębu Kurkowo w gminie Grabowo,
- uchwały nr XXII/103/26 Rady Gminy Grabowo z dnia 31.03.2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego fragmentów obrębów Konopki – Białystok, Konopki – Monety i Skroda Wielka w gminie Grabowo.

Przedmiotowe uchwały dostępne są do wglądu w Urzędzie Gminy Grabowo oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej pod adresem <https://grabowo.biuletyn.net/> - zakładka - URZĄD GMINY GRABOWO » PLANOWANIE PRZESTRZENNE.

Osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. uchwały w formie papierowej lub elektronicznej, w siedzibie Urzędu Gminy Grabowo pod adresem: ul. gen. Wł. Sikorskiego 1, 18-507 Grabowo, w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: sekretariat@grabowo.pl lub adres skrzynki ePUAP: /uggrabowo/SkrytkaESP lub adres e-Doręczenia: AE:PL-52355-38920-TWAFH-33. Wnioski należy składać na formularzu dostępnym na stronie: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>, w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Wniosek musi zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedzibę wnioskującego oraz adres poczty elektronicznej, jeśli posiada, a także wskazanie, czy wnioskujący jest właścicielem lub użytkownikiem wiecznym nieruchomości objętej wnioskiem. Wnioskujący może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres korespondencyjny lub numer telefonu.

Informuję również, że zgodnie z art. 6e ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 317) w dniu 27 kwietnia 2026 roku odbędą się spotkania otwarte dot. ww. projektów planów miejscowych we wskazanych poniżej terminach:

1. Uchwała nr XXII/102/26 Rady Gminy Grabowo z dnia 31.03.2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego fragmentu obrębu Kurkowo w gminie Grabowo:

- o godzinie 16:00 – spotkanie online, tj. prowadzone za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag przez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku oraz zadawanie pytań i składanie uwag w formie zapisu tekstowego,
- o godzinie 17:00 – spotkanie bezpośrednie w Sali Narad Urzędu Gminy pod adresem: ul. gen. Wł. Sikorskiego 1, 18-507 Grabowo. Spotkanie to będzie jednocześnie prowadzone za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag przez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku oraz zadawanie pytań i składanie uwag w formie zapisu tekstowego.

2. Uchwała nr XXII/103/26 Rady Gminy Grabowo z dnia 31.03.2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego fragmentów obrębów Konopki – Białystok, Konopki – Monety i Skroda Wielka w gminie Grabowo:

- o godzinie 18:00 – spotkanie bezpośrednie w Sali Narad Urzędu Gminy pod adresem: ul. gen. Wł. Sikorskiego 1, 18-507 Grabowo. Spotkanie to będzie jednocześnie prowadzone za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag przez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku oraz zadawanie pytań i składanie uwag w formie zapisu tekstowego,
- o godz. 19:00 – spotkanie online, tj. prowadzone za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag przez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku oraz zadawanie pytań i składanie uwag w formie zapisu tekstowego.

Informację o łączy do spotkań online będzie można uzyskać najpóźniej w dniu spotkania pod adresem: <https://grabowo.biuletyn.net/> - zakładka - URZĄD GMINY GRABOWO - PLANOWANIE PRZESTRZENNE.

Jednocześnie, na podstawie art. 39 pkt 1 oraz art. 40 i 41 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. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.), zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Zgodnie z art. 40 ww. ustawy wnioski mogą być wnoszone:

- 1) w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Grabowo, ul. gen. Wł. Sikorskiego 1, 18-507 Grabowo,
- 2) ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Grabowo, ul. gen. Wł. Sikorskiego 1, 18-507 Grabowo, w pokoju nr 11,
- 3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: sekretariat@grabowo.pl, adres skrzynki ePUAP /uggrabowo/SkrytkaESP lub adres e-Doręczenia: AE:PL-52355-38920-TWAFH-33.

Wnioski do ww. projektu planu miejscowego i jego strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać w terminie do 13 maja 2026 r.

Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Grabowo.

Wójt Gminy Grabowo
Andrzej Piętko

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, Nowe Miasto,

2-pokojowe, 698-110-026

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEN

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011508235

ZARZĄD WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

ogłasza

PRZETARG PUBLICZNY

na sprzedaż samochodu osobowego marki Citroen C5 z 2013 r.
Cena wywoławcza: 10 900,00 zł.

Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie przetargi.podlaskie.eu oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie sprzedającego przy ul. M. Curie-Skłodowskiej 14.

