

Cenię w Polakach to, że dotrzymują słowa – mówi wicemistrz olimpijski Władimir Semirunnij **str. 15**



FOT. MAREK OBSZARNY

- Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe
- Mikrosen może być groźny

str. 9-12

STRONA  
ZDROWIA

Nr 43 (21006)

GAZETA

# WSPÓŁCZESNA

Cena 5,00 zł  
(w tym 8% VAT)

Środa 4.03.2026

www.wspolczesna.pl

**Sezon grypowy w pełni.** Niektóre szpitale wprowadzają ograniczenia odwiedzin **str. 3**



**Uniwersytet Profilaktyki Psychogeriatrycznej** rozpoczął kolejną edycję nauki **str. 4**

**Podlascy łowcy cieni** zatrzymali skazanego za rozboje, który ukrywał się 16 lat **str. 5**

Nr ISSN 0137-9488

Nr indeksu 350133



9 770137 948032



FOT. KAS

Funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej z Suwałk zatrzymali do kontroli w pobliżu polsko-litewskiej granicy w Ogrodnikach samochód dostawczy. Wewnątrz przewożonych w aucie mebli mundurowi znaleźli 70 tys. paczek papierosów z białoruskimi znakami akcyzy. Nielegalny towar o szacunkowej wartości 1,5 mln zł oraz pojazd, którym go transportowano zostały zabezpieczone do sprawy karnej skarbowej. 40-letni kierowca, obywatel Ukrainy, decyzją sądu został tymczasowo aresztowany na 3 miesiące. Za popełnione przestępstwo skarbowe odpowie teraz przed sądem. Grozi mu kara pozbawienia wolności do 10 lat. Śledztwo nadzoruje Prokuratura Rejonowa w Sejnach.

## SUWAŁKI

### Budżet obywatelski ze zmianami

Mieszkańcy Suwałk już wkrótce będą mogli zgłaszać swoje pomysły do kolejnej edycji Suwalskiego Budżetu Obywatelskiego. Rada Miejska przyjęła właśnie zmiany w regulaminie, które mają ułatwić realizację większej liczby projektów i usprawnić całą procedurę.

Zmiany koncentrują się przede wszystkim na sposobie rozdysponowania pieniędzy oraz ograniczeniu maksymalnej wartości pojedynczych dużych inwestycji. Na projekty o wartości do 100 tys. zł przeznaczone będzie 15 proc. całej puli środków. Zdecydowana większość – 85 proc. budżetu – trafi na zadania przekraczające tę kwotę. Jednocześnie obniżono limit wartości jednego dużego projektu. Od teraz nie będzie on mógł przekroczyć 33 proc. środków przewidzianych dla tej kategorii (wcześniej było to 50 proc.).

Nowelizacja regulaminu wprowadza też zmiany formalne. Zrezygnowano z tzw. „zasady 30 metrów”, zastępując ją dokładniejszymi wymogami dotyczącymi wskazania miejsca realizacji inwestycji. Ma to usprawnić proces przygotowania projektów do wdrożenia.

W przypadku przedsięwzięć, które mogą być uciążliwe dla otoczenia – np. budowy boisk czy oświetlonych skateparków – przewidziano możliwość organizowania dodatkowych spotkań informacyjnych z mieszkańcami sąsiednich nieruchomości.

Aby zgłosić projekt, konieczne będzie zebranie podpisów co najmniej 15 mieszkańców Suwałk. W formularzu trzeba wskazać numer geodezyjny działki, dołączyć szacunkowy kosztorys, mapę oraz informację o potencjalnym wpływie inwestycji na środowisko. Nabór wniosków według nowych zasad ruszy 23 marca. (AG)

## BEZPIECZEŃSTWO WYDATKI NA OBRONĘ CYWILNĄ W 2026 ROKU

# 172 mln zł do podziału. Nie tylko na schrony

Region  
Tomasz Maleta, PAP

**172 mln zł na modernizację miejsc ukrycia i dalsze zakupy sprzętu do ochrony ludności w Podlaskiem będą przeznaczone z Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w 2026 roku. Ruszył nabór wniosków – poinformował wczoraj wojewoda podlaski Jacek Brzozowski.**

90 proc. tej kwoty trafi do samorządów i straży pożarnej, pozostałe stanowią rezerwy wojewody. W tym roku jest o 10 milionów zł więcej niż w 2025 roku. – To pokazuje, że każdego roku ta

pula środków do wykorzystania w ramach realizacji programu wzrasta i to jest w naszym wspólnym interesie, żeby tych pieniędzy było coraz więcej – podkreślił wojewoda Jacek Brzozowski. – Ale to, co jeszcze ważniejsze, oprócz tego, że tych pieniędzy ma być dużo, to żebyśmy zaplanowali sposób wydatkowania tych środków w taki sposób, aby te pieniądze były mądrze wydawane.

Modernizację, remonty, przebudowy doraźnych miejsc ukrycia są wśród priorytetów, na które będą przeznaczane pieniądze z programu. – Musimy stworzyć odpowiednią infrastrukturę na terenie naszego regionu, która służyć będzie jako miejsca doraźnego

schronienia, miejsca ukrycia – mówił wojewoda. Dodał, że remonty schronów i przystosowanie ich do wymogów ustawowych, a także budowa nowych w miejscach, które będą ustalone w porozumieniu z MON i MSWiA, to – jak to określił – dłuższa perspektywa działań.

Z programu zostaną też kupione różne urządzenia. – Nacisk kładziemy dalej na agregaty prądotwórcze – powiedział wojewoda. Podobnie jak w 2025 roku będą też kupowane urządzenia potrzebne do zapewnienia mieszkańcom dostępu do czystej wody pitnej, a także takie, których nie udało się kupić dotychczas.

Czytaj na stronie 3

## SAMORZĄD

### Miliony dofinansowania m.in. na program „Zielone Suwałki”



FOT. KAMIL TIMOSZUK/UMWP

Blisko 32 mln zł dofinansowania z funduszy unijnych trafi do Suwałk na realizację dwóch projektów proekologicznych. Wczoraj marszałek Łukasz Prokorym oraz wicemarszałek Wiesława Burnos podpisali umowy z prezydentem Suwałk (i jednocześnie prezesem Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego) Czesławem Renkiewiczem. Łączna wartość obu przedsięwzięć to niemal 49 mln zł STR. 5

## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W kwietniu 1932 r. policja stoczyła w Krakowie walkę ogniową z groźnym przestępcą. Użyto pistoletów, pancerzy, tarcz, a nawet granatów łzawiących.

## Zamów prenumeratę

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

## Nadchodzi Wesele u Branickich, czyli spotkanie dla przyszłych par młodych

Białystok  
Magda Ciasnowska

**Już 15 marca w Hotelu Branickim (ul. Zamenhofska 22) w Białymstoku odbędzie się wydarzenie pod hasłem „Wesele u Branickich”. W godzinach od 11 do 16 przyszłe pary młode będą mogły skorzystać z bezpłatnych konsultacji, poznać aktualne trendy i zainspirować się pomysłami na swój wielki dzień.**

Wydarzenie będzie miało charakter otwartego spotkania z przedstawicielami branży ślubnej. Będzie to okazja, by w jednym miejscu porozmawiać z ekspertami, zapoznać się z ofertą weselną oraz uzyskać praktyczne wskazówki dotyczące organizacji uroczystości.

### Prelekcje, pokazy, konkursy...

– „Wesele u Branickich” to spotkanie wielu przedsiębiorców, którzy tego dnia połączą swoje siły, aby pomóc państwu i wskazać wam niezbędne informacje, do tego, by wasze wesele miało bardzo bogaty i bardzo szczęśliwy wydźwięk – zwróciła się do przyszłych par młodych Ewelina Walania, kierownik gastronomii w Hotelu Branickim i Apartamentach Branicka.

W programie wydarzenia znalazły się prelekcje, pokazy,

konkursy oraz bezpośrednie spotkania z ekspertami.

– Warto nas odwiedzić, by zapoznać się z najnowszymi trendami w branży ślubnej. W planach mamy wiele paneli tematycznych, a na odwiedzających nas gości czekać będzie ponad 20 wystawców reprezentujących różne okołoweślne branże – mówi Elżbieta Wierzbička, koordynator wydarzenia.

### Mnóstwo porad specjalistów

Swoją obecność na targach zapowiedzieli m.in. specjaliści z zakresu mody, urody i stylizacji.

– Od ponad 16 lat przygotowuję przyszłe panny młode do ślubu. Prowadzę także szkołę wizażu – mówi Anna Sass-Obrycka. – Piękna dekoracja i piękna suknia może idealnie komponować się z elegancją, dopasowanym do stylu i preferencji panny młodej makijażem ślubnym.

Oliwia Makuszczyńska od dekady wspiera pary młode w organizacji tego najważniejszego dnia w ich życiu.

– Od lat jestem związana z branżą ślubną. Podczas wydarzenia będę doradzać jego uczestnikom w kwestii planowania wesela oraz odpowiadać na wszystkie pytania przyszłych nowożeńców – mówi właścicielka agencji Makuszczyński Wedding Planners.

Wydarzenie  
Magda Ciasnowska

**Stodoła Howieńska w Pomiczach stanie się miejscem jednego z największych wydarzeń charytatywnych w regionie. Bal „Drzewo Życia”, zorganizowany przez Fundację Viking Story oraz Kuchnię Vikinga, ma jeden cel – zebrać 2 miliony złotych na leczenie Zosi Lewandowskiej, która walczy z agresywnym nowotworem wątroby.**

Zosia Lewandowska przyszła na świat 29 grudnia 2017 roku jako jedna z trojaczek – razem z Marysią i Kasią. Dziewczynki urodziły się jako skrajnie wcześniaki i od pierwszych chwil musiały walczyć o życie.

W listopadzie 2020 roku rodzina usłyszała diagnozę, która zmieniła wszystko: hepatoblastoma – złośliwy nowotwór wątroby IV stopnia z przerzutami do płuc. Rozpoczęła się intensywna chemioterapia, operacje i miesiące życia podporządkowane leczeniu.

Choroba jednak wracała. Kolejne badania wykazywały wznowy, konieczne były następne operacje. Zosia jest już po pięciu zabiegach chirurgicznych. Ostatnie wyniki histopatologiczne ponownie potwierdziły obecność komórek nowotworowych – w bliźnie, tkance tłuszczowej i tkance łącznej wokół wątroby.

Lekarze uznali, że dotychczasowe leczenie jest niewy-

## Vikingowie zjednoczą siły w walce o zdrowie Zosi



FOT. VIKING STORY

**Nowoczesna terapia w USA jest szansą dla Zosi Lewandowskiej na pokonanie złośliwego nowotworu**

starzające. Szansą jest nowoczesna terapia CAR-T Cell w Stanach Zjednoczonych. To leczenie celowane, które daje nadzieję tam, gdzie standardowe metody przestają działać. Koszt terapii, transportu medycznego i dalszej rehabilitacji to około 1 mln dolarów.

Bal Charytatywny „Drzewo Życia” to jedno z największych wydarzeń dobroczynnych w województwie podlaskim. Celem organizatorów – Fundacji Viking Story i Kuchni Vikinga – jest zebranie 2 milionów złotych na leczenie dziewczynki.

Wydarzenie odbędzie się w najbliższy piątek (6 marca) w Majątku Howieny. Start o godz. 19.00.

To będzie wieczór, który połączy elegancję z autentycznością regionu. W wydarzeniu weźmie udział około 400 gości

pod okiem Eweliny Łapińskiej – finalistki programu Top Chef. Autorskie menu ma być kulinarną interpretacją regionu – opartą na lokalnych produktach, ale podaną w nowoczesnej, fine-diningowej odsłonie. To połączenie tradycji z innowacją symbolicznie odzwierciedla ideę całego wydarzenia: korzenie i przyszłość splecione w jednym celu.

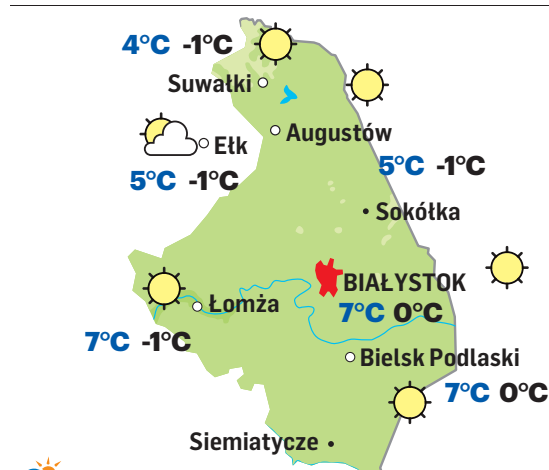
Udział w wydarzeniu ma formę darowizny. Bilet-cegiełka kosztuje 1000 zł, a dochód w całości zostanie przeznaczony na leczenie Zosi. Wpłaty należy dokonywać za pośrednictwem strony: <https://www.siepomaga.pl/vikingowie-razem-podzrowie-zosi>. Szczegóły organizacyjne dostępne są na stronie: [www.balcharytatywny.kuchniavikinga.pl](http://www.balcharytatywny.kuchniavikinga.pl).

Organizatorem wydarzenia jest Fundacja Viking Story, powołana przez markę Kuchnia Vikinga jako filar działań społecznych firmy. Fundacja od lat angażuje się w inicjatywy społeczne – w marcu 2025 roku podczas balu charytatywnego na rzecz Marysi Walczuk z Białegostoku zebrano 800 tys. zł na leczenie rzadkiej choroby genetycznej. W grudniu ubiegłego roku Fundacja wsparła odbudowę po pożarze domu rodziny Koronkiewiczów z Załuk oraz współorganizowała z Fundacją „Daj Herbatę” akcję wydawania posiłków osobom starszym i w kryzysie bezdomności w Warszawie.

Organizatorzy zapowiadają również aukcje charytatywne, artystyczne niespodzianki oraz wyjątkowe momenty, które mają nie tylko poruszyć serca, ale realnie przybliżyć do zebrania potrzebnej kwoty.

Ważnym elementem wieczoru będzie kolacja degustacyjna przygotowana przez szefów kuchni Kuchnia Vikinga

## Pogoda w regionie



Źródło: meteoprogram.pl

## 4 MARCA 2026

**Dziś 63. dzień roku**  
Do sylwestra pozostało 302 dni.

**Wschód słońca w Białymstoku**  
o godzinie 6.06, zachód o godzinie 17.11. Dzień będzie trwać 11 godzin i 5 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 5 godzin i 51 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 3 godziny i 32 minuty.

**Imieniny dzisiaj obchodzą:**  
Kazimierz, Łucja

## KALENDARIUM

# 1386

W katedrze wawelskiej odbyła się koronacja Władysława Jagiełły (na rysunku Jana Matejki) na króla Polski.

# 1789

W życie weszła Konstytucja Stanów Zjednoczonych, pierwsza ustawa zasadnicza na świecie, do której w Rzeczypospolitej odwołali się twórcy Konstytucji 3 Maja z 1791 r.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

# 1918

Wybuchła pandemia grypy „hiszpanki”. W ciągu roku z jej powodu na całym świecie (w tym na ziemiach polskich) zmarło ok. 50 mln ludzi.

# 1956

Ukazał się pierwszy numer wydawanego w Białymstoku tygodnika mniejszości białoruskiej „Niwa”.

# 2020

Pandemia koronawirusa: Ministerstwo Zdrowia podało informację o pierwszym przypadku zakażenia wirusem SARS-CoV-2 w Polsce (w Zielonej Górze). „Pacjent zero” 20 marca został uznany za ozdrowieńca.

# 172 mln zł na remonty miejsc ukrycia i zakupy sprzętu

Bezpieczeństwo  
Tomasz Maleta

**Budowle ochronne, magazyny, edukacja i szkolenia, koordynacja ewakuacji, łączność i alarmowanie. To priority tegorocznej odsłony Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w województwie podlaskim. Do rozdysponowania jest 172 mln zł. 90 proc. tej kwoty trafi do samorządów i straży pożarnej, pozostałe stanowią rezerwę wojewody.**

Przed wszystkim chcielibyśmy zakupić przynajmniej dwa pojazdy ratownicze. Jeden ciężki samochód ratowniczo-gaśniczy, drugi samochód specjalny dla grupy drogowej Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Białymstoku - mówił we wtorek 3 marca starszy brygadier Janusz Kondrat, Podlaski Komendant Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej, podczas konferencji prasowej w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim. Poświęcona była tegorocznej odsłonie Rządowego Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w woj. podlaskim.

W tym roku do rozdysponowania w naszym regionie będzie 172 mln zł. To o 10 milionów więcej niż w 2025 roku.

-To pokazuje, że każdego roku ta pula środków do wykończenia w ramach realizacji programu wzrasta i to jest w naszym



- Pula środków w ramach programu wzrasta - mówił wojewoda Jacek Brzozowski

szym wspólnym interesie, żeby tych pieniędzy było coraz więcej - podkreślił wojewoda Jacek Brzozowski. - Ale to, co jeszcze ważniejsze, oprócz tego, że tych pieniędzy ma być dużo, to żebyśmy zaplanowali sposób wydatkowania tych środków w taki sposób, aby te pieniądze były mądrze wydawane.