REKLAMA

0011506235

ZAWIADOMIENIE

Na podstawie § 26 ust. 1 w związku z § 24 statutu Spółdzielni, Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Rodzina Kolejowa” w Białymstoku zwołuje Walne Zgromadzenie członków Spółdzielni, które odbędzie się w sześciu częściach w terminach określonych jak niżej:
I część dnia 8.05.2026 r. – osiedle „Przydworcowe” w budynku Centrum Kształcenia Zawodowego nr 6 Zespołu Szkół Technicznych w Białymstoku przy ul. Grunwaldzkiej 18 o godz. 17.00.

- II część dnia 11.05.2026 r. – osiedle „Sady Antoniukowskie” w budynku Klubu „Jubilat” w Białymstoku przy ul. Głowackiego 14 o godz. 17.00,
- III część dnia 12.05.2026 r. – osiedle „Młodych” w budynku Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Białymstoku przy ul. Zwycięstwa 14/3 o godz. 17.00,
- IV część dnia 13.05.2026 r. – osiedle „Dziesięciny I” w budynku Klubu „Gaj” w Białymstoku przy ul. Gajowej 68/1 o godz. 17.00,
- V część dnia 14.05.2026 r. – osiedle „Dziesięciny II” w budynku Klubu „Gaj” w Białymstoku przy ul. Gajowej 68/1 o godz. 17.00,
- VI część dnia 15.05.2026 r. – osiedle „Wysoki Stoczek Południe” w budynku Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Białymstoku przy ul. Zwycięstwa 14/3 o godz. 17.00.

Porządek obrad i materiały będą wyłożone do wglądu w siedzibie Spółdzielni przy ul. Kard. St. Wyszyńskiego 3 w pokoju 305 oraz pod adresem: www.sm-rodzina-kolejowa.pl w zakładce „E-BOK” od dnia 16 kwietnia 2026 roku. Członkowie Spółdzielni mają prawo do zapoznania się z ww. dokumentami.

Tam się strasznie nad nami znęcali psychicznie i fizycznie

Izabela Miko w Pudelku o swej edukacji w szkole baletowej w Warszawie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Natalia Szroeder spełniła swoje marzenie
Piosenkarka wybrała się na festiwal muzyczny Coachella w USA. Na jej Instagramie zaroiło się od zdjęć, na których widać, jak szaleje w kowbojskim kapeluszu na głowie – tańczy, skacze i pozuje na tle pustynnych krajobrazów. „Z serii: uważaj, o czym marzysz. Jesteśmy na Coachelli!” – podpisała fotografie.



Aleksandra Żebrowska nie jest zadowolona
Celebrytka postanowiła zafundować sobie nowy kolor włosów. W weekend podzieliła się w mediach społecznościowych relacją z domowego ich rozjaśniania przy pomocy specjalnego sprayu. Odcień włosów, który uzyskała, jednak nie przypadł jej do gustu. „Nie polecam” – napisała.

Dominika Tajner niosła za dużo
Celebrytka gościła w podcaście Świat Gwiazd. Mateusz Szymkowiak spytał ją, dlaczego w 2019 roku rozwiodła się z Michałem Wiśniewskim po siedmiu latach małżeństwa. – Myślę, że on chciał dziecko, a ja nie, bo uważałam, że on ma czworo dzieci, ja mam syna, czyli piątka. Michał miał duże kłopoty. Jak niektórzy pisali, że „dla hajsu” z nim byłam, to było wręcz odwrotnie. Zresztą Michał to podkreśla, że to był bardzo trudny czas w jego życiu. Już i tak niosłam za dużo – powiedziała. (GZL) Fot. Paweł Wiśniewski



Opór Stopklatka, 20:00
Na terenach okupowanych przez Niemców Żydzi padają ofiarą masowych mordów. W okręgu Komisariatu Rzeszy Białoruś ginie niemal cała rodzina Bielskich. Przy życiu zostają czterej bracia: Tewje, Aleksander, Asael i Aron. Formują oni oddział partyzancki, który ma walczyć z hitlerowcami i kolaborantami. Grupa tworzy osadę, zwaną Leśnym Jeruzalem.

W okowach mrozu BBC Earth, 21:55
Dokument przedstawia codzienne zmagania mieszkańców Alaski z brutalnymi zasadami narzuconymi przez naturę. Jedynie ich przestrzeganie daje szansę na przetrwanie w surowym arktycznym środowisku.

Tower Heist. Zemsta cieciorów Polsat, 22:50
Pracownicy apartamentowca dowiadują się, że pewien miliarder ukradł pieniądze przeznaczone na ich emerytury. Zamierzają się zemścić i odzyskać to, co zostało im zabrane.