Dodał, że priorytetem tegorocznej edycji są inwestycje infrastrukturalne.

- Musimy stworzyć w naszym regionie infrastrukturę, która będzie służyć jako miejsca doraźnego schronienia, ukrycia i w dłuższej perspektywie schrony, które chcemy wyremontować i dostosować do przepisów oraz wybudować nowe w miejscach, które uzgad-

niane są na linii MON i MSWiA - podkreślił wojewoda.

Kontynuowane będą też zakupy tego sprzętu, którego nie udało się nabyć w 2025 roku. Nacisk nadal położono na zapoznanie się przez samorządy w agregaty prądotwórcze.

- W te urządzenia powinniśmy wyposażyć zdecydowaną większość instytucji podległych samorządom - zaznaczył Jacek Brzozowski.

90 proc. środków z puli 172 mln zł trafi do jednostek PSP i samorządów, które już wiedzą, jakie to będą kwoty. 10 proc. zostanie w dyspozycji wojewody jako rezerwa.

- Chcielibyśmy zakupić sprzęt do dekontaminacji dla specjalistycznej grupy ratow-

nictwa chemicznego w Białymstoku - nadmieniał komendant podlaski PSP. - Zamierzamy też dokonać zakupu sprzętu ochrony balistycznej dla naszych strażaków. Nie udało się kupić tego w minionym roku ze względu na to, że przy postępowaniu o udzielenie zamówienia publiczności nie otrzymaliśmy żadnej oferty.

Już ruszyła I tura składania wniosków o finansowanie lub dofinansowanie zadań w ramach Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej.

Także w tym miesiącu podpisane zostaną pierwsze tegoroczne umowy i dokonane wypłaty. Druga tura naboru przypadnie na maj, a trzecia - na lipiec.

## Sytuacja hydrologiczna w Podlaskiem: stabilna, ale monitorowana

Pogoda  
Agnieszka Domanowska

**Województwo podlaskie pozostaje pod wpływem roztopów i wiosennych wzrostów poziomów wód, szczególnie na mniejszych rzekach dorzecza Narwi i Biebrzy. Sytuacja hydrologiczna regionu jest monitorowana 24 godziny na dobę przez Wody Polskie, straż pożarną i służby samorządowe.**

W północno-wschodniej Polsce, w woj. podlaskim i warmińsko-mazurskim, obowiązuje ostrzeżenie hydrologiczne I stopnia dla rzek: Supraśl, Biebrza, Górny Ełk, Górna Lega, Pisa, Szkwa, Rozoga, Węgorapa, Gołdap.

Ostrzeżenia hydrologiczne dotyczą gwałtownych wzrostów stanu wody. Na Narwi spodziewane są wahania poziomów wody, z możliwością miejscowych przekroczeń stanów ostrzegawczych.

Według Wód Polskich, w zlewniach Narwi, Biebrzy, Łyny i Węgorapy poziomy wód wahają się od wysokich po niskie, natomiast na Wielkich Jeziorach Mazurskich stany wód utrzymują się głównie na poziomie średnim i niskim.

- Pracownicy Wód Polskich pełnią całodobowe dyżury (24/7) nad rzekami i obiektami hydrotechnicznymi, co umożliwia bieżące reagowanie na zmiany poziomów wód i podejmowanie działań prewencyjnych. W związku z lokalnymi podtopieniami utrzymywany jest stały kontakt z jednostkami zarządzania kryzysowego, strażą pożarną i samorządami - czytamy w komunikacie Filipa Szatana, rzecznika prasowego PGW Wody Polskie.

W Biebrzańskim Parku Narodowym sytuacja hydrologiczna jest stabilna, mimo że roztopy spowodowały lokalne wzrosty poziomu wód. Artur Wiatr, dyrektor parku, wskazuje, że w dolnej części doliny Biebrzy poziom wód jest nieco wyższy, natomiast w górnym biegu utrzymuje się na średnim poziomie.

- Obecne stany wód są dużo poniżej ostrzegawczych, a sytuacja nie stanowi zagrożenia kryzysowego - mówi Artur Wiatr.

Dyrektor podkreśla, że ostatnia zima nie dostarczyła znaczącej pokrywy śnieżnej, a opady od listopada były niewielkie.

- Po ociepleniu w ostatni weekend poziom wód w niektórych miejscach zaczął rosnąć, ale w sposób umiarkowany. Obecna sytuacja jest typowa dla doliny Biebrzy o tej porze roku. W nadchodzących tygodniach, w miarę topnienia śniegu i lokalnych opadów, można spodziewać się stopniowego przyrostu wód w ciekach, jednak dynamika wzrostów nie budzi niepokoju - podsumowuje Artur Wiatr.

Jak zaraportował podczas poniedziałkowej odprawy na temat sytuacji pogodowej wiceministra spraw wewnętrznych i administracji z wojewodami i służbami Jacek Brzozowski wojewoda podlaski, podczas minionego weekendu strażacy interweniowali 28 razy w związku z roztopami, sytuacja jest cały czas monitorowana, a służby w gotowości.

Całodobowe dyżury, monitoring rzek i obiektów hydrotechnicznych oraz stały kontakt z samorządami i strażą pożarną pozwalają na szybką reakcję w przypadku lokalnych podtopień.

## Sezon grypowy w pełni. Niektóre szpitale ograniczają odwiedziny u pacjentów

Zdrowie  
Agnieszka Domanowska

**Sezon grypowy w pełni. Szpital w Sejnach wprowadził zakaz odwiedzin na oddziale wewnętrznym i ograniczenia na chirurgii oraz ginekologii. Podobne procedury gotowe są wdrożyć również inne placówki. Tymczasem dane epidemiologiczne pokazują, że luty 2026 roku był pod względem zachorowań gorszy niż luty roku poprzedniego.**

Na oddziale wewnętrznym szpitala w Sejnach obowiązuje całkowity zakaz odwiedzin, na chirurgii i ginekologii wizyty zostały ograniczone profilaktycznie.

- Odnotowaliśmy kilka przypadków zachorowań na grype na oddziale wewnętrznym. Dlatego także ordynatorzy chirurgii i ginekologii zdecydowali o ograniczeniu odwiedzin. To naturalna konsekwencja komunikacji między oddziałami - pacjenci i personel przemieszczają się, a w obecnym okresie zwiększonej liczby infekcji musimy zachować szczególną ostrożność - mówi Waldemar Kwaterski, dyrektor szpitala w Sejnach.

Jak wyjaśnia dyrektor, na oddziałach chirurgii i ginekologii obowiązuje prośba, by rodziny nie wchodziły zbiorowo do chorych i nie przebywały zbyt długo. Oprzywróceniu normalnych zasad decydują lekarze, gdy liczba zakażeń spadnie.

Szpital w Mońkach na razie nie wprowadził żadnych ograniczeń, ale jeśli będzie taka potrzeba, to się może zmienić.

- Ostateczne decyzje podejmują ordynatorzy poszczególnych oddziałów. Na pewno nie wprowadzimy całkowitego zakazu odwiedzin, bo chorzy mu-

szą mieć kontakt z rodzinami. Wprowadzamy ograniczenia godzinowe. Na szczęście w tym sezonie taka sytuacja jeszcze nie miała miejsca - mówi Sebastian Wysocki, dyrektor szpitala w Mońkach.

Także w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Białymstoku decyzje o ograniczeniu lub zakazie odwiedzin leżą w gestii ordynatorów poszczególnych klinik. - Mieliśmy już kilka takich przypadków w tym sezonie - mówi Katarzyna Malinowska-Olczyk, rzecznik prasowy szpitala.

Według danych Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Białymstoku, na dzień 2 marca 2026 roku liczba zachorowań na grype jest wysoka, choć niższa niż w rekordowym 2025 roku.

W styczniu 2026 roku odnotowano 3967 przypadków grypy i 270 hospitalizacji - wyraźnie

mniej niż w styczniu 2025 roku, kiedy zachorowań było 7230, a hospitalizacji 478. W lutym 2026 roku sytuacja się pogorszyła: liczba zachorowań wzrosła do 7541 przy 444 hospitalizacjach, podczas gdy w lutym ub.r. było 5471 zachorowań i 451 hospitalizacji.

Dla porównania, w całym 2024 roku odnotowano 8857 zachorowań i 816 hospitalizacji, a w 2025 roku - 22 750 zachorowań i 1562 hospitalizacje.

Specjaliści podkreślają, że podstawą profilaktyki pozostają szczepienia, regularna dezynfekcja i mycie rąk, unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi oraz zakładanie maseczek - zwłaszcza w przychodniach i szpitalach. Grypa najczęściej rozpoczyna się gwałtownie - pojawia się wysoka gorączka, towarzyszą jej silne bóle mięśni oraz wyraźne osłabienie organizmu.



Na Narwi spodziewane są wahania poziomów wody, z możliwością miejscowych przekroczeń stanów ostrzegawczych

## KONKURS

## Zawalczą o Niebieski Mikrofon



Wielki finał siódmej edycji muzycznego konkursu Niebieski Mikrofon Polskiego Radia Białystok już 15 marca. To flagowy projekt rozgłośni, którego celem jest promocja twórców z województwa podlaskiego – od debutantów po uznanych artystów, reprezentujących najróżniejsze style muzyczne.

- Celem i założeniem od początku jest to, abyśmy promowali wykonawców, muzyków z naszego regionu – trochę ich też szukali i pomagali pojawić się na szerszych wodach, jeżeli chodzi o ich muzykę – mówił podczas wczorajszej konferencji prasowej Marcin Kozłowski, kierownik redakcji muzycznej PRB.

W tym roku zgłosiło się prawie 40 wykonawców. Po burzliwych debatach udało się wy-

brać 10 finalistów, a później również jury wytypowało zwycięzców.

Podczas konferencji głos zabrała też podwójna laureatka ubiegłorocznej edycji konkursu - Ania Karolska. Jury przyznało jej nagrodę główną. Wokalistkę docenili również słuchacze.

- Poroku spoglądania na dwa Niebieskie Mikrofony jestem bardzo wdzięczna. Niebieski Mikrofon może nie zmienił mojego życia, ale dał mi power do tego, żeby jeszcze odważniej wkroczyć na sceny muzyczne - mówiła Ania Karolska. - Wydawało by się, że co dziewczyna po 40. może jeszcze zrobić w muzyce? Bardzo wiele. To właśnie Radio Białystok torowało mi tę drogę, więc jest totalna wdzięczność już na zawsze. (UK)

## EDUKACJA

## Poznają tajniki zdrowia psychicznego



Mieszkańcy Białegostoku będą absolwentami Uniwersytetu Zdrowego Seniora mogą korzystać z dalszej edukacji prozdrowotnej w ramach Uniwersytetu Profilaktyki Psychogeriatrycznej. We wtorek miała miejsce inauguracja XI edycji przedsięwzięcia. Projekt wspiera finansowo Miasto Białystok.

Inicjatywa ma na celu promocję zdrowia psychicznego seniorów, przeciwdziałanie samotności oraz aktywizację społeczną osób starszych. Program obejmuje 11 wykładów. Tematyka zajęć dotyczy najważniejszych problemów zdrowia psychicznego w wieku podeszłym, w tym m.in. zaburzeń otępiennych, depresji i zaburzeń lękowych, uzależnień (alkohol, leki), zaburzeń snu, sa-

motności jako czynnika ryzyka. Wykłady prowadzą doświadczeni naukowcy, specjaliści z zakresu psychiatrii, psychogeriatry i nauk o zdrowiu.

Uniwersytet Profilaktyki Psychogeriatrycznej jest wspólnym projektem Wydziału Nauk o Zdrowiu, Stowarzyszenia „Pro Salute” oraz Urzędu Miejskiego, realizowanym od 2015 r.

- Organizowanie takich przedsięwzięć jest inwestycją w zdrowie i jakość życia naszych starszych mieszkańców. Dzięki temu osoby w dojrzałym wieku zyskują wiedzę i wsparcie, co pomaga im dłużej żyć aktywnie, świadomie i z poczuciem wartościowej roli w społeczności - powiedziała zastępczyni prezydenta Białegostoku Eliza Agnieszka Cybulko. opr. (R)

# Ranking podstawówek. Poznaliśmy te najlepsze

Edukacja  
Magda Ciasnowska

**Szkoły społeczne zdominowały tegoroczny ranking podstawówek w Białymstoku, zajmując większość miejsc w pierwszej dziesiątce. Jedyną publiczną placówką w tym gronie jest SP nr 53, która jednocześnie wywalczyła drugie miejsce w całym kraju.**

Poznaliśmy wyniki tegorocznego Ogólnopolskiego Rankingu Szkół Podstawowych 2026 przygotowanego przez portal WaszaEdukacja.pl. W najnowszej edycji przeanalizowano 9 032 placówki, zarówno publiczne, jak i niepubliczne. W zestawieniu uwzględniono 54 szkoły z Białegostoku. Podobnie jak w poprzednich latach, pierwsze miejsce w rankingu miejskim utrzymała Szkoła Podstawowa nr 53 z Oddziałami Dwujęzycznymi w Białymstoku. Placówka odniosła również znaczący sukces na poziomie ogólnopolskim, zajmując drugie miejsce w kraju.

- Bycie w gronie najlepszych szkół w Polsce to dla nas ogromny powód do dumy, ale także motywacja do dalszej pracy i nieustannego podnoszenia jakości kształcenia - mówi Dariusz Bossowski, dyrektor placówki. - Sukces naszej szkoły to efekt wspólnego wysiłku całej społeczności szkolnej - nauczycieli, uczniów oraz rodziców.

O sukcesie szkoły mówią także uczniowie. - Nie tylko się

uczymy, ale mamy dużo zajęć pozalekcyjnych - sportowych czy artystycznych. Ja gram w szkole w szachy i koszykówkę, a moi koledzy chodzą na sekcję pływaką - przyznaje Maciej, uczeń siódmej klasy SP nr 53.

W tym roku na drugim miejscu rankingu znalazła się Społeczna Szkoła Podstawowa nr 11.

- Nasze główne motto to „Edukacja to relacja”. Staramy się dbać o każdego ucznia najlepiej jak potrafimy. Jest to możliwe między innymi dzięki kameralnym grupom - w naszej szkole klasy liczą maksymalnie 16 osób. W kameralnej atmosferze łatwiej o pozytywne nastawienie ucznia, co bezpośrednio przekłada się na efektywność lekcji. Dzięki temu również kontakt z kadra czy pedagogiem jest ułatwiony, a relacja mistrz-uczeń nabiera głębszego znaczenia - mówi Agata Baczevska, dyrektor szkoły. - Osiągane wyniki potwierdzają, że obrona przez nas droga jest słuszna. Mimo to priorytetem pozostaje dla nas uczeń, a nie same statystyki. Wysokie oceny traktujemy jako naturalną pochodną pracy szkoły; cieszą nas, ale są przede wszystkim sygnałem, że przyjęta formuła się sprawdza.

Jak przyznaje dyrektor, kluczem do sukcesu jest m.in. indywidualne podejście do każdego ucznia. - Stawiamy na nauczycieli, którzy chcą pochylić się nad każdym dzieckiem i wspierać jego indywidualny potencjał. Rozwijamy talenty, a w przy-

padku trudności oferujemy dodatkowy czas i wsparcie. Choć praca z uczniem wymagającym większej uwagi jest bardziej czasochłonna to przynosi wymierne efekty. Dbamy również o to, by uczniowie o różnym poziomie umiejętności współpracowali ze sobą - dzięki temu potencjał jednostki buduje siłę całej klasy.

Kolejne miejsca w pierwszej dziesiątce białostockiego rankingu zajęły: Społeczna Szkoła Podstawowa nr 2; Społeczna Szkoła Podstawowa nr 3 Białostockiego Towarzystwa Oświatowego; Szkoła Podstawowa Zgromadzenia Sióstr Misjonarek św. Rodziny im. Błogosławionej Bolesławy Lament; Społeczna Szkoła Podstawowa nr 4 Podlaskiego Towarzystwa Oświatowego; Katolicka Szkoła Podstawowa im. ks. Franciszka Blachnickiego; Niepubliczna Szkoła Podstawowa św. św. Cyryla i Metodego; Prywatna Szkoła Podstawowa nr 1; Katolicka Szkoła Podstawowa im. Matki Bożej Miłosierdzia. Dopiero na 11. miejscu znalazła się kolejna publiczna placówka - Szkoła Podstawowa nr 16.

Ranking powstaje na podstawie analizy danych pochodzących z oficjalnych, publicznie dostępnych źródeł. Kluczowe znaczenie mają wyniki egzaminu ósmoklasisty z języka polskiego, matematyki oraz języka obcego nowożytnego, a także osiągnięcia uczniów w ogólnopolskich olimpiadach przedmiotowych, w tym z przedmiotów objętych egzaminem.