Noce w Rodanthe TVN, 22:55
Adrienne wyjeżdża do Rodanthe, gdzie przez kilka dni ma zajmować się pensjonatem znajomej. Na skutek zbliżającego się sztormu, w hotelu przebywa tylko jeden gość, doktor Paul Flanner. Ich znajomość przeradza się w romans.

KRZYŻÓWKA NR 57

Poziomo:
3) ... Notre Dame w stolicy Francji,
10) wabiła śpiewem żeglarzy,
11) gatunek kaczk jak chłodziarka,
12) zaprzeczenie zdania twierdzącego,
13) auto z Kraju Kwitnącej Wiśni,
15) lekkie pantofle dla diwy,
17) starogreckie naczynie na oliwę,
18) miasto w Czechach, dawny ośrodek hutnictwa żelaza,
20) decydująca piłka w siatkarskim pojedynku,
22) pochyła maszyna prosta,
23) wśród mieszkańców Kaukazu,
26) napój z jabłek ugotowanych w wodzie,
28) skrzynia drukarska na czcionki,
29) odcinek tekstu biblijnego,
32) czasem chodzą po plecach,
34) tłuszcz spożywczy ze słoniny,
35) wznoszony na czyjąś cześć,
36) okienko na poddaszu,
37) Sparta to ... Leonidasa.

Pionowo:
1) dziecko w pierwszym okresie życia,
2) instrument Louisa Armstronga,
3) eskimoska łódź z foczych skór,
4) gdy temperatura wynosi -40 st. C,
5) David, filmowy agent Fox Mulder,
6) stan w USA nad Zatoką



AUTOPROMOCJA 0110987265

Tvoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 85 875 07 30

Meksykańską,
7) polski program typu talent show,
8) chwila przed wschodem słońca,
9) rozpięty na rejach masztu,
14) odprowadza deszczówkę z dachu,
16) dawniej nazywany fermentem,
19) afrykański kraj z Trypolisem,

21) miasto wojewódzkie nad Odłą,
24) żołnierz lekkiej jazdy,
25) osobliwe lub atmosferyczne,
27) dymiący kwas siarkowy,
28) Donald z kreskówki Disneya,
30) grecka bogini Księżycy,
31) jednokołowy wózek na budowie,
33) fryzura z drobnych loczków,
34) oczyszczona lub kaustyczna.

ROZWIĄZANIE NR 56

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzisiaj poczujesz przypyły energii i chęć działania. Horoskop dzienny stanowczo radzi uważać jednak na impulsywne decyzje i konflikty.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i stabilność będą kluczowe. Horoskop na dzisiaj to wskazówka, by skupić się na relacjach i docenić drobne przyjemności.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię dzień pełen rozmów i nowych pomysłów. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto je zapisać, bo mogą się wkrótce przydać.

Byk (20.04 - 20.05)
Twoja intuicja będzie dzisiaj wyjątkowo silna. Horoskop dzienny podpowiada, by ufać jej w ważnych sprawach i unikać pośpiechu.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Możesz zabłysnąć w towarzystwie. Horoskop na dzisiaj radzi wykorzystać okazję, ale nie zapominaj o innych ludziach wokół Ciebie.
Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny na środę wróży, że uporządkowanie spraw przyniesie Ci spokój i satysfakcję.

Lew (23.07 - 22.08)
Postaw na równowagę między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny podpowiada, by unikać skrajności i słuchać swojego ciała.
Panna (23.08 - 22.09)
Emocje mogą być intensywne. Horoskop na dzisiaj radzi w tej sytuacji zachować spokój i nie podejmować decyzji pod ich wpływem.
Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja planowaniu podróży i osiągnięciu nowych celów. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na inspirujące możliwości.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja determinacja pomoże Ci dzisiaj osiągnąć ważny cel. Horoskop dzienny stanowczo radzi pamiętać jednak o chwili odpoczynku.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dzisiaj radzi wykorzystać ją w pracy lub hobby. Efekty zaskoczą nie tylko Ciebie...
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże Ci zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by jednak nie brać na siebie cudzych problemów.

Ostatnia szansa Realu Madryt na uratowanie sezonu

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Dzisiaj wieczorem w rewanżowych meczach ćwierćfinału Ligi Mistrzów Bayern Monachium podejmie Real Madryt, a Arsenal Londyn Sporting Lizbona.

Real przeżywa w kwietniu kryzys. Alvaro Arbeloa nieustannie wystawia Viniciusa i Kyliana Mbappe, nie dając im chwili wytchnienia, a potem patrzy bezmyślnie w boisko. Wszyscy „Królewscy” to indywidualne talenty, bez gry zespołowej. W ciągu ostatnich trzech meczów szanse Realu spadły gwałtownie we wszystkich rozgrywkach. Istnieje 99-proc. prawdopodobieństwo, że „Los Blancos” z gwiazdorskim składem pozostaną bez trofeów. Nie wygrali trzech ostatnich meczów: zanotowali dwie porażki i remis. Te wyniki doprowadziły Real na skraj upadku.