## Chciał ukraść piwo i rzucał lodami w ekspedientkę

Z policji  
opr. (R)

**Chciał ukraść piwo, a gdy ekspedientka zamknęła drzwi by nie uciekł, wypił piwo, które próbował zabrać, groził kobiecie i rzucał w nią lodami i ptasim mleczkiem. 46-latek został zatrzymany i usłyszał zarzuty, za które odpowie teraz przed sądem. Grozi mu do 3 lat pozbawienia wolności.**

Dyżurny białostockiej komendy otrzymał zgłoszenie od świadka, który poinformował, że w jednym ze sklepów w centrum miasta znajduje się agresywny mężczyzna. Przybyli na miejsce kryminalni z „dwójki” ustalili, że mężczyzna będąc w sklepie chciał ukraść dwie puszki piwa. Zauważyła to ekspedientka. Kobieta, by uniemożliwić złodziejowi ucieczkę ze sklepu, zamknęła drzwi na klucz. Nie spodobało się to mężczyźnie, który zaczął być agresywny. Rzucał w jej kierunku artykułami spożywczymi, m.in. lodami i ptasim mleczkiem groząc przy tym, że ją zabije. Mężczyzna wypił także dwa piwa, które chciał wcześniej ukraść.

46-latek trafił do policyjnego aresztu. Usłyszał zarzuty naruszenia nietykalności cielesnej oraz gróźb karalnych. Za te przestępstwa grozi do 3 lat pozbawienia wolności. Natomiast za popełnione wykroczenia kradzieży oraz niszczenia mienia policjanci sporządzili wniosek do sądu.

## Nowe otwarcie Uniwersyteckiego Centrum Kultury i Nauki. Na początek dwa koncerty

Uniwersytet w Białymstoku  
Urszula Śleszyńska

**To wydarzenie ma być symbolicznym nowym rozdziałem w działalności Uniwersyteckiego Centrum Kultury i Nauki. W sobotę, 7 marca, w siedzibie UCKiN przy ul. Ciołkowskiego odbędzie się koncert laureatów „The Voice of UwB” (godz. 18), a także premierowy koncert płyty „TAM” duetu Maxim i Oliczka (godz. 19). Wstęp wolny.**

- Nowe otwarcie to nie nowe miejsce i nie nowa kadra. Chodzi o to, że mamy nową misję, nową koncepcję, która się dostosowuje do nowych oczekiwań społeczeństwa - mówił podczas wtorkowej konferencji prasowej dr hab. Krzysztof Korkich, prorektor ds. kształce-

nia UwB. - Zmieniają się studenci, ich język, ich gusta, ich potrzeby. I nowe otwarcie centrum jest właśnie dostosowaniem, jest odświeżeniem misji i sposobu działania. Prawdopodobnie za jakiś czas będziemy mogli zrobić kolejne nowe otwarcie - co nie oznacza, że będziemy odmalowywali ściany. To oznacza, że będziemy głośno mówili, iż Uniwersyteckie Centrum Kultury i Nauki ma nowy bogaty program po to, żeby na nowo zachęcać i żeby przekonywać, że się zmieniamy.

Prorektor dodał, że UCKiN to piękny budynek, nowoczesna infrastruktura, sprzęt, profesjonalni pracownicy, ale także to, czego na pierwszy rzut oka nie widać - setki zrealizowanych projektów artystycznych, wymierne wspieranie działań naukowych, takich jak promocja nauki, zwłaszcza wśród naj-

młodszych, czy konferencje naukowe.

- W najbliższą sobotę 7 marca o godzinie 18 zapraszamy nie tylko studentów, ale i mieszkańców Białegostoku - dodał Dariusz Kryszpiniuk, dyrektor UCKiN. - To wydarzenie to dla nas święto kultury studenckiej, symboliczne otwarcie i jednocześnie podsumowanie dotychczasowej współpracy zarówno ze studentami, jak i z lokalnymi artystami, a także pokazanie nowych możliwości naszego centrum.

Dyrektor dodał, że w całej Polsce funkcjonuje ponad 400 uczelni wyższych i tylko na 14 działają akademickie centra kultury. Dzięki wsparciu finansowemu władz uczelni, a zwłaszcza rektora prof. dr hab. Mariusza Popławskiego udało się przeprowadzić modernizację sali teatralnej Sara. Zyskała ona nowoczesne nagłośnienie i profesjo-

nalne oświetlenie sceniczne, wyremontowana została podłoga i instalacja elektryczna sceny.

- Koncerty premierowe to dla artystów zawsze bardzo ważne wydarzenie. Tym razem mamy przyjemność współpracować z Uniwersyteckim Centrum Kultury i Nauki - stwierdził obecny na konferencji Maxim, raper. - Okazało się, że przestrzeń, którą mogą nam zapewnić, jest odpowiednia do tego, by zrobić koncert na jeszcze wyższym poziomie. W sobotę szykujemy niesamowite show. Połączenie hip-hopu, muzyki tradycyjnej, białego śpiewu, wersów.

Uniwersyteckie Centrum Kultury i Nauki prowadzi działalność kulturalną, edukacyjną i popularyzującą naukę. Organizuje spektakle, koncerty, wystawy, warsztaty, pokazy filmowe, spotkania autorskie i dyskusyjne, konferencje i inne wydarzenia.

# Dwie umowy, jeden cel – zielona transformacja

Suwałki

Anna Gryza-Aneszko

**Ponad 32 mln zł dofinansowania z funduszy europejskich trafi do Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego Suwałki. Dzięki dwóm podpisanym umowom miasto Suwałki i gmina Suwałki zrealizują projekty, które pomogą lepiej przygotować się na zmiany klimatu, zwiększyć udział zieleni oraz obniżyć koszty energii w budynkach publicznych.**

Umowy o dofinansowanie przedsięwzięć podpisali marszałek województwa podlaskiego Łukasz Prokorym, wicemarszałek Wiesław Burnos oraz prezydent Suwałk Czesław Renkiewicz. Wsparcie z funduszy europejskich umożliwi realizację dwóch komplementarnych projektów – środowiskowego i energetycznego.

-To umowy związane z zieloną i błękitną energią, z nowoczesnym zagospodarowaniem wody deszczowej. W ramach jednego z projektów, którego



Dzięki dofinansowaniu miasto Suwałki zyska nowe tereny zielone. Kilka inwestycji jest już w trakcie realizacji

wartość wynosi 37 mln zł, dofinansowanie z naszego regionalnego programu wyniesie 27 mln. Dotyczy powstania nowych 12 parków i parków kieszonkowych – tłumaczył na konferencji prasowej marszałek Łukasz Prokorym.

Głównym założeniem projektu po stronie miasta Suwałki jest utworzenie 12 nowych terenów zielonych oraz rozbetonowanie 6 lokalizacji. Dzięki tym działaniom obecna powierzchnia zieleni zorganizowanej

w mieście (ok. 113 ha) powiększy się o kolejne 9 ha. Dodatkowo zakupionych zostanie 100 dużych drzew oraz samochodów elektryczny do pielęgnacji zieleni.

- Warto podkreślić, że wiele prac z tego zakresu jest już w trakcie realizacji. Prowadzimy budowę parku przy ul. Świerkowej, trwają prace na Placu Straceń oraz budowa sieci deszczowej w południowej części Suwałk. Dzięki tym funduszom zyskamy jeszcze więcej zielonych przestrzeni dla mieszkańców -

mówił Czesław Renkiewicz, prezydent Suwałk.

W ramach partnerstwa PWiK Suwałki wybuduje zbiorniki retencyjno-rozszczające przy ulicach: Chorwackiej, Grunwaldzkiej i Olsztyńskiej oraz przebuduje kanalizację deszczową. Z kolei gmina Suwałki zrealizuje systemy retencji i infiltracji wód w miejscowościach Stary Folwark i Lipniak.

Drugi projekt, realizowany wspólnie z gminą Suwałki, jest wart blisko 12 mln zł, z czego ponad 8 mln zł to środki zewnętrzne. W budynkach użyteczności publicznej zostaną zamontowane instalacje odnawialnych źródeł energii, magazyny energii oraz nowoczesne systemy zarządzania energią. Pozwoli to zwiększyć efektywność energetyczną obiektów, zmniejszyć emisję CO2 oraz realnie obniżyć koszty ich utrzymania.

W ramach prac planuje się budowę 14 nowych jednostek wytwarzania energii z OZE; modernizację 8 istniejących instalacji, montaż 24 magazynów energii, które zwiększą stabilność zasilania budynków.

## Skazany za rozboje ukrywał się 16 lat. Łowcy cieni zatrzymali go w Anglii

Z policji

red

**Policjanci ustalili i zatrzymali mężczyznę, który przez ostatnie 16 lat ukrywał się przed organami ścigania. 36-latek poszukiwany był Europejskim Nakazem Zatrzymania za rozboje, których dokonał w 2009 r. na terenie Kolna i Zambrowa. Mężczyzna został zatrzymany na terenie Wielkiej Brytanii i trafił już do zakładu karnego.**

Mężczyzna miał do odbycia 2 lata i 6 miesięcy kary pozbawienia wolności za rozboje, których dokonał wspólnie z innymi osobami w 2009 roku w Kolnie i Zambrowie. Napastnicy pojechali wtedy Peugeotem do Kolna, gdzie wyszukali swoje ofiary. Najpierw straszili użyciem drewnianych pałek bejsbolowych, a gdy to nie skłaniało pokrzywdzonych do oddania napastnikom wartościowych przedmiotów - atakowali pałkami i zabierali wszystko co przedstawiało jakąkolwiek wartość. Ich łupem padły telefony

komórkowe oraz portfele z pieniędzmi i dokumentami.

Po ataku w Kolnie, jeszcze tego samego dnia, pojechali do Zambrowa. Tam działając w ten sam sposób zaatakowali kolejnych pięć osób. Mężczyźni zostali zatrzymani i w 2010 roku usłyszeli wyrok. Obecny 36-latek miał do odbycia 2,5 roku pozbawienia wolności. Mężczyzna jednak nie miał zamiaru trafić do więzienia i zaczął się ukrywać.

Z ustaleń policyjnych łowców cieni z podlaskiej komendy wojewódzkiej wynikało, że mężczyzna ten opuścił Polskę i ukrywał się za granicą. Wydany został za nim Europejski Nakaz Aresztowania. Mimo że poszukiwany często zmieniał miejsca zamieszkania, policjanci z Wydziału Poszukiwań i Identyfikacji Osób Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku namierzyli przestępcę. Informację tę przekazali brytyjskim funkcjonariuszom, którzy zatrzymali poszukiwanego. 36-latek samolotem wojskowym został przewieziony do Polski. Trafił już do zakładu karnego, gdzie teraz odbędzie zasądzonej 16 lat temu wyrok.

AUTOREKLAMA

Polecamy →



strefa  
EDUKACJI



Edukacja w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

## KRÓTKO

## DYPLOMACJA

## Nowy ambasador Rosji w Polsce

Rosyjski przywódca Władimir Putin wyznaczył dyplomatę Georgija Michnę na stanowisko ambasadora Rosji w Polsce – wynika z dekretu opublikowanego we wtorek na oficjalnym portalu aktów prawnych Kremla.

Zastąpi on Sergieja Andriejewa, który został odwołany z funkcji w grudniu 2025 roku. Pełnił on stanowisko ambasadora od 2014 roku.

Georgij Michno urodził się w 1972 r. W 1995 r. ukończył studia na Moskiewskim Uniwersytecie im. Łomonosowa

oraz w Akademii Dyplomatycznej MSZ Rosji. Sprawował funkcje w przedstawicielstwach Rosji przy ONZ, Radzie Europy w Strasburgu oraz przy organizacjach międzynarodowych w Wiedniu.

Występuje również jako mówca na forach Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Przed objęciem stanowiska ambasadora w Warszawie pełnił funkcję wicedyrektora Departamentu ds. Nowych Wyzwań i Zagrożeń w rosyjskim ministerstwie spraw zagranicznych.

## WARSZAWA

## Protest przed ministerstwem



Przedstawiciele szpitali powiatowych i samorządów protestowali we wtorek przed siedzibą resortu zdrowia „w obronie bezpieczeństwa pacjentów i przyszłości szpitali powiatowych”. Zarzucają Ministerstwu Zdrowia brak sprawczości w reformowaniu szpitalnictwa i oszczędności kosztem pacjentów.

## WYROK

## 30 lat za zabójstwo dziecka

42-letni Marcin G. oskarżony o zabójstwo swojego pięcioletniego syna został skazany we wtorek przez legnicki sąd na 30 lat więzienia. Sąd orzekł, że mężczyzna jest winny psychicznego i fizycznego znęcania się nad swoimi dziećmi – pięcioletnim synem i jego 1,5-letnim bratem. W wyniku pobicia młodszego dziecka trafiło do szpitala,

gdzie zmarło po dwóch miesiącach. Sąd uznał, że G. doprowadził do śmierci dziecka nieumyślnie. Matka dzieci – Monika M. – oskarżona o znęcanie się nad dwójką dzieci została skazana na 1,5 roku więzienia. Wyroki są nieprawomocne.

Rodzice pięcioletniego dziecka zostali zatrzymani w marcu 2024 r.

## BEZPIECZEŃSTWO

Nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o zapasy paliwa w Polsce; sytuacja jest stabilna – zapewnił we wtorek premier Donald Tusk. Zaznaczył, że Orlen użyje narzędzi finansowych, w tym związanych na przykład z marżą, aby ewentualne skoki cen ropy na giełdach światowych nie odbiły się „w sposób masowy” na cenach paliwa w Polsce. – Nie możemy oczywiście zagwarantować nie naruszalności cen w tym czasie – przyznał premier.

”

Wojna nie ma bezpośredniego wpływu na dostawy ropy naftowej i innych paliw do Polski

Donald Tusk premier RP

## Były dowódca policji z zarzutem gwałtu wyszedł z aresztu

Marcin Koziestański  
Warszawa

Sąd Rejonowy w Piasecznie uchylił areszt wobec Marcina J., byłego dowódcy oskarżonego o gwałt na 22-letniej policjantce. Zastosowano poręczenie majątkowe, dozór i zakaz opuszczania kraju.

Do zdarzenia miało dojść w nocy z 2 na 3 stycznia podczas spotkania zakrapianego alkoholem na terenie Wydziału Prewencji Policji w Warszawie. Według zawiadomienia 22-letniej funkcjonariuszki została ona wykorzystana seksualnie przez swojego przełożonego. Mężczyzna trafił do aresztu 5 stycznia.

W poniedziałek Sąd Rejonowy w Piasecznie zdecydował o uchyleniu tymczasowego aresztowania. W jego miejsce zastosowano poręczenie majątkowe w wysokości 30 tysięcy złotych, dozór policyjny oraz zakaz opuszczania kraju.

Uzasadniając tę decyzję, prokurator Piotr A. Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie przypomniał, że podstawą zastosowania wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania była „konieczność zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania”. Chodziło o obawę, że podejrzanym, przebywającym na wolności, może podejmować próby nakłaniania innych osób do składania fałszywych zeznań, jak również w inny bezprawny sposób



Były policjant, podejrzany o gwałt, może wyjść z aresztu. Zastosowano wobec niego m.in. poręczenie majątkowe, dozór policyjny i zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną

utrudniać postępowanie karne. Wzięto również pod uwagę surową karę grożącą podejrzanemu.

Prokuratura poinformowała, że na tym etapie wykonano kluczowe czynności procesowe. „Na obecnym etapie postępowania przeprowadzono szereg czynności dowodowych, w tym w szczególności przesłuchano wszystkich kluczowych dla postępowania świadków” – przekazano w komunikacie.

Sędzcy uznali, że nie ma już obaw, iż podejrzanym mógłby wpływać na zeznania świadków lub utrudniać postępowanie. „Wystarczającym środkiem zapobiegawczym będzie zastosowanie w stosunku do Marcina J. środków wolnościowych” – dodano w komunikacie prokuratury.

## Prokuratura nie potwierdza części informacji

Jak przekazała prokuratura, w sprawie przesłuchano 28 osób, a sześć osób świadków zostało wezwanych ponownie. Analiza zebranego materiału dowodowego – według śledczych – nie potwierdza części informacji, które pojawiły się w przestrzeni medialnej tuż po zdarzeniu.

– Materiał dowodowy został przez prokuratora zweryfikowany i nie potwierdza takiego przebiegu i okoliczności zdarzenia objętego śledztwem, jak przedstawiały to niektóre media bezpośrednio po zdarzeniu – przekazał prok. Antoni Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Zawiadomienie o podejrzeniu przestępstwa złożyła sama

funkcjonariuszka, informując o sprawie dyżurnego Oddziału Prewencji. Policja podała wcześniej, że natychmiast powiadomiono Biuro Spraw Wewnętrznych Policji oraz prokuratorę.

„Po złożeniu przez pokrzywdzoną zawiadomienia o uzasadnionym podejrzeniu popełnienia przestępstwa wskazany policjant został zatrzymany przez funkcjonariuszy BSWP i osadzony w pomieszczeniu dla osób zatrzymanych do dyspozycji prokuratury – informowała policja.

Kontrole w jednostce zarządzili komendanci główny i stołeczny. Postępowanie sprawdzające prowadzi również inspektor nadzoru wewnętrznego w MSWiA. Mężczyźnie grozi od 2 do 15 lat więzienia. PAP

## Samoloty z polskimi turystami, którzy utknęli na lotnisku w Dubaju, przyleciały do kraju

Marcin Koziestański  
Warszawa

We wtorek rano na lotnisku Okęcie w Warszawie wylądował samolot z Dubaju. Na pokładzie było 190 osób.

Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina poinformował PAP, że samolot, który dotarł do Warszawy, należy do linii lotniczej FlyDubai. Wyjaśnił jednocześnie, że Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego

EASA wydała zalecenie, żeby europejskie linie lotnicze wstrzymały się z operacjami z i do Bliskiego Wschodu do 6 marca, jednak linie z Bliskiego Wschodu – czyli m.in. FlyDubai – nie podlegają wytycznym tej agencji. Oznacza to, że samolot, który we wtorek wylądował w Warszawie, mógł wykonać rejs.

– Natomiast to nie jest tak, że te linie (z Bliskiego Wschodu – PAP) masowo uruchamiają teraz rejsy, bo na przykład linia Emirates, która też jest w Du-

baju dzisiaj, do nas nie przyleci. To jest decyzja przewoźnika – dodał Rudzki.

To niejedyny lot z Dubaju, który dotarł do Polski. Na poznańskim lotnisku Ławica wylądował wczoraj samolot z turystami wracający z Wietnamu. Ich samolot w sobotę miał międzyładowanie w Dubaju, skąd przez zamknięcie przestrzeni powietrznej nie mógł planowo wystartować.

Rzecznik prasowy poznańskiego lotniska Marcin Wesolek

przekazał, że na pokładzie maszyny znajdowali się polscy turyści wracający do Poznania z biura podróży Rainbow.

– Samolot wyleciał z Wietnamu w sobotę i miał planowane międzyładowanie na uzupełnienie paliwa w Dubaju. Maszyna wylądowała tam zgodnie z planem, ale już nie wystartowała w związku z zamknięciem przestrzeni powietrznej nad Zjednoczonymi Emiratami Arabskimi – powiedział rzecznik Ławicy. PAP

# Iran przestrzega Europę. To byłby udział w wojnie

Anna Nagel  
Teheran

**To byłby akt wojny i udział w agresji - rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł europejskie kraje przed przyłączeniem się do działań USA i Izraela.**

Rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł kraje europejskie przed przyłączeniem się do działań Izraela i Stanów Zjednoczonych wobec Teheranu - przekazała we wtorek agencja AFP.

„To byłby akt wojny. Każdy taki akt przeciwko Iranowi byłby uważany za współudział w agresji” - powiedział rzecznik irańskiego MSZ podczas spotkania z dziennikarzami.

Oświadczenie przedstawiciela resortu spraw zagranicznych Iranu to odpowiedź na stanowisko Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec. Przywódcy tych państw zadeklarowali w niedzielę, że są gotowi podjąć działania w celu obrony swoich interesów w regionie Bliskiego Wschodu. Ewentualne inicjatywy Londynu, Paryża i Berlina miałyby „zniszczyć u źródła zdolność Iranu do wystrzeliwania rakiet i dronów” - przypomniała agencja AFP.

Wszystkie trzy kraje zapewniły, że te przedsięwzięcia - o ile zostałyby podjęte - miałyby charakter stricte obronny.



Ludzie oglądają gruzy zavalonego budynku w pobliżu placu Ferdousiego w Teheranie. Ataki Izraela i Stanów Zjednoczonych na Iran trwają od 28 lutego

Iran odpowiedział na sobotni atak USA i Izraela, ostrzegając bazy wojskowe USA w regionie, a także Izrael. Siły państw grupy E3 - Niemiec, Francji i Wielkiej Brytanii - także stacjonują w tej części świata. Dotychczas nie ma informacji o stratach wśród personelu tych krajów w wyniku irańskich ataków rakietowych i dronowych.

**Izrael gotowy na kilkutygodniową kampanię**

Tymczasem rzecznik armii Izraela podpułkownik Nadaw Szoszani poinformował we wtorek, że wojsko przygotowuje się do trwającej kilka ty-

godni kampanii przeciwko Iranowi, ale wysłanie sił lądowych jest mało prawdopodobne.

- Przygotowaliśmy ogólny plan na kilka tygodni działań - powiedział ppłk Szoszani na briefingu, dodając, że czas trwania kampanii może ulec zmianie w zależności od rozwoju sytuacji. Dotychczasowe postępy określił jako pozytywne.

**Premier powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami**

Zapytany, czy Izrael mógłby wysłać wojska lądowe do Iranu, Szoszani odpowiedział, że jest to mało prawdopodobne. - Nie sądzę, aby było to obecnie prawdopodobne - powiedział, dodając, że nie zeknął się osobiście z koncepcją takiej operacji.

Izrael i Stany Zjednoczone przeprowadzają naloty na Iran od soboty, co wywołało irański odwet.

Premier Izraela Benjamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami. PAP

## Teheran wybierze nowego najwyższego przywódcę. Duchowni zadecydują

Marcin Koziestański  
Teheran

**Po śmierci ajatollaha Alego Chameneia Iran stoi przed kluczowym momentem. Wybór nowego najwyższego przywódcy ma nastąpić szybko, choć kraj wciąż znajduje się pod ostrzałem.**

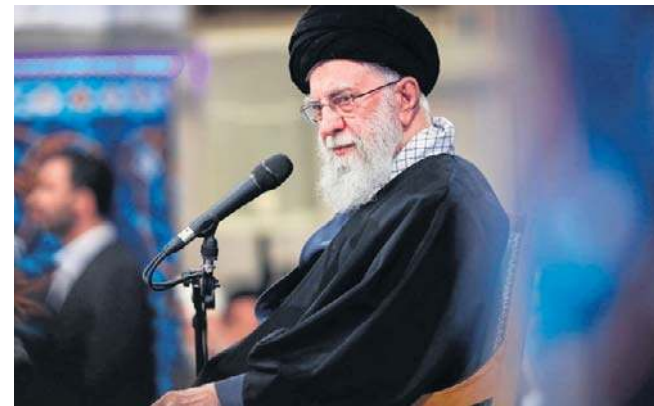
Zgodnie z konstytucją, do czasu wyboru nowego najwyższego przywódcy obowiązki głowy państwa przejęła trzyosobowa rada tymczasowa. W jej skład weszli prezydent Masud Pezeszkian, szef władzy sędziowskiej Gholamhossein Mohseni-Ejei oraz imam Alireza Araf, kierujący ogólnokrajowym systemem seminariów duchownych.

Rada ma zapewnić ciągłość funkcjonowania państwa do czasu wskazania nowego lidera.

Nowego najwyższego przywódcę wybierze Zgromadzenie Ekspertów - 88-osobowy organ złożony z duchownych. To on posiada konstytucyjne uprawnienia do wskazania następcy Chameneia.

Zdaniem ekspertów szybkie rozstrzygnięcie kwestii sukcesji byłoby kluczowe dla zachowania stabilności administracyjnej oraz integralności terytorialnej Iranu. Nie jest jednak jasne, kiedy i w jakich warunkach Zgromadzenie mogłoby się zebrać, biorąc pod uwagę trwające naloty.

Władze mogą dążyć do szybkiego ogłoszenia nazwiska następcy, by podkreślić ciągłość systemu politycznego. Jednocześnie nowo wybrany przywódca stałby się potencjalnym celem kolejnych ataków, co dodatkowo komplikuje sytuację w kraju. PAP



W sobotę w wyniku amerykańsko-izraelskich nalotów zginął duchowo-polityczny przywódca Iranu, Ali Chamenei

## Politico: USA tracą w Iranie zapasy pocisków, których Ukraina rozpaczliwie potrzebuje

Anna Nagel  
Waszyngton

**Rosnące zaangażowanie USA w działania na Bliskim Wschodzie budzi zaniepokojenie europejskich polityków. Obawiają się, że Waszyngton straci zainteresowanie wywieraniem presji na Rosję ws. Ukrainy.**

Jak napisał we wtorek portal Politico Europejczycy obawiają się, że z powodu zaangażowania na Bliskim Wschodzie USA tracą zainteresowanie wywieraniem nacisków na przywódcę Rosji Władimira Putina, by zawarł pokój z Ukrainą.

Dziennikarze podkreślają, że trwająca operacja przeciwko Iranowi jest priorytetem dla planistów Pentagonu i Białego Domu. „Praktyczne skutki uwikłania się Stanów Zjednoczonych



Donald Trump zapewnia, że amunicji nie zabraknie

w przedłużający się konflikt na Bliskim Wschodzie mogą być nawet poważniejsze niż skutki polityczne: Ukraina może zostać pozbawiona amerykańskiej broni, której potrzebuje, aby stawiać opór przeprowadzanym codziennie przez Rosję atakom rakietowym” - czytamy.

Portal przypominał, że jeszcze zanim Stany Zjednoczone rozpoczęły naloty na Iran, urzędnicy w Waszyngtonie wyrażali obawy, że taki konflikt mógłby uszczuplić amerykańskie zapasy broni.

Wysoki rangą urzędnik jednego z rządów europejskich powiedział Politico, że USA zużyły już wiele zasobów, w tym pocisków przechwytyjących. W jego ocenie może to skłonić administrację Trumpa do skupienia się na uzupełnieniu własnych zasobów, kosztem udostępnienia pocisków rakietowych na sprzedaż Europie i Ukrainie.

Tymczasem - jak zauważył portal - to właśnie amerykańskie pociski przechwytyjące strację Trumpa do skupienia się na uzupełnieniu własnych zasobów, kosztem udostępnienia pocisków rakietowych na sprzedaż Europie i Ukrainie.

**Trump o zapasach amunicji**

Nasze zapasy amunicji „klasy średniej i średnio wysokiej” nigdy nie były tak duże - zapewnił we wtorkowym wpisie na platformie Truth Social prezydent USA Donald Trump. Dodał, że w związku z tym „wojny mogą »trwać bez końca« i z sukcesami, przy korzystaniu jedynie z tych zasobów”. Zarzucił też byłemu prezydentowi Joe Bidenowi, że oddał zaawansowaną broń Ukrainie.

„Śpiący Joe Biden poświęcił cały swój czas i pieniądze naszemu krajowi, DAJĄC wszystko P.T. Barnum (Zełenski!) Ukrainy - warte Setki Miliardów Dolarów - i chociaż oddał tak wiele z tego, co miało najwyższą wartość (ZA DARMO!) i nie zadał sobie trudu, aby to zastąpić” - napisał Trump. PAP

## Księżę William już wkrótce nowym królem?

Adam Kielar  
Londyn

**Król Wielkiej Brytanii Karol III może w ciągu najbliższego roku abdykować i oddać tron najstarszemu synowi - tak twierdzi brytyjski dziennikarz Rob Shuter, powołując się na „wiele źródeł”.**

Rob Shuter pisze na swoim profilu w portalu Substack, że na brytyjskim dworze dyskusje na temat sukcesji „przestały być hipotetyczne”.

„Na dworze szepcze się coraz głośniejsze, że król Karol III odda tron księciu Williamowi w ciągu roku, a jako formalny powód podane zostaną względy zdrowotne” - pisze dziennikarz.

Jak dodał, jeden ze „starszych dworzan” powiedział mu, że proces zmiany na tronie będzie „wyglądał zrównoważenie

i dostojnie”, a „zdrowie będzie najbardziej niepodważalnym wyjaśnieniem”.

Sam król ma kontrolować narrację wokół ostatnich momentów jego panowania.

„Po dekadach oczekiwania nie chce sprawić wrażenia bycia zmuszonym lub pod presją” - pisze Shuter.

Jak dodaje, w kręgach dworskich panuje już przekonanie, że faktycznym monarchą jest już książe William, który ma wszystko poza koroną.

Strategia na zmianę na brytyjskim tronie ma wskazywać na „kontrolowaną ewolucję”, a nie „dramatyczną abdykację”.

„Monarchia żyje, bo adaptuje się do sytuacji, zanim jest to konieczne. Jeśli dojdzie do przekazania władzy, nie będzie to odbierane jako kapitulacja, tylko jako coś nieuniknionego” - podsumował były doradca na dworze.

# Kilimandżaro: tam naprawdę trzeba słuchać ciała

Sylwia Rycharska  
Góry

**Pięciu mężczyzn - ojciec i czterech synów. I sześćdziesiąte urodziny, które można było spędzić w hamaku nad oceanem, ale można było też stanąć na wysokości 5895 metrów.**

Wylecieli w sobotę, 24 stycznia, z Warszawy. Kilkanaście godzin później byli już w Tanzanii, w Moshi, u podnóża Kilimandżaro - najwyższej góry Afryki. Plan był prosty: wejść mądrze i zejść bezpiecznie.

- Dałem radę. Nikt z nas nie miał poważnej choroby wysokościowej - mówi prof. Marek Karczewski, chirurg transplantolog z Poznania. - I to było dla mnie ważniejsze niż samo zdjęcie na szczycie.

Bo to nie miała być wyprawa „za wszelką cenę”. - Widziałem ludzi wprowadzanych pod ręce. I tak bym nie chciał. Jeśli ktoś miałby mnie ciągnąć tylko po to, żeby odhaczyć szczyt, to nie o to chodzi.

## Sześćdziesiąt lat - sześć tysięcy metrów

Pomysł dojrzewał. Profesor od lat stawia na aktywne spędzanie czasu. - Zawsze staram się urodziny spędzać aktywnie. Sześćdziesiąt lat, prawie sześć tysięcy metrów. Jakoś mi się to zgrało.

Nie był to dla niego pierwszy kontakt z górami, ale pierwszy na takiej wysokości. Wcześniej były trekkingi w polskich i słowackich Tatrach, Karkonoszach, Bieszczadach, na Islandii, Lofotach, w Macedonii, wokół Torres del Paine i Fitz Roy w Patagonii czy na Maderze. Długie marsze, wymagające trasy, ale bez ekstremalnych wysokości. - Kilimandżaro jest osiągalne. Technicznie to nie jest trudna góra. Tam się po prostu idzie. Nie potrzeba specjalistycznego sprzętu, jak liny czy raki. Kluczowa jest aklimatyzacja i rozsądek.

I - jak zaznacza - problemem jest wysokość. - Nikt z nas nie wie, jak zareaguje organizm. To jest loteria.

Przewodnicy opowiadali im o swoich doświadczeniach. - Najmłodszy turysta, jakiego prowadzili, miał siedem lat i pochodził z Azji. Najstarszy - 89 lat, z Kalifornii.

## Przygotowania bez improwizacji

Aby sprostac takiemu wyzwaniu, trzeba było się odpowiednio przygotować - ale nie



Prof. Marek Karczewski zdobył Uhuru Peak wraz z czterema synami: Ignacym, Maurycym, Tycjanem i Horacym. Dwóch kolejnych, Kajetan i Ksawery, nie mogło dołączyć do wyprawy

kilka dni wcześniej. Profesor nie zmieniał radykalnie trybu życia - pozostał przy systematyczności i konsekwencji. - O kondycję dbam codziennie. Uważam, że regularny ruch to podstawa. Nie można wstać z kanapy i wejść na taką wysokość.

Przed wyjazdem dołożył jedynie treningi na siłowni - wzmacniające nogi i plecy - oraz ćwiczenia wytrzymałościowe.

## Męska wyprawa

Na wyprawę pojechał z czterema synami: Ignacym, Maurycym, Tycjanem i Horacym. Najstarszy, Ignacy, ma 33 lata i żeby wziąć udział w wyprawie, pozostawił w Polsce żonę z dwójką dzieci. Dwóch kolejnych, Kajetan i Ksawery, nie mogło dołączyć - jeden z powodu kontuzji kolana, drugi ze względu na obowiązki zawodowe.

Syn Kajetan - ten od kontuzji - jest artystą i tatuażystą. Jeszcze przed wyjazdem umówili się, że jeśli ojciec stanie na Uhuru Peak, z Afryki będzie mieć nie tylko zdjęcie, ale i trwałą pamiątkę. Słowa dotrzymał. Kilka dni po powrocie, w jego pracowni, na lewym

ramieniu profesora pojawił się zarys góry Kilimandżaro. Prosta linia masywu, bez daty i bez dodatkowych symboli.

- To miała być męska wyprawa. Tydzień razem. Ja się cieszę, że oni w ogóle chcieli pojechać z ojcem.

Dla niego to było równie ważne jak sam szczyt.

W drodze szybko nakreślili proste zasady: razem przy stole, razem w namiocie, razem na szlaku. Bez rozproszeń, bez codziennych spraw. Każdy miał lepszy dzień. - To nie jest tak, że ojciec prowadził. Szliśmy swoim tempem. Czasem któryś z chłopaków przyspieszał, czasem ktoś zostawał z tyłu. Najważniejsze było, że byliśmy obok siebie - mówi prof. Karczewski.

Na wysokości rozmowy są krótsze. Brakuje tchu, więc zostają pojedyncze słowa, spojrzenia, gesty. Ale właśnie tam, jak przyznaje, poczuł, że to był dobry pomysł na sześćdziesiąte urodziny. - W normalnym życiu każdy ma swoje sprawy. Tutaj przez tydzień byliśmy tylko my i droga.