W weekend Mbappe i Vinicius wdali się w popis dryblingowy, nie zwracając uwagi na Gironę na własnym boisku. Skromny klub zareagował na niecelny strzał Fede Valverde, a gwiazdy Realu nie potrafiły wymyślić nic więcej. Ta wpadka pozwoliła Barcelonie uzyskać 9-punktową przewagę. Pozostało 7 kolejek do końca sezonu, więc odrobienie takiej straty będzie bardzo trudne, zwłaszcza w obecnej formie Realu. A eliminacja z Ligi Mistrzów jest również bardzo bliska; Bayern Monachium w walnie przyczynił się do tego w pierwszym meczu.

Bayern Vincenta Kompany’ego odniósł 5 zwycięstw z rzędu. Tydzień temu na Bernabeu nie pozwolił Mbappe i Viniciusowi na zbyt wiele. Michael Olise, Joshua Kimmich i Harry Kane powinni byli



FOT. EPAPAP

Czy Kylian Mbappe w rewanżowym meczu ćwierćfinału Ligi Mistrzów z Bayernem Monachium uratuje Real Madryt?

zmiążyć Real, zanim Manuel Neuer zaczął odpierać wszystkie ataki. Porażka 1:2 daje Realowi promyk nadziei, ale forma mistrzów Niemiec sprawia, że to oni są faworytem dzisiejszego meczu z Monachium.

Bawarczycy są w świetnych nastrojach - ich przewaga nad Dortmundem w lidze wzrosła do 12 punktów. To oznacza, że mogą zdobyć tytuł już w następnej kolejce, co rozwiewa wszelkie obawy o Bundesligę. W weekend rozgromili St. Pauli bez Kane’a, Luisa Diaza, Aleksandra Pavlovicia, Jonathanaha Taha i Dayota Upamecano, którzy odpoczywali. Jamal Musiala w końcu strzelił gola, a Olise trochę poczwyczył, żeby

utrzymać formę. Wszyscy kluczowi zawodnicy wrócili do formy i są gotowi wyeliminować Real.

Mecz Sportingu Lizbona z Arsenalem Londyn w Portugalii mógł i powinien zakończyć się bezbramkowym remisem, ale Kai Havertz zdobył bramkę w doliczonym czasie gry. Co ciekawe, to zwycięstwo było pierwszym Arsenalu od trzech meczów. Wcześniej „Kanonierzy” przegrali z Southamptonem w Pucharze Anglii i z Bournemouth w Premier League, gdzie również byli uważani za zdecydowanych faworytów. A wcześniej przegrali Puchar Ligi z Manchesterem City.

Rui Borges ma przewagę nad Mikelem Artetą nawet po porażce 0:1 u siebie. Chodzi o brak presji psychologicznej na Sportingu. Zwłaszcza biorąc pod uwagę ostatnie słabe wyniki Arsenalu, aspekt psychologiczny staje się coraz ważniejszy. Kolumbijski Luis Suarez i spółka rozegrali bardzo wyrównany mecz u siebie i powinni byli zremisować, ale na wyjeździe nie mają absolutnie nic do stracenia. Muszą się zrelaksować i pokazać z jak najlepszej strony. Ich występ w tym sezonie Ligi Mistrzów już teraz można uznać za sukces.

To porównanie oczywiście nie jest do końca trafne, ale Sporting już udowodnił swoją skuteczność w odrabianiu strat. W poprzedniej rundzie przegrał pierwszy mecz z Bodø/Glimt 0:3, ale w rewanżu rozgromił rywala 5:0 i awansował do ćwierćfinału. Jednak rewanż Portugalczycy rozegrali u siebie, a poziom mistrza Norwegii nie dorównuje poziomowi lidera Premier League.

Styl zespołu Artety w ważnych meczach - grać ostrożnie, rozważnie i defensywnie - nie zawsze przynosi oczekiwane rezultaty, na Sporting może jednak wystarczyć.

„Lwy” z Alvarade będą próbowały przebić się przez defensywę „Kanonierów”. Nie udało im się strzelić gola u siebie i na Emirates nie będzie łatwiej. Londyńczycy rzadko rozgrywają mecze z dużą liczbą bramek, a w ostatnich siedmiu meczach tylko dwa razy przekroczyli granicę 2,5 gola.

REWANŻOWE MECZE 1/4 LM

21.00: Bayern Monachium - Real Madryt, transmisja: TVP 1 i TVP Sport oraz Canal+ Extra 1; 21.00: Arsenal Londyn - Sporting Lizbona, transmisja: Canal+ Extra 2.

Finalne przygotowania do pożegnania zmarłego trenera Jacka Magiera

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Ostatnie pożegnanie zmarłego w ubiegłym tygodniu Jacka Magiera nastąpi w czwartek, 16 kwietnia, na Powązkach Wojskowych w Warszawie.

Jacek Magiera zmarł w piątek, 10 kwietnia, w wieku zaledwie 49 lat. Zasnął podczas treningu biegowego w Parku Grabiszyńskim we Wrocławiu. Reanimowany na miejscu, a następnie przewieziony do szpitala nie odzyskał przytomności.

Informacja ta wstrząsnęła całą piłkarską Polską. Był to wyjątkowy trener, a przede wszystkim niesamowita osoba. Urodził się w Częstochowie, potem przez większość życia związany był z Warszawą, a od 2021 roku głównie z Wrocławiem, w którym został zatrudniony i zdobył wicemistrzostwo kraju. Miał żonę i dwoje nastoletnich dzieci.

W lipcu 2025 roku objął stanowisko drugiego trenera reprezentacji Polski, ale nie dokończył

swojej misji z kadrą Biało-Czerwonych.

W Alei Romera we Wrocławiu kibice od kilku dni zapalają znicze. Pojawiły się też kwiaty, szaliki Śląska i flaga Polski.

Wczoraj w kościele pw. św. Franciszka z Asyżu odbyła się msza dziękczynna w intencji Zmarłego wraz z czuwaniem przy jego trumnie.

PZPN oficjalnie przekazał, kiedy i gdzie odbędzie się pogrzeb śp. trenera.

Uroczystości pogrzebowe Jacka Magiera odbędą się w czwartek, 16 kwietnia, w Warszawie. Msza święta żałobna zostanie odprawiona o godzinie 12.00 w Katedrze Polowej Wojska Polskiego przy ulicy Długiej. Następnie kondukt żałobny uda się na Cmentarz Wojskowy na Powązkach, gdzie o godzinie 14.30 odbędzie się ceremonia pogrzebowa.

Z uwagi na charakter miejsca oraz uroczystości pogrzebowe liczba dostępnych miejsc w katedrze jest ograniczona.

Rodzina Zmarłego prosi o modlitwę. ©©



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Asystent selekcjonera reprezentacji Jacek Magiera nie dokończył swojej misji z kadrą Biało-Czerwonych...

Świątek pierwszy mecz pod wodzą trenera Roiga zagra z Siegemund

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek na rozpoczęcie turnieju WTA 500 Porsche Tennis Grand Prix w Stuttgarcie w drugiej rundzie zmierzy się dzisiaj z reprezentantką gospodarzy Laurą Siegemund.

Rozstawiona z numerem trzy Iga Świątek od drugiej rundy rozpocznie zmaganie w Stuttgarcie, gdzie triumfowała w 2022 i 2023 roku. Za każdym razem pokonała w finale aktu-

alną liderkę światowego rankingu Białorusinkę Arynę Sabalenkę, która wycofała się z tegorocznej edycji turnieju z powodu kontuzji.

Laura Siegemund w pierwszej rundzie miała zagrać z Magdaleną Fręch, ale Polka wycofała się z turnieju. Zastąpiła ją Bułgarka Wiktoria Tomowa, którą Niemka pokonała 4:6, 7:6 (7-4), 6:1.

Świątek z Siegemund grała do tej pory dwukrotnie i oba mecze wygrała.

Turniej na krytych kortach ziemnych w Porsche-Arenie

w Stuttgarcie będzie pierwszym, w którym Raszynianka, notowana na czwartym miejscu w światowym rankingu, zagra pod wodzą Francisco Roiga. Współpracę z byłym trenerem Rafy Nadala rozpoczęła na początku kwietnia, po tym jak rozstała się z Belgiem Wimem Fissette’em. Zmiana trenera była pokłosiem słabej formy Polki, która między innymi odpadła w drugiej rundzie turnieju WTA 1000 w Miami po porażce z Magdą Linette.

Świątek zapewniła, że Roig pomoże jej szybko wychwycić

techniczne błędy i nie tkwić w „złych schematach”. Iga zdaje sobie jednak sprawę, że nie wszystko zmieni się z dnia na dzień i że jest to stopniowy proces. - Jeśli przez kilka miesięcy nie robisz czegoś dobrze, to nie jest tak, że obudzisz się następnego dnia i zrobisz to tak jak trzeba. Staram się dać sobie czas. Francisco też mnie do tego zachęca - zaznaczyła.