Grupa turystyczna liczyła pięć osób, ale w praktyce

na szlaku było ich znacznie więcej. - Na jednego turystę przypada mniej więcej trzech ludzi z obsługi. Tak to reguluje administracja tamtejszego parku narodowego, która określa również limit wagi bagażu - nikt nie może nieść więcej niż dziesięć kilogramów.

W skład zespołu wchodził przewodniczący, kucharz i portierzy. Codziennie kontrolowano saturację, rozmawiano o samopoczuciu, analizowano plan dnia. - Czuliśmy się naprawdę zaoiekowani. Byłem pozytywnie zaskoczony poziomem profesjonalizmu - mówi profesor.

Każdy dzień wyglądał podobnie. Pobudka wcześniej rano, szybkie śniadanie i pakowanie rzeczy, które przez noc zdążyły pokryć się wilgocią lub szronem. Około ósmej wyruszyli na szlak. Szli kilka godzin, w spokojnym tempie wyznaczanym przez przewodnika. Po drodze krótki postój na herbatę, czasem zupę. Do kolejnego obozu docierali wcześniej popołudniem. Tam ciepły posiłek, chwila odpoczynku i znów kontrola parametrów. Wieczorem szybka kolacja i do namiotów. - Na tej wysokości nie siedzi się długo. Or-

ganizm chce spać - mówi profesor. Z dnia na dzień krajobraz się zmieniał, ale rytm pozostawał ten sam.

## Droga przez cztery światy

Wybrali trasę Machame - siedmiodniową, dłuższą, ale dającą większą szansę na aklimatyzację.

Wędrówkę rozpoczęli przy Machame Gate (1790 m n.p.m.) w lesie deszczowym. Wilgoć, gęstwina, małpy - gęry przeskakujące między drzewami. Potem wrzosowiska, surowy krajobraz, coraz mniej roślinności. Dalej - pustynia: kamień, pył i cisza.

Pierwszego dnia pokonali ponad 10 km do Machame Camp (3010 m). Następnie dotarli na płaskowyż Shira (3845 m).

Jednym z kluczowych punktów była Lava Tower (4630 m). - To był ważny moment. Sprawdzian dla organizmu i istotny etap aklimatyzacji. Już wtedy mogą pojawić się objawy - ból głowy, zmęczenie, problemy z oddychaniem i żołądkowo-jelitowe - wymienia prof. Karczewski. - Po Lava Tower przewodnicy ocenili, że nasze szanse wejścia na szczyt wzrosły do 90 procent. To było bardzo pocieszające - dodaje z uśmiechem.

Nocowali w Barranco Camp (3960 m), położonym nieco niżej. - Jest zasada: wchodzisz wyżej, śpisz niżej. To pomaga organizmowi się zaadaptować.

Nad nimi masyw Kibo z Uhuru Peak - najwyższy punkt Afryki. Obok surowe Mawenzi. Na dole plus 30 stopni, na górze minus 20. W kilka dni przechodzi się przez cztery strefy klimatyczne.

Statystycznie na Kilimandżaro wchodzi rocznie od 30 do 50 tysięcy osób, a ginie od 3 do 10 (ok. 0,03 proc.).

Objawy ostrej choroby wysokościowej to bóle głowy, nudności, wymioty, zaburzenia koordynacji. W ciężkich przypadkach może dojść do obrzęku mózgu lub płuc.

Jako lekarz wiedział, na co zwracać uwagę. Ból głowy na tej wysokości nie jest „zwykłym bólem głowy”. Problemy z koordynacją, splątanie, nasilające się osłabienie - to sygnały alarmowe. - Najgroźniejsze jest ignorowanie objawów. Ambicja w górach bywa złym doradcą - mówi. Dlatego codzienna kontrola saturacji i rozmowa o samopoczuciu nie były formalnością.

Szóstego dnia dotarli do Barafu Camp (4640 m). O północy rozpoczęli atak szczytowy. - Siedem godzin człapania w ciemności.

Idzie się powoli, niemal w rytmie oddechu. Przed sobą widać tylko światło czołówki poprzedzającej osoby. Twarde, zmrożone głązy i pył wulkaniczny pod stopami, cisza przerywana krótkimi komendami przewodnika. Temperatura spada, organizm pracuje inaczej niż na dole. Każdy krok jest świadomy. - Nie myśli się o następnym kroku - mówi.

W takich warunkach łatwo o zwątpienie. Ale - jak podkreśla - nikt nie mówił o rezygnacji.

Po całonocnym marszu przez zimno i lód dotarli do Stella Point (5735 m). - To jest krytyczny moment. I niewyobrażalnie zimno.

Właśnie w rejonie Stella Point w 2021 roku zmarł polski podróżnik Aleksander Doba. - Tam naprawdę trzeba słuchać swojego ciała. Dla mnie najgorsze było zimno w dłonie - dwie pary rękawiczek było za mało.

Ze Stella Point do Uhuru Peak zostaje około 45 minut marszu. - Kiedy wychodzi słońce, wiesz, że dojdiesz.

O wschodzie słońca stanęli na Uhuru Peak (5895 m). Spędzili tam około dwudziestu minut. - Poczuli ulgę. Zrealizowaliśmy plan. Razem weszliśmy. Wszyscy zdali egzamin.

Zejscie okazało się bardziej męczące, niż można było przypuszczać. - W dzień pył wulkaniczny robi się sypki jak piasek. Schodzisz jak po wydmach. Kolana dostają.

Łącznie pokonali około 64 kilometrów i ponad pięć tysięcy metrów przewyższeń.

## Powrót do codzienności

Lot powrotny się opóźnił. Wieczorem Warszawa, nocą Poznań. Następnego dnia - powrót do pracy w szpitalu i cały dzień na bloku operacyjnym. - Po pierwszym dniu w pracy czułem się, jakbym nigdzie nie wyjeżdżał.

Co dalej? - pytam.

- Rozmawialiśmy już z synami. Padały nazwy: Kazbek, Mount Blanc, Jebel Toubkal. Ale to nie są wielkie deklaracje. W najbliższym czasie jedziemy z żoną na trekking na Azory.

Po powrocie utwierdził się w przekonaniu, że warto być w ruchu. - Dużo jeżdżę na rowerze, nawet w mroźne dni. Ruch jest ważny, tak jak nawyki żywieniowe. Nie palę i nie piję alkoholu od kilku lat. I dodaje: - Najbardziej reklamowałbym zdrowy tryb życia połączony z aktywnością rodzinną. Cieszę się, że synowie, chociaż dawno dorośli, chcieli spędzić czas z ojcem.

Na biurko wróciły dokumenty pacjentów. Zostało wspomnienie wschodu słońca nad Kibo.

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

**W NUMERZE:****Mikrosen może być niebezpieczny dla zdrowia**

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje.

Mikrosen to biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności, który może być niebezpieczny dla zdrowia. Właśnie dlatego warto wiedzieć, skąd się taki stan bierze, jak sobie z nim radzić i czy może być objawem choroby?

**ZA TYDZIEŃ:**

- Dlaczego budzisz się zawsze o 3 nad ranem?
- Czy chrapanie dotyczy tylko mężczyzn? Czy świadczy o dobrym śnie? Rozprawiemy się z najczęstszymi mitami na temat chrapania.



FOT. 123RF

# Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe

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

**Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie czy służy zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się po nią do dietetyka. Wystarczy zajrzeć na stronę NFZ.**

Często słyszymy, że „jesteś tym, co jesz”, dlatego warto zwrócić uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu. Zdrowa dieta to fundament dobrego samopoczucia. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko to składniki, które dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wybierając kolorowe i różnorodne jedzenie, nie tylko odżywiamy ciało, ale także wspieramy nasz umysł.

Zdrowe nawyki żywieniowe ograniczają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2.

- Nie trzeba zmieniać wszystkiego za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie - podkreślają eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków miejskich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

Powyższe wskaźniki to wynik informacji zebranych od lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy w zeszłym roku (od stycznia do lipca) pytali swoich pacjentów o wagę i wzrost. W sumie do NFZ wysłane zostały informacje od ponad 13,4 mln dorosłych pacjentów z całej Polski.

**Średnie BMI to 27,5. Wśród kobiet 26,9 a u mężczyzn 28,2**

Z danych zebranych przez lekarzy POZ wynika, że 35 proc. spośród analizowanych pacjentów ma nadwagę, a 28 proc. choruje na otyłość. Wśród kobiet nadwagę odnotowano w 30



**Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia**

proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wynosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc.

Problem nadwagi i otyłości zmienia się z wiekiem. W grupie 18-64 lata: 70 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 78 proc. W przypadku kobiet w grupie 18-64 lata: 51 proc. ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 72 proc.

W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jednak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

Problem otyłości w Polsce z roku na rok staje się coraz bardziej powszechny. Według Ministerstwa Zdrowia, nadwaga

dotyczy 32 procent dzieci, 64 procent mężczyzn i 48 procent kobiet. Na otyłość cierpi aż 15 procent mężczyzn oraz 13 procent kobiet. W 2025 roku zarejestrowano ponad 300 tysięcy pacjentów z otyłością, dla których wykonano miliony konsultacji edukacyjnych i dietetycznych.

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość

**Na stronie NFZ można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów, list zakupów i przepisów opracowanych przez specjalistów**

może prowadzić m.in. do nadciśnienia i innych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń stawów czy nowotworów. Lekarze uważają ją również za jedną z głównych przyczyn epidemii cukrzycy typu II. Tymczasem z dodatkowymi kilogramami mierzy się już ponad 60 proc. z nas. Na otyłość choruje 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

Eksperti NFZ podkreślają, że szybka diagnoza i edukacja zdrowotna pacjentów pozwalają na wcześniejszą interwencję i ograniczenie liczby powikłań.

**NFZ oferuje bezpłatne narzędzia wspierające zdrowe odżywianie**

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że każdy pacjent ma możliwość skorzystania z bezpłatnych narzędzi wspierających zdrowe odżywianie.

Na portalu Diety NFZ dostępne są darmowe plany żywieniowe opracowane przez dietetyków, dopasowane do różnych potrzeb zdrowotnych i stylów życia. Wśród nich znajdują się m.in. programy dla osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarczycy.

Na stronie diety.nfz.gov.pl można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów nawet na 28 dni, list zakupów oraz przepisów przygotowanych przez specjalistów. W serwisie znajdują się również materiały edukacyjne, poradniki, quizy i filmy, które pomagają wprowadzać i utrwalać zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udo-

wodnionych właściwościach prozdrowotnych - wręcz profilaktycznych, uznawana za najzdrowszą dietę świata.

Wszystkie jadłospisy zostały opracowane przez dietetyków i uwzględniają łatwo dostępne produkty spożywcze. Są też proste i szybkie do przygotowania, a każda potrawa została zobrazowana na zdjęciu.

Wielkim ułatwieniem dla osób, które dbają nie tylko o swoją dietę, są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie parametrów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej dla wielu, na podstawie wynikającego z nich łącznego zapotrzebowania na kalorie - albo wybranego poziomu kaloryczności. Przy takich jadłospisach podane są wskazówki odnośnie dzielenia dania na odpowiedniej porcje dla wszystkich członków rodziny.

## Po grypie ryzyko zawału może wzrosnąć 17 razy

Oprac. Piotr Szymański/PAP  
piotr.szymanski@polskapress.pl

**Grypa to nie tylko powszechna infekcja sezonowa. Może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, zwłaszcza u osób z istniejącymi chorobami sercowo-naczyniowymi.**

Wirus grypy może wywołać znaczne szkody w organizmie, znacząco zwiększając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Badania pokazują, że po infekcji grypowej ryzyko zawału serca wzrasta 17-krotnie, a udaru mózgu 10-krotnie – przestrzegają eksperci z Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Chorób Infekcyjnych.

To oznacza, że osoby, które przeszły grypę, są w szczególnym niebezpieczeństwie, a ich serca mogą być narażone na poważne uszkodzenie.

### Mechanizmy powikłań po zakażeniu grypą

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego?

- Mechanizmy powikłań obejmują m.in. destabilizację blaszki miażdżycowej wywołaną stanem zapalnym, niedotlenienie mięśnia sercowego ze względu na zwiększone zapotrzebowanie metaboliczne organizmu oraz bezpośrednie uszkodzenie i zapalenie mięśnia sercowego – wyjaśnia prof. Ernest Kuchar.

To wyraźnie pokazuje, że grypa nie tylko obciąża układ oddechowy, ale wpływa również na inne obszary organizmu.

W wyniku grypy mogą również pojawiać się zaostrzenia chorób przewlekłych, zwiększając prawdopodobieństwo poważnych incydentów zdrowotnych. Zakażenie wirusem wiąże się także ze wzrostem liczby hospitalizacji kardiologicznych.

### Skuteczność szczepionki wysokodawkowej

Ochrona przed tymi powikłaniami może być zapewniona dzięki szczepieniom przeciw

grypie. Według polskich kardiologów „w tej grupie dodatkowa korzyść tych szczepień jest szczególnie ważna, gdyż redukuje one ryzyko incydentów kardiowaskularnych oraz zgonu”. Dzięki szczepieniom pacjenci z niewydolnością serca mogą zredukować ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o 23 procent. - Działanie profilaktyczne corocznych szczepień jest szczególnie istotne w grupach ryzyka, do których należą pacjenci kardiologiczni i osoby starsze - dodaje prof. Adam Antczak.

W przypadku osób w podeszłym wieku i osób z chorobami sercowo-naczyniowymi zaleca się stosowanie szczepionek wysokodawkowych, które są bardziej skuteczne u osób starszych i zmniejszają ryzyko hospitalizacji.

Szczepionki wysokodawkowe zawierają czterokrotnie więcej antygenu niż standardowe szczepionki, co skuteczniej pobudza układ odpornościowy. Dzięki temu nie tylko zwiększa się skuteczność profilaktyki, ale też zmniejsza się ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Szczepionka wysokodawkowa pomaga w redukcji hospitalizacji z powodu grypy, zapalenia płuc oraz powikłań sercowo-naczyniowych, oferując ochronę tym, którzy są na nią najbardziej narażeni.

### Dla osób z grupy ryzyka szczepienia to klucz

Bez wątplenia grypa jest poważnym wyzwaniem nie tylko dla układu oddechowego. Zakażenie grypą może prowadzić do nieoczekiwanych i groźnych powikłań sercowo-naczyniowych. Dlatego jeśli należysz do grupy ryzyka, szczepienia przeciw grypie są nie tylko zalecane, ale mogą być kluczem do ochrony przed poważnymi problemami zdrowotnymi.

Szczyt zachorowań na grypę trwa do końca marca i początków kwietnia, jednak profilaktyka w postaci szczepień może zagwarantować spokój i bezpieczeństwo na dłużej.



Po przebytej grypie znacząco wzrasta ryzyko zawałów serca i udarów mózgu, dlatego warto się szczepić

# Wyłączasz się na kilka sekund i nawet tego nie pamiętasz? Mikrosen może być groźny

Barbara Wesola  
barbara.wesola@polskapress.pl

**Z pozoru wygląda to niewinnie: ciężkie powieki, „pustka” w głowie, jedno zbyt długie mrugnięcie oka. Mózg potrafi zasnąć na ułamek chwili, kiedy Ty siedzisz przy biurku lub prowadzisz auto.**

Mikrosen to bardzo krótki epizod snu - zwykle trwający kilka, czasem do około 15 sekund - podczas którego dochodzi do pełnego „lapse of responsiveness”, czyli chwilowej utraty reakcji na bodźce.

Zjawisko to opisano już w latach 50. XX wieku w badaniach nad depryzacją snu, kiedy William Dement i Nathaniel Kleitman zaobserwowali w zapisie EEG krótkie epizody fal theta i delta u osób czuwających po długim braku snu.

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje. To biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności.

### U wielu osób mikrosen poprzedza kilka typowych objawów:

- częste ziewanie, pieczenie oczu, ciężkie powieki;
- problemy z utrzymaniem uwagi, „gubienie wątku” w rozmowie;
- automatyzmy takie jak czytanie jednego zdania 5 razy, klikanie bez sensu w jakiś guzik czy link na stronie;
- podczas jazdy samochodem: spóźnione reakcje, nagłe otrzeźwienie bez jasnego powodu.

### Mikrosen może być niebezpieczny, a nawet zagrażać życiu

W badaniu Tondo i wsp. (2025), analizującym epizody mikrosnu w testach czuwania, wykazano, że mikrosny są obiektywnym i bardzo czułym wskaźnikiem senności, silnie powiązanych z ryzykiem utraty kontroli podczas monottonnych zadań. Są również silnie powiązane ze wzrostem ryzyka wypadków drogowych.

Doświadczając mikrosnu, nie tyle mamy wolniejszą reakcję, ale jesteśmy wyłączeni i nie podejmujemy w ogóle decyzji. Omijają nas kilkanaście sekund z życia na jawie, a w wielu sytuacjach, jak przy wspomnianym prowadzeniu samochodu, te kilka-kilka sekund mogą zaważyć na bezpieczeństwie.