Po porażce w Miami przekazała mediom, że nie prezentuje się na tyle dobrze, żeby mieć wobec siebie jakieś oczekiwania. Przed turniejem w Stutt-

garcie zapewniła, że liczy przede wszystkim na poprawę gry. - Moje oczekiwania to po prostu poprawa gry na treningach, potem w meczach, ale nie będę dla siebie zbyt surowa. Nie będę wyciągać zbyt pochopnych wniosków, ale zrobię to po pełnym cyklu. To nie sprint, to maraton. Jeśli zdobyłaś już tyle tytułów, zawsze będą jakieś oczekiwania wobec siebie i otoczenia. Myślę, że moje oczekiwania były zbyt wysokie jak na poziom, który prezentowałam. Nie grałam zbyt dobrze. To był zimny

prysznic - zakończyła sześciokrotna triumfatorka turniejów wielkoszlemowych.

W ćwierćfinale Świątek może trafić na Łotyszkę Jelenę Ostapenko, z którą nigdy nie wygrała. Przed rokiem Polka odpadła tu w ćwierćfinale właśnie po porażce z Ostapenko.

W puli nagród jest 1,2 mln euro. Triumfatorka prócz nagrody w wysokości 161 310 euro otrzyma od organizatorów turnieju najnowsze Porsche 911 Carrera S Cabriolet warte aż 839 tysięcy złotych. Finał zaplanowano na 19 kwietnia. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

GKS Gródek przegrał 0:1 z Narwią i traci do zespołu z Sejn już siedem punktów

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Najważniejszym rozstrzygnięciem 21. kolejki podlaskiej okręgówki była wyjazdowa porażka 0:1 GKS-u Gródek z Narwią Choroszcz.

Oznacza to, że bliżej awansu do IV ligi są ŁKS II Łomża i Pomorzanka Sejny, których przewaga nad grupą pościgową jest już wyraźna.

Spotkanie w Choroszczy było zacięte i nie brakowało w nim kontrowersyjnych decyzji sędziego. Rozstrzygnięcie padło w 81. minucie, kiedy do bramki gości piłkę posłał Marcin Jaromiński. Było to już 15. w tym sezonie trafienie najlepszego snajpera Narwi.

Zespołowi z Gródka już na siedem punktów odskoczyła Pomorzanka, która zakończyła start z Cresovią Siemiatycze hokejowym wynikiem 6:4. Mimo zwycięstwa gospodarze nie byli zadowoleni ze swojej postawy.

- Mam zastrzeżenia do zespołu za organizację gry. Za dużo zostawialiśmy przestrzeni rywalom, no i straciliśmy zbyt wiele bramek. Krótko mówiąc, rozegraliśmy słaby mecz - tłumaczy trener Pomorzanki Karol Piąścik. - Usprawiedliwieniem jest na pewno to, że czuliśmy trudny środek tygodnia, pucharowego spotkania z Orłem Kolno i nogi nas nie miosły. Najważniejsze jest jednak to, że dopisaliśmy sobie kolejne trzy punkty - dodaje.

Wyścig o drugie miejsce w tabeli jeszcze może nabrać rumieńców, bo zespół z Sejn w najbliższej kolejce jedzie do Gródka, a i potem nie ma łatwego terminarza.



GKS-u Gródek (ciemniejsze stroje) przegrał w Choroszczy z Narwią 0:1 i traci do Pomorzanki 7 punktów

Sprawa mistrzostwa okręgówki też nie jest jeszcze przesądzona, ale trudno sobie wyobrazić, by ktoś zatrzymał rezerwy ŁKS-u Łomża. Lider wygrał u siebie 5:0 z Żubrem Drohiczyń i było to jego 18. zwycięstwo w 20. meczu. ©

WYNIKI 21. KOLEJKI

KS II Wasilków - Orleńscy 2:2 (1:0).

Bramki: 1:0 - Bernacki (45), 1:1 - Śliwowski (65), 2:1 - Zubowski (87), 2:2 - Śliwowski (88).

Narew Choroszcz - GKS Gródek 1:0 (0:0).

Bramka: 1:0 - Jaromiński (81).

Sokol 1946 Sokółka - Bocian Boćki 4:2

(0:1). Bramki: 0:1 - Sędziak (19), 0:2 - Sędziak (47), 1:2 - Szoda (58), 2:2 - Zabłocki (69), 3:2 - Zabłocki (85), 4:2 - Dudziuk (90).

ŁKS II Łomża - Żubr Drohiczyń 5:0 (1:0).

Bramki: 1:0 - Zalewski (34), 2:0 - Proniewski (47), 3:0 - Kijek (48), 4:0 - Pikuła (69), 5:0 - Kijek (71).

Pomorzanka Sejny - Cresovia Siemiatycze 6:4 (4:1).

Bramki: 1:0 - Barwiewiuk (4-samobójcza), 2:0 - Mickiewicz (12), 2:1 - Zazułński (20), 3:1 - Radziun (36), 4:1 - Poniatowski (41), 4:2 - Kosiński (47), 5:2 - Milewski (69), 5:3 - Dawidziuk (85), 6:3 - Leszczyński (88), 6:4 - Kosiński (89).

MKS Mielnik - Dąb Dąbrowa Białostocka 3:0 (0:0).

Bramki: 1:0 - Jaszczół (66), 2:0 - Jaszczół (77), 3:0 - Kozuchowski (90).

Puszcza Hajnówka - MKS Pogoń Łapy 2:2 (1:2).

Bramki: 1:0 - Kacprowski (11), 1:1 - Pasiuk (11), 1:2 - Kul (18), 2:2 - Grygoruk (68).

Mecz: Sparta 1951 Szepietowo - Rudnia Zabłudów został przełożony.

1. ŁKS II Łomża	20	55	88-14
2. Pomorzanka Sejny	21	50	75-32
3. GKS Gródek	21	43	53-28
4. KS II Wasilków	21	41	74-32
5. Puszcza Hajnówka	21	37	48-42
6. Cresovia Siemiatycze	20	35	49-32
7. Orleńscy	20	32	44-32
8. Narew Choroszcz	21	30	49-48
9. Sokół 1946 Sokółka	21	28	36-35
10. Sparta 1951 Szepietowo	19	24	31-42
11. Rudnia Zabłudów	20	23	24-47
12. Pogoń Łapy	21	18	30-55
13. MKS Mielnik	21	16	25-60
14. Bocian Boćki	21	14	32-56
15. Dąb Dąbrowa B.	21	10	24-74
16. Żubr Drohiczyń	21	9	28-81

KOSZYKÓWKA

Pożegnanie z pierwszą ligą. Żubry Białystok grają z Kociewskimi Diabłami

W ostatnim meczu sezonu zasadniczego pierwszej ligi i niestery ostatnim spotkaniu w rozgrywkach dla Żubrów Abakus Okna Białystok nasz zespół zagra z „Kociewskimi Diabłami”, czyli SKS Fulimpex Starogard Gdański. Początek spotkania o godz. 18 w hali SP 50 przy ul. Pułaskiego. Rywale zajmują w tabeli czwarte miejsce.



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

PIŁKA NOŻNA

Nadrabiają zaległości. Dziś, 15.04 Jagiellonia II Białystok rozegra zaległy mecz Betolic III ligi. Żółto-Czerwoni nadrobią ligowe zaległości grając na wyjeździe ze Zniczem Białą Piska. Początek spotkania o godz. 17.30.

Prezes Arki: Nadal uważam, że Jagiellonia będzie mistrzem

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Oczekuję dobrego meczu, w którym dużo będzie się działo pod obiema bramkami - mówi przed spotkaniem Arka - Jagiellonia prezes klubu z Gdyni Wojciech Pertkiewicz.

Patrząc tylko na tabelę, łatwo jest wskazać faworyta, bo Żółto-Czerwoni są w PKO Ekstraklasie na trzecim miejscu, a Arka okupuje 16. - spadkową lokatę. Rzeczywistość boiskowa jest jednak inna, bo gdyński zespół u siebie jest niezwykle groźny - wygrał osiem spotkań, pięć zremisował i tylko jedno przegrał (1:4 z Rakowem Częstochowa).

- Jesteśmy obiektem zainteresowania zagranicznych serwisów, bo rzadko się zdarza, by najlepiej punktujący u siebie zespół w lidze był w strefie spadkowej, a to dlatego, że najgorzej gra na wyjazdach - mówi Wojciech Pertkiewicz. - Cała nasza ekstraklasa jest zresztą nietytowa. Lechia Gdańsk strzela najwięcej goli, ale też najwięcej traci. Nigdzie nie ma też tak spłaszczonych tabeli, w której zespoły broniące się przed spadkiem mogą jeszcze myśleć nawet o europejskich pucharach - dodaje.

Rzeczywiście, o ile pod względem zajmowanych miejsc Jagiellonia i Arkę dzieli przepaść, w zdobyciu punktowej jest to tylko dziewięć oczek.