Badania pokazują, że przerwy co 60-90 minut pomagają ominąć kryzys koncentracji

- Mój tata był zawodowym kierowcą, ja też nim jestem. Wdzieliśmy na drogach wystarczająco dużo, żeby wiedzieć, że zmęczenie nie wybaczka błędów. Od początku było dla mnie jasne, że ta praca musi być bezpieczna, więc staram się dbać o formę głowy. Nie jadę na siłę, robię drzemki, ruszam się trochę na postojach. Lubię też ćwiczenia na pamięć i skupienie, wierzę i widzę po sobie, że to podnosi sprawność umysłu i koncentrację - opowiada Adam, kierowca międzynarodowy z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Badania neuroobrazowe pokazują, że podczas mikrosnu dochodzi do chwilowej dezaktywacji struktur odpowiedzial-

nych za czuwanie, takich jak talamus, a jednocześnie kora czołowa próbuje „odzyskać” uwagę. To wygląda jak chwilowe zwarcie między potrzebą snu a próbą utrzymania kontroli.

### Przyczyny mikrosnu to nie tylko monotonna praca. Najczęstsze jego źródła to:

- niedobór snu (chroniczny albo „jednorazowy” po zarwanej nocy);
- monotonia i brak bodźców (jazda autostradą, praca w ochronie polegająca na patrzeniu w ekran, nocna zmiana);
- rozjechany rytm dobowy (jet lag po podróży, częste zmiany harmonogramu dnia);
- zaburzenia snu (np. podejrzenie bezdechu sennego czy bezsenności nocnej);
- czynniki metaboliczne i zdrowotne, które nasilają senność (np. anemia, problemy z tarczycą, choroby neurologiczne);
- przemęczenie, które szybko można wyprowadzić, stawiając produktywny odpoczynek, w tym sen, na pierwszym miejscu.

- Pracowałam w księgowości na pełen etat, ale miałam małe dziecko, które budziło się kilka razy w nocy, a ja w dzień próbowałam ogarnąć wszystko. Koleżanka z pracy powiedziała mi, że kilka razy w ciągu dnia jakby zamrzam na kilka sekund. Ja tego w ogóle nie pamiętałam. Patrzyłam w ekran i nagle wracałam do rozmowy czy do obowiązków.

Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to może być mikrosen. Na szczęście wystarczyły zmiany w codziennym funkcjonowaniu i wysypianie się, aby to minęło - opowiada czytelniczka z Katowic.

### Czasem potrzebne są konsultacje u specjalistów

Mikrosen da się pomylić z innymi stanami, które też wyglądają jak chwilowe odcięcie, i dlatego warto przeprowadzić dokładną diagnostykę. W praktyce różnicowanie bywa oparte o badania snu, badanie EEG oraz ocenę senności w ciągu dnia. Lekarz rodzinny może zalecić na początek dokładne badania morfologii, tarczycy oraz skierować na konsultację do neurologa oraz endokrynologa. Co mogą oni wykryć lub zalecić?

- Skala senności Epworth (ESS) jako prosty przesiew, który pomaga ocenić, czy senność dzienna jest istotna klinicznie.
- Polisomnografia (PSG), gdy podejrzewa się zaburzenia snu (np. bezdech).
- MSLT (test wielokrotnego opóźnienia snu) lub inne testy czuwania - gdy temat jest przewlekły.

Jeśli do mikrosnu dochodzą nietypowe objawy (np. drgawki, wrażenie urywania filmu w losowych momentach, upadki, urazy, aura migrenowa), to lekarz z pewnością poszerzy diagnostykę, aby wykluczyć np. epilepsję.

### WARTO WIEDZIEĆ

**Mikrosen to moment, w którym nie masz kontroli.** W tej sytuacji żaden trik lub wspomaganie się specyfikami nie są warte zaufania, gdy na szali jest zdrowie i życie. Otwieranie okna czy podkręcanie radia także nie zastąpi realnego odpoczynku. Potwierdzają to badania m.in. NASA, gdzie od lat bada się mikrosny u pilotów i astronautów, pokazując, że strategiczną 10-20-minutową drzemką (tzw. NASA nap) można zredukować mikrosny o 50-100% i poprawić wydajność o 34%.

# Alzheimer zaczyna się znacznie wcześniej niż myślisz. Ten test z krwi ma to wychwycić



**Pamięć i koncentrację wspomaga m.in. ziele rozmarynu. Naukowcy dowiedli, że zawarty w rozmarynie kwas karnozowy wspomaga pracę mózgu i zmniejsza liczbę szkodliwych białek**

Oprac. Piotr Szymański/PAP  
piotr.szymanski@polskappress.pl

**Jedno badanie krwi może pomóc przewidywać ryzyko choroby Alzheimera na wiele lat przed pierwszymi objawami - sugerują naukowcy z USA w publikacji w „Nature Medicine”.**

Kluczowy jest wskaźnik w osoczu, który ma odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu. W badaniu na ponad 600 osobach dało się oszacować wiek pojawienia się symptomów z błędem około 3-4 lat. Jest jednak ważne „ale”.

## Kluczowe jest wczesne rozpoznanie

Choroba Alzheimera to najczęstsza przyczyna demencji. W mózgach chorych odkładają się patologiczne struktury: pozakomórkowo tzw. blaszki amyloidowe (głównie amyloid-beta 42), a wewnątrz komórek spłątka neurofibrylarnie z ufosforylowanej postaci białka tau.

Jak przypomnieli autorzy pracy, ilość blaszek amyloidowych oceniana w badaniu PET rośnie przez ok. 10-20 lat w fazie przedklinicznej, gdy nie ma jeszcze zaburzeń poznawczych, a później stabilizuje się wraz z pojawieniem się objawów. Z kolei spłątka rozwijają się później i narastają wraz z nasileniem symptomów.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby Alzheimera - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie. Specjaliści oceniają jednak, że lepsze efekty można by uzyskać, gdyby terapie dało się wdrażać jeszcze wcześniej, zanim dojdzie do dużych zmian neurodegeneracyjnych.

## PET skuteczny, ale drogi. Na celowniku p-tau217

Techniki obrazowania mózgu (jak PET) pomagają identyfikować osoby w przedklinicznej fazie choroby, w których objawy mogą pojawić się za kilka lat. To rozwiązanie jest jednak kosztowne i uciążliwe, a do tego ma ograniczoną dostępność. Dlatego naukowcy od dawna szukają prostszych i tańszych metod opartych o biomarkery z krwi.

Zespół z Washington University School of Medicine w St. Louis skoncentrował się na białku tau ufosforylowanym w pozycji 217 (p-tau217) w osoczu, a konkretnie na zmianie jego stężenia w relacji do tau nieufosforylowanego w tej pozycji.

Wcześniejsze badania sugerowały, że p-tau217 w osoczu ściśle odzwierciedla gromadzenie się zarówno tau, jak i amyloidu w mózgu, co potwierdzały skany PET.

## 603 osoby, dwa duże projekty i „zegar” z błędem 3-4 lat

Aby sprawdzić, czy wzrost p-tau217 w relacji do jego nieufosforylowanej postaci nadaje się do prognozowania objawów, naukowcy przebadali 603 uczestników dwóch długofalowych projektów: Knight ADRC oraz ADNI. W obu grupach poziomy p-tau217 oceniano różnymi testami.

Wynik: na podstawie zmian p-tau217 (w relacji do tau nieufosforylowanego) dało się oszacować wiek wystąpienia objawów choroby Alzheimera z marginesem błędem około trzech, czterech lat.

Badacze zauważyli też, że czas do pojawienia się objawów po „sygnale” w osoczu zależał od wieku. U osób, u których wzrost wskaźnika stwierdzono w wieku 60 lat, mediana do wystąpienia objawów wynosiła 20,5 roku, a dla osób z „sygnałem” w wieku 80 lat mediana spadała do 11,4 roku. Według autorów może to oznaczać, że młodsze mózgi dłużej tolerują narastające zmiany, a u starszych

**W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie**

symptomy pojawiają się przy niższym poziomie patologii. - Nasza praca pokazuje, że możliwe jest przewidywanie wystąpienia objawów choroby Alzheimera dzięki badaniom krwi, które są znacznie tańsze i bardziej dostępne niż skanowanie mózgu czy badania płynu mózgowo-rdzeniowego - skomentowała współautorka pracy dr Suzanne E. Schindler.

Zdaniem jej autorów wyniki mogą pomóc w projektowaniu bardziej ukierunkowanych badań klinicznych nad terapiami, które mają zapobiegać chorobie lub spowalniać jej rozwój. Mogą też ułatwić identyfikację osób, które najwięcej zyskają na wczesnej interwencji.

Naukowcy podkreślają jednak, że dziś test p-tau217 może wspierać diagnozę u pacjentów z już obecnymi zaburzeniami poznawczymi. Nie zaleca się natomiast wykonywania takich badań u osób bez objawów - poza badaniami naukowymi lub klinicznymi. Z czasem do modeli predykcyjnych mogą dojść także inne biomarkery z krwi, co ma szansę jeszcze poprawić dokładność prognoz.

Po dalszym udoskonaleniu te metodologie mają potencjał przewidywania wystąpienia objawów na tyle dokładnie, że moglibyśmy je wykorzystać w indywidualnej opiece klinicznej - podsumował dr Kellen K. Petersen, współautor badania.

## Kobiety mylą objawy nowotworu z menopauzą

Redakcja Strony Zdrowia  
stronazdrowia@polskappress.pl

**Wiele kobiet przypisuje wzdęcia lub zmiany w obrębie brzucha menopauzie, ale eksperci ostrzegają, że to właśnie przez takie subtelne sygnały rak jajnika jest tak często rozpoznawany zbyt późno.**

Łatwo zbagatelizować dyskomfort w obrębie brzucha i zmiany w wypróżnianiu, uznając je za normalny element menopauzy, ale ważne jest, by wsłuchiwać się w swoje ciało i nie ignorować żadnych nietypowych, utrzymujących się objawów.

Przed marcowym Miesiącem Świadomości Raka Jajnika rozmawialiśmy z profesorem Christiną Fotopoulou, ginekolożką i konsultantką z Wielkiej Brytanii, która wyjaśniła, jak ryzyko rozwoju raka jajnika zmienia się wraz z wiekiem.

## Co powoduje rak jajnika?

Rak jajnika rozwija się wtedy, gdy nieprawidłowe komórki w jajniku, jajowodzie lub otrzewnej rosną i dzielą się w niekontrolowany sposób, tworząc guz - tłumaczą badacze nowotworów.

Początek każdego nowotworu ma miejsce, gdy podczas podziału komórki pojawia się mutacja, więc zamiast mieć kontrolowane namnażanie i powielanie komórek, tracą one kontrolę. Dlatego im dłużej żyjemy, tym wyższe jest ryzyko pojawienia się mutacji w organizmie - mówi prof. Fotopoulou. - Często mówię moim pacjentkom, że komórki nowotworowe są jak małe zombie, które po prostu mnożą się bez żadnej kontroli.

Ekspertka wyjaśnia też, w jaki sposób sam proces owulacji może powodować powstawanie tych mutacji w jajnikach. - Podczas owulacji komórka jajowa przebija powierzchnię jajnika, co tworzy ranę wymagającą naprawy, a wszystkie te mechanizmy naprawcze mogą kumulować błędy - tłumaczy Fotopoulou. - Dlatego na przykład tabletki antykoncepcyjne, które hamują owulację, są czynnikiem chroniącym przed rakiem jajnika.

## W jakim wieku rak jajnika atakuje najczęściej?

Ryzyko raka jajnika gwałtownie rośnie od około 45. roku życia i jest największe u osób w wieku 75-79 lat. - Ponad połowa przypadków raka jajnika jest diagnozowana u pacjentek powyżej 65. roku życia - mówi Fotopoulou. Czy można zachorować na raka jajnika przed 50. rokiem życia?

- Istnieją pewne podtypy raka jajnika, takie jak niskozróżnicowany rak surowiczny jajnika (LGSOC), które częściej dotyczą młodszych kobiet, ale to znacznie rzadsze przypadki - mówi Fotopoulou. - Niedawno operowałam jednak 15-latkę, u której po raz pierwszy rozpoznano raka jajnika, więc niczego nie można wykluczyć. Dlatego objawów nie wolno lekceważyć i każdą osobę należy przebadać.

## Jak diagnozuje się rak jajnika?

- Choroba ta jest zazwyczaj rozpoznawana, gdy kobieta zgłasza się do lekarza rodzinnego lub ginekologa z takimi objawami, jak ból brzucha, dyskomfort i wzdęcia - mówi Fotopoulou. - Jeśli zostanie wykonane badanie USG i inne badania obrazowe, można zobaczyć, że w jajnikach lub w jamie brzusznej dzieje się coś nieprawidłowego.

Według World Cancer Research Fund co roku na całym świecie u około 300 000 kobiet rozpoznaje się raka jajnika.

- Rak jajnika jest znacznie rzadszy niż na przykład rak piersi - mówi Fotopoulou. - Rak piersi dotyka jedną na osiem kobiet, podczas gdy rak jajnika wystąpi u około jednej na 50 kobiet.

Główne objawy raka jajnika to:

- niespodziewane powiększenie obwodu brzucha;
- utrzymujące się wzdęcia (nie takie, które pojawiają się i znikają);
- szybkie uczucie sytości;
- utrata apetytu lub nudności;
- ból w miednicy i/lub w obrębie brzucha;
- częstsza potrzeba oddawania moczu;
- zmiany w rytmie wypróżnień.

Wiele z tych objawów jest jednak niejednoznacznych i przypomina inne schorzenia.



**Rak jajnika to jeden z najpóźniej rozpoznawanych nowotworów. Dotyka on około 300 tysięcy kobiet rocznie**

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

### HIRUDOTERAPIA, CZYLI LECZENIE PIJAWKAMI

#### Na czym to polega?

Hirudoterapia to sposób leczenia, który wykorzystuje pijawki lecznicze oraz zawarte w ich ślinie substancje. Pijawka lekarska wydziela aż 60 różnych białek - wiele z nich wykazuje udowodnione naukowo, pozytywne działanie na organizm człowieka. Pijawki były stosowane już w starożytności, przez wiele setek lat. Następnie straciły nieco na znaczeniu, by w dzisiejszych czasach znów je zyskać. W roku 2004 amerykańska Agencja Żywności i Leków dopuściła je do stosowania medycznego. Od tej pory trwają badania nad skutecznością pijawek, prowadzone z wykorzystaniem dzisiejszego zaplecza naukowego.

#### To nie są byle jakie pijawki

Leczenie przeprowadza się z pomocą kilkunastu gatunków pijawek należących do rodziny Hirudinidae. Pijawki pozyskuje się ze specjalnie w tym celu prowadzonych, sterylnych hodowli, choć wciąż zdarza się pozyskiwanie dziko żyjących zwierząt ze środowiska.

Pijawka jest pierścienicą o pasywnym trybie życia. Większość gatunków żyje w wodzie. Zasięg ich występowania jest niezwykle szeroki - w Polsce potwierdzono występowanie aż 44 gatunków.

Przydatność w leczeniu opiera się na szczególnej właściwości - wydzieleniu hirudyny i innych białek. Pijawki żywią się krwią, przysysając się i wkuwając w skórę swojego żywiciela. W gruczołach ich gardzieli

produkowana jest właśnie hirudyna, substancja przeciwzakrzepowa. Pijawka wydziela też pewien rodzaj histaminy rozszerzającej naczynia krwionośne. Substancji zawartych w ślinie, którą pijawki wprowadzają do wnętrza ranki, jest około 60.

#### Tak wygląda zabieg

Hirudoterapia powinna być przeprowadzana jedynie przez osobę, która ma dużą, teoretyczną wiedzę oraz praktyczne umiejętności. Zabieg nie jest bolesny - moment wczepienia się pijawki można porównać do ukłucia przez komara. Ponadto w ślinie pijawek znajdują się substancje znieczulające. Jednocześnie

na skórę od 2 do 9 pijawek, a każda z nich wysysa 10-15 ml krwi. Pijawka przyczepia się w ściśle określonym miejscu i nie przemieszcza się po ciele. Pozostaje przyczepiona do 1,5 godziny. Ranki przemija się środkiem dezynfekującym i przykrywa jałowym opatrunkiem.



Aby zabieg hirudoterapii był bezpieczny, należy przede wszystkim upewnić się, że wykonująca go osoba potrafi to zrobić i wie, jakie powinna zastosować środki bezpieczeństwa. Nie można przykładać tych samych pijawek różnym pacjentom, ponieważ mogłyby one przetransmitować wirusy (w tym bardzo

groźne, jak wirusy WZW czy HIV).

Leczenie pijawkami powinno odbywać się w miejscu, gdzie możliwe jest zachowanie wysokich standardów higienicznych i monitorowanie stanu pacjenta w czasie zabiegu (w tym pomiar ciśnienia krwi). Osoba przeprowadzająca zabieg powinna mieć na sobie jednorazowe, sterylne rękawiczki.

#### Komu polecane są zabiegi pijawkami?

Dużym powodzeniem cieszy się między innymi leczenie pijawkami żyłaków.

Pijawki wykazują działanie: ● przeciwzakrzepowe, przeciwapagagacyjne, fibrynolityczne (zapobieganie zakrzepom i zatorom) ● obniżające poziom lipidów (cholesterolu całkowitego, LDL, trójglicerydy) ● przeciw-

trombinowe (spowalnianie procesu tworzenia blaszki miażdżycowej) ● obniżające ciśnienie tętnicze ● zmniejszające obrzęk ● uspokajające i przeciwbólowe ● przeciwzapalne ● przyspieszające gojenie się ran ● regulujące poziom hormonów płciowych ● przeciwbakteryjne ● przeciwutleniające ● przeciwnowotworowe.

Ze względu na szerokie spektrum działania i duży potencjał pijawki lecznicze są stosowane u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi, po zabiegach, w chirurgii plastycznej, kosmetyce, w leczeniu chorób o podłożu zapalnym i autoimmunologicznym (toczeń rumieniowaty). Leczenie pijawkami nie jest złotym remedium na wszelkie dolegliwości, może jednak przyspieszyć i usprawnić proces leczenia.

# Pistacje niektórzy powinni ograniczyć

Monika Góralska  
monika.goralska@polskapress.pl

**Pistacje to smaczna i zdrowa przekąska oraz dodatek do wielu dań, a zwłaszcza deserów. Niektóre osoby powinny ich jednak unikać. Wyjaśniamy, kto nie powinien jeść pistacji i dlaczego.**

W sklepach orzeszki pistacjowe dostępne są w różnej postaci. Można je kupić w formie przekąski surowej w lekko rozchylonych łupinach, które samodzielnie się łuska. Są pistacje łuskane, prażone, solone oraz jako składnik mieszanki z innymi orzechami, a także dodatkiem przypraw takich jak słodka czy ostra papryka, pieprz lub czosnek. Oczywiście najzdrowsze będą pistacje surowe niesolone, ponieważ obróbka termiczna w postaci prażenia pozbawia je części wartości odżywczych i witamin, a dodatek soli może niekorzystnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy i podwyższać ciśnienie krwi.

#### Właściwości odżywcze orzeszków pistacjowych

Pistacje są bardzo odżywcze, mają też wiele właściwości korzystnych dla zdrowia. Obniżają poziom „złego” cholesterolu, mają niski indeks glikemiczny, co sprawia, że mogą je spożywać osoby z cukrzycą, a dzięki zawartości błonnika wspomagają trawienie.

Orzeszki pistacjowe zawierają duże dawki witamin z grupy B, w tym B1, B2, B3, B5,



**Orzeszki pistacjowe są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, obniżają ciśnienie krwi i poziom „złego” cholesterolu, wspomagają pracę serca, a także odmładzają i ułatwiają zasypianie. Jednak nie każdy może je jeść bez ograniczeń**

B6, B9 (kwas foliowy) i witaminy A, a także składniki mineralne takie jak żelazo, wapń, magnez, mangan, fosfor, potas i cynk. W pistacjach znajdziemy również duże ilości białka, błonnika, antyoksydantów oraz karotenoidy (luteinę i zeaksantynę).

Pistacje są jednak przede wszystkim źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, głównie kwasu oleinowego, oraz aminokwasów takich jak arginina, glicyna, kwas asparaginowy, kwas glutaminowy, lizyna czy tryptofan.

Dzięki temu jedzenie pistacji wpływa korzystnie na zdrowie:

- reguluje poziom cholesterolu - obniża poziom „złego” cholesterolu LDL i cholesterolu całkowitego, a podwyższa poziom cholesterolu HDL, czyli „dobrego” ● reguluje ciśnienie krwi, wspomaga pracę mięśni i serca ● poprawia wzrok ● usprawnia trawienie ● ułatwia zasypianie ● wspomaga układ nerwowy i łagodzi stres ● odmładza skórę, wzmacnia paznokcie i włosy.

Warto wiedzieć, że pistacje dzięki zawartości witaminy B6 i magnezu ułatwiają zasypianie.

Jedna garść, czyli około 30 g pistacji, zjedzona około godziny przed snem może zapewnić dobry sen.

#### Niektórym osobom pistacje nie służą. Kto do nich należy?

● Osoby uczulone na orzechy.

Alergia na orzechy zwykle rozwija się już w dzieciństwie, dlatego należy ostrożnie podawać orzechy dzieciom w czasie rozszerzania diety niemowlaka. Należy wprowadzać je po 6. miesiącu życia dziecka w bardzo małych ilościach (1-2 ły-

żeczki, 1-2 razy w tygodniu), np. w postaci masła orzechowego lub mąki z orzechów. Dzięki temu można uchronić dziecko przed rozwojem alergii.

Osoby uczulone na pistacje nie mogą spożywać również owoców mango czy nerkowców, ponieważ należą one do tej samej rodziny botanicznej. Objawy alergii widoczne są dość szybko, bo już nawet kilka minut po spożyciu orzechów. Należą do nich obrzęk jamy ustnej i warg, wysypka, zaczerwienienie i świąd skóry, wymioty, mdłości, biegunka i bóle brzucha. Może wystąpić także reakcja anafilaktyczna, która zagraża życiu. W jej przebiegu pojawiają się duszności, obrzęk przetyku i dróg oddechowych, wodnisty katar i łzawienie spojówek. Może także dojść do omdlenia. W takiej sytuacji chory wymaga jak najszybszej interwencji lekarza i podania adrenaliny.

#### ● Osoby odchudzające się.

Orzechy są bardzo kaloryczne: 100 g pistacji to ok. 589 kcal. Zbyt duża ich ilość w diecie może spowodować nadmierne tycie. Z tego powodu osoby chcące zrzucić nadprogramowe kilogramy powinny ograniczyć ich spożywanie do około 1 garści orzechów dziennie.

#### ● Osoby z chorobami nerek.

Orzechy takie jak pistacje, ale także orzeszki ziemne, orzechy nerkowca czy migdały zawierają szczawiany oraz spore ilości potasu, dlatego powinny ich unikać osoby z chorobami nerek, ponieważ mogą one prowadzić do odkładania się szczawianów w postaci kamieni nerkowych.

Również osoby z dną moczanową nie powinny sięgać po orzeszki pistacjowe.

#### ● Osoby z nadciśnieniem.

Pistacje ze względu na wysoką kaloryczność i dużą zawartość tłuszczu nie powinny być jedzone w nadmiarze przez osoby z nadciśnieniem, ponieważ mogą prowadzić do zaburzeń pracy serca i wzrostu ciśnienia krwi.

Dodatkowo dostępne w formie solonej przekąski zawierają duże ilości soli. Filiżanka prażonych pistacji z solą zawiera ok. 526 mg sodu. Zalecana dzienna dawka sodu wynosi 2 g sodu: tyle zawiera 1 płaska łyżeczka, czyli 6 g soli. Oznacza to, że jedna porcja solonych pistacji dostarcza ponad ¼ dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek, a jak wiemy, sól znajduje się niemal w każdym gotowym produkcie, takim jak pieczywo, wędliny czy sery. Łatwo więc przekroczyć dzienny limit, a nadmiar sodu w diecie może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, zawału i udaru mózgu.

#### WAŻNE

**Orzeszki pistacjowe** to owoce pistacji właściwej (*Pistacia vera*) – rośliny z rodziny nanerczowatych, do której należy także mango. Drzewka lub krzewy pistacji występują na półkuli północnej na obszarach o ciepłym lub umiarkowanym klimacie – w basenie Morza Śródziemnego.

## DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: [ogloszenia.bialystok@polskapress.pl](mailto:ogloszenia.bialystok@polskapress.pl)

## Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: [ogloszenia.bialystok@polskapress.pl](mailto:ogloszenia.bialystok@polskapress.pl)

## Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

[reklama.bialystok@polskapress.pl](mailto:reklama.bialystok@polskapress.pl)

## RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

**NIERUCHOMOŚCI**

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

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

**HANDLOWE**

- AGD
- RTV

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

- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

**MOTORYZACJA**

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

- zamienię
- motofinanse
- telefony
- motousługi
- inne

**FINANSE BIZNES**

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

**NAUKA**

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

**PRACA**

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

**ZDROWIE**

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

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

**USŁUGI**

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

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

**TURYSTYKA**

- agroturystyka
- krój
- świąt
- biura podróży
- oazy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

**ZWIERZĘTA**

- lecznice
- usługi
- inne

**MATRYMONIALNE**

**RÓŻNE**

**KOMUNIKATY**

**ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA**

**GASTRONOMIA**

- dania na telefon
- usługi
- inne

**ROLNICZE**

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

**TOWARZYSKIE**

**USŁUGI KAMIENIARSKIE**

**USŁUGI POGRZEBOWE**

0011488607

0011487690

Wyrazy szczerego współczucia

Pani

Renacie Tabor

Sędzi Sądu Okręgowego w Białymstoku

z powodu śmierci

Taty

składają

Prezes, Dyrektor, sędziowie i pracownicy  
Sądu Okręgowego w Białymstoku

Prokuratorowi Prokuratury Regionalnej w Białymstoku

Pani Małgorzacie  
Gasińskiej-Werpachowskiejwyrazy głębokiego współczucia  
z powodu śmierci

SYNA

składają  
sędziowie i pracownicy  
II Wydziału Karnego  
Sądu Apelacyjnego w Białymstoku

## Nieruchomości

## MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

**BIAŁYSTOK**, os. Białostoczek,  
50m<sup>2</sup>, lp, ładne, balkon, niedrogo  
780-021-546**BIAŁYSTOK**, os. Białostoczek,  
kawalerka -niedrogo 780-021-546

## LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

**BIAŁYSTOK**, Białostoczek,  
mieszkanie/lokal, parter, 100m<sup>2</sup> lub  
część do wynajęcia 780-021-546

## Praca

## ZATRUDNIĘ

**MURARZA** i pomocnika budowlanego  
z zamieszaniem, tel. 600738387.**MURARZY**, cieśli, zbrojarzy,  
503-878-869

## Usługi

## BUDOWLANO-REMONTOWE

**CEKNAŃCE** rynny, dachy, kominy,  
naprawy, 797-513-715.

## INSTALACYJNE

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

## PORZĄDKOWE

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

## Różne

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

AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie

[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

AUTOREKLAMA

Polecamy →

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

[telemagazyn.pl](http://telemagazyn.pl)

# „Jesteś cudowną mamą i dzielną kobietą” - powtarzam sobie

Agnieszka Kaczorowska na InstaStories Fot. Adam Jankowski



## Z ŻYCIA GWIAZD

## W TELEWIZJI

### Agnieszka Włodarczyk jest dobrej myśli

Celebrytka mieszka w Dubaju wraz ze swym partnerem Robertem Karasiem i ich synem. Po ataku Izraela na Irak napisała na Instagramie, że z jej mieszkania słycać wybuchy. „Póki co wszystko tutaj działa normalnie. Tramwaje jeżdżą, ludzie jeżdżą w samochodach. (...) Bądźmy dobrej myśli” – napisała do swych fanów.



### Amber Alert TV Puls, 20:00

W Louisville dochodzi do porwania siedmioletniej dziewczynki. Gdy Jaq oraz Shane otrzymują komunikat o zdarzeniu, pojmują, że znajdują się tuż za samochodem porwawca. Bez wahania rozpoczynają pościg, by ocalić dziecko.

### Przygody Sherlocka Holmesa

**TVP Kultura, 21:50**  
Serial skupia się na Sherlocku Holmesie, oraz jego towarzyszu, dr. Watsonie. Razem rozwiązują skomplikowane zagadki kryminalne, które wydają się niemożliwe do rozwikłania. W rolach głównych występują Jeremy Brett i David Burke.

### Powidoki TVP 1, 23:05

Intymny zapis ostatniego okresu życia pioniera awangardy w Polsce lat 20. i 30. XX w., Władysława Strzemińskiego, artysty, który nie poddał się obowiązującemu socrealizmowi i doświadczył dramatycznych skutków swoich wyborów. W głównej roli Bogusław Linda.

### Człowiek z blizną: historia Ala Capone

**TVP Dokument, 23:15**  
Opowieść o Al Capone, który w latach 20. XX w. stał na czele przestępczego imperium. Jego królestwo hazardu i przemytu wydawało się nietykalne, aż do przełomowych wydarzeń w 1929 roku.



## KRZYŻÓWKA NR 34

### Poziomo:

- 3) as, król i dama w jednym kolorze,
- 10) polski serial komediowy z ławeczką,
- 11) program typu reality show w TVN,
- 12) auto z turyńskiej fabryki,
- 13) mało wartościowy utwór literacki,
- 15) motylkowa roślina pastewna,
- 17) sucha kiełbasa jak ser,
- 18) gra z kulami i pachółkami,
- 20) może dopaść nawet najzdrowszego,
- 22) poetycko o wiosennej pracy polowej,
- 23) ośmieszenie się, kompromitacja,
- 26) orlica z lasów sosnowych,
- 28) dawniej plac we wsi lub karczowisko w lesie,
- 29) kuzyn psa, lis polarny,
- 32) ... Santana, wirtuoz gitary,
- 34) z dużej chmury mały deszcz,
- 35) obuwie dla domatora i pantoflarza,
- 36) finansowa kłapa, bankrutstwo,
- 37) żołnierz z elitarniej formacji wojskowej.

### Pionowo:

- 1) bezbłędnie przepowiada, przyszłość,
- 2) znak na ciele, piętno,
- 3) leżanka z poduszkami i wałkami,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) od przedszkola do uniwersytetu,



AUTOPROMOCJA 0110987265

**Tvoja gazeta  
w prenumeracie  
z Tele Magazynem**

☎ 85 875 07 30

- 6) Waszyngton lub Montevideo,
- 7) zna swój zawód, fachowiec,
- 8) śpiew zbiorowy jedno lub wielogłosowy,
- 9) ktoś poszkodowany w wypadku drogowym,
- 14) muza z maską komiczną,
- 16) rzadki, kowalny metal,
- 19) zwój papieru, rulon,
- 21) zarost, atrybut świętego Mikołaja,

- 24) pozuje malarzowi lub rzeźbiarzowi,
- 25) popularna roślina kwiatnikowa,
- 27) dawna nazwa stopu metali,
- 28) ziemniaczana lub rybna,
- 30) tytułowy bohater powieści Haśka,
- 31) ozdoba męskiej koszuli,
- 33) tkanina w wypukłe prążki,
- 34) „znudzony” pies pokojowy.

## ROZWIĄZANIE NR 33

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

## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważna decyzja przyniesie dziś spokój. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerza rozmowa otworzy przed tobą nowe możliwości.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Cierpliwość ci się opłaci. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że rodzinne wsparcie doda ci sił do realizacji powziętych planów i marzeń.

### Baran (21.03 - 19.04)

Niespodziewana wiadomość odmieni rytm dnia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wprowadzi ekscytację oraz świeże pomysły.

### Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w sercu przetoży się dzisiaj na sukces w innych obszarach.

### Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś mówi, że odważne wystąpienie zapewni uznanie i nowe szanse.

### Rak (22.06 - 22.07)

Precyzja i spokój pomogą rozwiązać trudny problem, który od dawna wymagał uwagi. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

### Lew (23.07 - 22.08)

Spotkanie z kimś bliskim przyniesie równowagę emocji i inspirację do zmian. Horoskop dzienny radzi wykonać te okoliczności.

### Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie właściwy krok. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie i nie zwlekać z decyzją. Dobrze na tym wyjdiesz...

### Waga (23.09 - 22.10)

Energia sprzyja podróżom i nauce, więc horoskop dzienny na środę radzi wykonać dzień na rozwój oraz nowe wyzwania.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja w działaniu przyniesie stabilność finansową oraz spokojny wieczór. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to jakoś uczcić.

### Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność otworzy drzwi do ciekawych projektów i nieoczekiwanych znajomości. Horoskop na dziś zapowiada, że sporo osiągniesz. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość stanie się dzisiaj twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że pomoże ci to zbudować głębsze relacje i zaufanie.

# Władimir Semirunnij: Cenię w Polakach, że dotrzymują słowa

Rozmawiał Zbigniew Czyż  
redakcja@polskapress.pl

**ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Rozmawiamy z Władimirem Semirunnijem, wicemistrzem olimpijskim z Mediolanu-Cortiny 2026 w łyżwiarstwie szybkim na dystansie dziesięciu kilometrów.**

**Srebrny medal na igrzyskach we Włoszech to twój wielki sukces. Jest jednak jakiś niedosyt, że mogłeś wywalczyć złoto?**  
Zawsze może być lepiej, ale muszę powiedzieć, że jechało mi się wtedy naprawdę bardzo ciężko. Łód, jak na dystans dziesięciu kilometrów, był nie najlepiej przygotowany. Na wszystkich innych dystansach, poza tym, pobito rekordy olimpijskie.

**Twój przypadek pokazuje, że ciężką pracą i konsekwencją można sporo osiągnąć. Jak długo pracowałeś na ten sukces?**

Za mną piętnaście lat treningów. Ale wiem, że muszę włożyć jeszcze więcej pracy, aby kiedyś spełnić kolejne marzenie i wywalczyć złoty medal olimpijski.