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Wojciech Pertkiewicz oczekuje dobrego meczu Arki Gdynia z Jagiellonią Białystok

Jak na 28 rozegranych kolejek to bardzo mało.

Na dodatek porównanie ostatnich występów wypada na korzyść ekipy z Wybrzeża, co prawda obie w delegacjach wywalczyły po punkcie, ale postawa gdynian w Krakowie (2:2 z Cracovią) była dużo lepsza niż gra Jagi w Kielcach (1:1 z Koroną).

- Z Cracovią zagraliśmy trochę inaczej, spotkanie było bardzo otwarte, z dużą liczbą sytuacji podbramkowych. Gospodarze mieli swoje szanse, by wygrać, ale my również mogliśmy strzelić gola na 3:2 - uważa Pertkiewicz, za którego prezesury Duma Podlasia sięgnęła w sezonie 2023/24 po pierwsze

w historii klubu mistrzostwo Polski. - Oglądałem też spotkanie w Kielcach i rzeczywiście, były to męczarnie Jagiellonii. Jednak mecz meczowi nierówny, nie ma co sugerować się tym, co było i musimy być gotowi na ciężką pracę, w której trudno jest wskazać faworyta - przekonuje.

Kibiców białostockiego zespołu przed wyprawą do Gdyni niepokoić może szczególnie niewielka zdobycz punktowa drużyny trenera Adriana Siemieńca w ostatnich występach - osiem oczek w dziewięciu meczach. Dla porównania dorobek Arki to 12 punktów.

- Każda drużyna przechodzi

trudne chwile, ale z każdego kryzysu można wyjść. Baza punktowa, zbudowana wcześniej przez drużynę z Białegostoku pozwala jej być na trzecim miejscu, a w tym zespole jest przecież ogromna jakość - zaznacza sternik Arki. - Nie zmieniłem zatem zdania i nadal uważam, że Jagiellonia będzie mistrzem Polski, nawet jeśli przegra w Gdyni. Zapraszam kibiców na weekend Wybrzeże, no i oczywiście na mecz, w którym oczekuję, że dużo będzie się działo pod obiema bramkami - kończy Pertkiewicz.

Spotkanie Arka - Jagiellonia rozpocznie się w niedzielę 19 kwietnia, o godz. 17.30. ©

W zaległych meczach Czarni zagrają z Wissą, a LZS Krynki z Ruchem

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dziś w IV lidze nadrobione zostaną prawie wszystkie zaległości z inauguracji rundy wiosennej.

Szansę na to, by wskoczyć na podium, mają Wissa Szczuczyn i Ruch Wysokie Mazowieckie. Mocniejszego rywala ma Wissa, która zagra na wyjeździe z Czarnymi Czarna Białostocka. Solidny średniak wiosną przegrał tylko z liderującą Olimpią Zambrów (0:5), a pozostałych przeciwników odprawił z kwitkiem.

Jeśli Wissa potknie się w Czarnej Białostockiej, to na najniższy stopień podium awansować może Ruch, który wiosną idzie jak burza i ma na koncie komplet wygranych, w tym niezwykle cenne zwycięstwo 2:1 w Zambrowie. Powstrzymać ekipę z Wysokiego Mazowieckiego będzie bardzo trudno beniaminkowi z Krynek. ©

PROGRAM NA DZIS

Godz 17: LZS Krynki - Ruch Wysokie Mazowieckie, Czarni Czarna Białostocka - Wissa Szczuczyn, Supraślanka Supraśl - Sparta Augustów, KS Śniadowo - KS Michałowo, Promień Monki - MOSP Białystok.



FOT. EVELINA ZGIEB

Czwartoligowcy nadrobią dziś zaległości z inauguracji

1. Olimpia Zambrów	23	61	97-12
2. Warmia Grajewo	22	50	73-32
3. Tur Bielsk Podlaski	23	44	56-41
4. Wissa Szczuczyn	20	43	70-22
5. Ruch Wysokie Maz.	21	43	65-25
6. Pionier Brańsk	23	43	71-35
7. Turośnianka Turośń K.	23	37	54-38
8. Czarni Czarna B.	22	37	47-43
9. Hetman Tykocin	22	36	59-62
10. Promień Monki	22	35	52-37
11. Supraślanka Supraśl	22	25	44-48
12. KS Śniadowo	22	24	42-59
13. Orzeł Kolno	23	23	40-70
14. Krypianka Krypno	23	20	39-69
15. LZS Krynki	21	17	41-72
16. KS Michałowo	22	14	24-76
17. MOSP Białystok	22	10	26-76
18. Sparta Augustów	22	4	11-94