**Po wywalczeniu srebra na twoje konto wpłynęło co najmniej milion złotych, jak zamierzasz wykorzystać te dosyć duże pieniądze?**

Chcę mieszkać w Polsce, więc na pewno mam plan, aby kupić tutaj mieszkanie, do którego chciałbym wracać po każdym



Władimir Semirunnij, Karolina Bosiek i Damian Żurek, podczas powitania z kibicami w Tomaszowie Mazowieckim

zawodach i mieć takie poczucie, że to jest mój dom.

**Przed igrzyskami dziennikarzom trudno było wymówić i napisać twoje nazwisko. Teraz pewnie to się zmieni?**

Będę aktualizował swoje imię i nazwisko na język polski, żeby dobrze brzmiało i dobrze było

napisane. Semirunnij brzmi trochę dziwnie, dlatego chciałbym, to zaktualizować, żeby było dobrze. Jak się będę nazywał? Na razie o tym rozmawiamy i nie chcę zdradzać szczegółów.

**Jak czujesz się w naszym kraju?**  
Mieszkam od dwóch i pół roku w Polsce i nie mam prawa na nic

narzekać. Mogłem się skupić tylko na codziennym treningu. W Polakach cenię m.in. to, że jeśli ktoś mi coś zaproponuje, to dotrzyma słowa. Tak było chociażby w przypadku moich starań o polskie obywatelstwo.

**W tym tygodniu minęły cztery lata od rosyjskiej agresji na Ukrainie. Gdy to się stało, od razu podjąłeś decyzję, że chcesz wyjechać z Rosji?**

To się nie stało w pierwszym dniu, pamiętam, że startowałem wtedy w mistrzostwach świata juniorów. Ale niedługo potem zdałem sobie sprawę, że jeżeli chcę kontynuować karierę na wysokim poziomie i coś osiągnąć, to muszę wyjechać.

**Rosja, to w twoim życiu już etap zamknięty?**

Nie chcę wracać do Rosji, chcę mieszkać w Polsce. Mam nadzieję, że tutaj w kraju będę miał możliwość spotkania się za jakiś czas z moją rodziną i przyjaciółmi. Na razie takiej możliwości nie ma.

**Pozostaniesz przy specjalizacji na dziesięć tysięcy metrów, czy dystans o połowę krótszy też będzie twoim priorytetem?**

Dystans pięciu kilometrów jest podobny do dziesięciu, ale potrzebuję na nim większej praktyki i na pewno z niego nie zrezygnuję. Na pięć tysięcy jestem brązowym medalistą mistrzostw świata, choć nie kryję, że „dziesiątkę” lubię trochę bardziej. ©

## Emocje ćwierćfinału Pucharu Polski w Bydgoszczy i Poznaniu

Jacek Czapplewski  
redakcja@polskapress.pl

**Wieczorem poznamy drugiego i trzeciego półfinalistę Pucharu Polski. Najpierw o emocje zadają Zawisza Bydgoszcz i Chojniczanka Chojnice. Potem Lech Poznań z Górnikiem Zabrze.**

W tym roku mija dwanaście lat od niespodziewanego triumfu Zawiszy Bydgoszcz w Pucharze Polski. Zespół z kujawsko-pomorskiego jako pierwszy wygrał finał na PGE Narodowym w Warszawie. A krótko potem zniknął na trwałe ze sceny centralnego.

Dziś jako wicelider swojej trzecioligowej grupy spróbuje o sobie przypomnieć. Ma za sobą tylko jedno przetrwanie po przerwie zimowej (tak jak i resztą rywal). Jeszcze bez pozyskanego z Podbeskidzia Bielsko-Biała pomocnika Wojciecha Szumilasa rozbił Noteć Czarnków, wygrywając 5:0.

Teraz skala trudności lawinowo wzrasta. Podopiecznym Adriana Stawskiego przyjdzie stawić czoła drugoligowej Chojniczance Chojnice, która z krajowych rozgrywek wyrzuciła przeciwko samą Koronę Kielce. To spotkanie rozpocznie się o godzinie 17.30. Transmisję w paśmie otwartym przeprowadzi TVP Sport.

PZPN do poprowadzenia zawodów oddelegował doświadczony sędzią Sebastiana Krasnego z Krakowa. Od ostatniego bezpośredniego meczu minęła prawie dekada. Wtedy w pierwszej lidze górą był Zawisza po голу emerytowanego już Sylwestra Patejuka.

Zaraz po spotkaniu w Bydgoszczy czeka nas prawdziwy hit tej rundy - w Poznaniu przy Bułgarskiej, zaplanowany na godzinę 20.30.

Lech na papierze jest murem walecznym faworytem. Ostatnio bowiem wyłącznie imponuje, o czym świadczy seria sześciu wygranych z rzędu. Dzięki niej awansował na podium PKO Ekstraklasy i do 1/8 finału Ligi Konferencji. W weekend w szalonych okolicznościach pokonał Raków Częstochowa (4:3). Przy wszystkich golach pomagał będący w świetnej formie Ali Gholizadeh, który sam jednak na listę strzelców się nie wpisał.

- To był nasz najlepszy mecz w tym sezonie - nie ukrywał w niedzielny wieczór trener Niels Frederiksen.

Jeszcze nie wiadomo jaki dokładny skład Duńczyk pośle na Górnika Zabrze. Kolejorz ma jednak w kim wybierać. Bohaterem decydującej akcji został przecież nie Mikael Ishak, ale jego zmiennik w ataku Yannick Agnero.

Górnika czeka więc karkołomne zadanie, tym bardziej że sam jest w kiepskiej formie (bez zwycięstwa w czterech ostatnich meczach), a miesiąc temu w Poznaniu przegrał (0:1). Cóż jednak szkodzi spróbować? Puchar Polski to w końcu najkrótsza droga do europejskich pucharów (gwarantuje eliminację Ligi Europy), w których przy Rosevelta nie zasmakowali od ośmiu lat.

- Piłkarze bardzo chcą się przełamać - zapewnia trener Michał Gasparik. Do wtorku sprzedano na mecz ponad 12 tys. biletów. Zagwizdzą sędzia Tomasz Kwiatkowski z Warszawy. Transmisja również w TVP Sport.

W czwartek czwórka półfinalistów Pucharu Polski uzupełni występująca na czwartym poziomie rozgrywek w IV grupie III ligi Avia Świdnik lub faworyzowany ubiegłoroczny wicemistrz Polski Raków Częstochowa. ©

## Świątek poznała swoją ścieżkę w Indian Wells

Jacek Kmiecik  
redakcja@polskapress.pl

**Organizatorzy turnieju WTA 1000 Indian Wells Open w Kalifornii rozlosowali drabinki główne singlistek i singlistów.**

Iga Świątek, jak wszystkie rozstawione tenisistki, otrzymała w pierwszej rundzie wolny los i zmagania w Indian Wells rozpocznie dopiero od 1/64 finału.

Rozstawiona z numerem 2 sześciokrotna triumfatorka Wielkiego Szlema i dwukrotna zwyciężczyni Indian Wells w drugiej rundzie może trafić na zajmującą 93. miejsce w rankingu Brytyjkę Francescę Jones lub kwalifikantkę. W 1/32 finału Świątek na swojej drodze może zmierzyć się z Greczynką Marią Sakkari, z którą przegrała ostatnio w ćwierćfinale Qatar Open w Doha. W swojej ćwiartce najlepsza polska rakieta w ćwierćfinale wy-



Iga Świątek ma szansę przejść do historii jako trzykrotna triumfatorka turnieju w Indian Wells

losowała obrończynię tytułu Rosjankę Mirrę Andriejewą, a jeśli uda jej się przebrnąć tę przeszkodę, to o finał zagrać może z rozstawioną z nr. 3 Jeleną Rybakina lub z nr. 5 Jessicą Pegulą.

W finale czekać będzie zwyciężczyni górnej części drabinki - „jedynka” Aryna Sabalenka, która w ćwierćfinale może zmie-

rzyć się z rozstawioną z numerem 6 Amerykanką Amandą Anisimową lub jej rodaczką „Coco” Gauff, która w swojej ćwiartce ma główną rywalkę w osobie Włoszki Jasmine Paolini.

W dolnej połowie drabinki Świątek znalazły się dwie polskie rakiety: Magda Linette i Magdalena Fręch.

Na początek Linette spotka się z 82. w rankingu Amerykanką Ashlyn Krueger. Potem wpada na rozstawioną z numerem 19 Rosjankę Ludmiłę Samsonową, a następnie na starą znajomą Ukrainkę Elinę Switolinę. W 1/16 finału czekać może Andriejewa.

Fręch ścieżkę w Indian Wells zaczyna od pojedynku z kwalifikantką, a w drugiej rundzie trafia na rozstawioną z nr 12 Szwajcarkę Belindę Bencić. Kolejną przeciwniczką może być Belgijka Elisa Martens, a w 1/16 finału czekać zapewne będzie zwyciężczyni pary Pegula - Jelena Ostapenko.

Hubert Hurkacz startuje z Amerykaninem Aleksandrem Kovacenicem, a potem czeka go bój z rozstawionym z nr 31 Francuzem Corentinem Moutetem, by w 1/32 finału zagrać z Novakiem Djokoviciem lub Kamilem Majchrzakiem, który najpierw ma do pokonania Francuza Giovanniego Mpetshi Perricarda. ©



Lech Poznań i Raków Częstochowa mają szansę awansować do półfinału Pucharu Polski. O piłkę walczą Pablo Rodriguez (z lewej) i Patryk Makuch

## SPORT

www.sportowy24.pl

## Wiara Lecha lepsza od BAF Bonito, porażka Futbalo. Tylko Jagiellonia zwyciężyła

Wojciech Konończuk  
mariusz.klimaszewski@polskappress.pl

**FUTSAL. Zespół BAF Bonito Białystok nie sprawił sensacji w starciu z liderem I ligi - Wiara Lecha Poznań, przegrywając u siebie 3:7.**

Zniczym z Chojnic wróciła ekipa Futbalo, która uległa Red Devils 1:3. Ze zwycięstwa cieszyła się za to Jagiellonia Futsal, która triumfowała w Gnieźnie 5:0.

Spotkanie z liderem zaczęło się dla BAF Bonito fatalnie, bo już po 7. minutach goście z Poznania prowadzili 3:0, a przed przerwą dołożyli jeszcze jedno trafienie.

Białostoczanie najlepszy okres w grze mieli na początku drugiej połowy. Najpierw z rzutu wolnego potężnie huknął w okienko Dmytro Di-



Futsaliści BAF Bonito Białystok przegrali z Wiara Lecha Poznań 3:7

browa, a potem składną akcję lewą stroną dostawieniem nogi wykończył Paweł Rudkowski i było tylko 2:4. Niestety, na więcej Wiata Lecha gospodarzom już nie pozwoliła, strzeliła kolejne gole i ostatecznie wygrała 7:3.

Jagiellonia niedawno gładko wygrała w Gnieźnie w Pucharze Polski 6:1. W ligowym spotkaniu zwyciężyła również różnicą pięciu trafień.

Drużyna Futbalo wcale nie musiała wrócić pokonana ze starcia z Red Devils, ale mimo wielu sytuacji goście tylko raz trafili do siatki rywala z Chojnic, a sami tracili głupie bramki. ©

### WYNIKI 16. KOLEJKI

**BAF Bonito Białystok - Wiara Lecha Poznań 3:7 (0:4).** Bramki dla BAF Bonito: Dmytro Dibrowa, Paweł Rudkowski i Yvaaldo Gomes.

**Red Devils Chojnice - Futbalo Białystok 3:1 (2:0).** Bramka dla Futbalo: Juliusz Artemiuk.

**KS Gniezno - Jagiellonia Futsal Białystok 0:5 (0:1).** Bramki dla Jagiellonii: Cristian Neme - dwie, Jacek Dzienis, Ołeksandr Kolesnykow i Helver Tachack.

TAF Toruń - AZS UG Gdańsk 3:6, LZS Dragon Bojano - AZS UW Wilanów 0:5, Futsal Szczecin - Team Łęborg 2:5.

1. Wiara Lecha Poznań	16	46	119-34
<b>2. Jagiellonia Białystok</b>	<b>15</b>	<b>40</b>	<b>95-23</b>
3. Team Łęborg	16	37	79-37
4. Red Devils Chojnice	15	29	49-45
<b>5. Futbalo Białystok</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>52-51</b>
6. AZS UW Wilanów	15	21	51-54
7. Futsal Szczecin	16	21	41-62
8. AZS UG Gdańsk	15	16	47-58
9. KS Gniezno	16	12	48-75
<b>10. BAF Bonito Białystok</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>44-76</b>
11. Dragon Bojano	16	10	41-93
12. TAF Toruń	16	6	27-85

### TENIS STOŁOWY

**Zespół SBR Dojlidy ugrał w Toruniu zaledwie jednego seta** Nie udało się wyjazdowy mecz tenisistom stołowemu SBR Dojlidy Białystok, którzy przegrali w Lotto Superlidze z Energią Manekin Toruń 0:3. Białostoczanie w Toruniu raptem wygrali tylko jednego seta. Piotr Chodorowski uległ 1:3 Dimitriju Levajacu. Ponadto Patryk Chojnowski przegrał z Japończykiem Yuki Matsuyamą 0:3, a Piotr Michalski uległ Konradowi Kulpie także 0:3. Dojlidy zajmują dziesiąte miejsce w tabeli. **MARK**



FOTOWICIECH WOJTKIEWICZ

### SIATKÓWKA

**Nie poradziły sobie z Baryczą** W meczu II ligi kobiet siatkarki TPS-u Bielsk Podlaski przegrały na wyjeździe 0:3 z Baryczą Janków Przygodzki. Co ciekawe, wszystkie sety kończyły się wynikiem 25:20 dla gospodyń. **KW**

# Rezerwowy rywali zmienił losy potyczki ze Ślepskiem Malow

Wojciech Konończuk  
wojciech.konończuk@polskappress.pl

**SIATKÓWKA. Jeśli siatkarze Ślepska Malow mieli jeszcze nadzieję na grę w play-off PlusLigi, to wybił im ją z głowy InPost CHKS Chełm, pokonując u siebie suwalczan 3:1.**

Bohaterem gospodarzy okazał się były zawodnik BAS-u Białystok Jędrzej Goss, który w trzecim secie odmienił oblicze potyczki.

Kto wie, jak potoczyłyby się losy meczu, gdyby nasi siatkarze w partii otwarcia wykorzystali przewagę dwóch punktów (20:18), wypracowaną po dwóch efektywnych blokach Jana Nowakowskiego. Niestety, w decydujących momentach źle funkcjonowało przyjęcie gości, przez co były problemy ze skończeniem ataku i rywale zwyciężyli 27:25.

### Jędrzej Goss rozbił przyjęcie suwalczan

Potem nastąpił okres bardzo dobrej gry przyjezdnych. Asa posłał Bartosz Filipiak, asem poprawił Asparuch Asparuchow i suwalczanie prowadzili 6:2. Drużyna trenera Dominika Kwapisiewicza kontrolowała wydarzenia na parkiecie i pewnie zwyciężyła do 19.

Kiedy w kolejnym secie goście odskoczyli na 8:3 wydawało się, że będzie on wyglądał podobnie do poprzedniego. Nic



FOT. FACEBOOK.COM/SLEPSKIMALOWSUWALKI

### Siatkarze Ślepska Malow Suwałki mają już tylko teoretyczne szanse na awans do fazy play-off PlusLigi

z tych rzeczy! Były trener BAS-u Białystok Krzysztof Andrzejewski posłał do boju byłego atakującego ekipy ze stolicy Podlasia Jędrzeja Gossa, który swoją zagrywką wręcz zdemolował przyjęcie przeciwników.

Prowadzeni przez rezerwowego gospodarze odrobili błyskawicznie straty, potem wyszli na minimalnie prowadzenie i wygrali do 22. Ostatnia od-

słona to walka punkt za punkt, aż do momentu, kiedy przy wyniku 24:23 dla CHKS-u na zagrywkę stanął mający dzień konia Goss i kolejnym asem zakończył spotkanie.

### Szansa na play-off jest już tylko teoretyczna

Ślepsk Malow ma jeszcze teoretyczne szanse na czołową ósemkę, ale Skra Bełchatów mu-

siałyby zapomnieć, jak się gra w siatkówkę i do końca sezonu zasadniczego nie zdobyć żadnego punktu. Zapaść formy musiały też przeżyć Zaksza Kędzierzyn-Koźle. Jest to raczej niemożliwe i kibice w Suwałkach swego zespołu w fazie play-off na 99,9 procent nie zobaczą. ©

### WYNIKI 24. KOLEJKI

**InPost CHKS Chełm - Ślepsk Malow Suwałki 3:1 (27:25, 19:25, 25:22, 25:23).**

**CHKS Chełm:** Mariusz Marcyniak - 9 punktów, Paweł Rusin - 16, Jay Blankenau - 1, Remigiusz Kapica - 7, Amirhossein Esfandiari - 18, Łukasz Swodczyk - 8, Kazuma Sonae (libero) oraz Grzegorz Jacznik - 1, Jędrzej Goss - 14, Jędrzej Gruszczyński (l).

**Ślepsk Malow:** Jan Nowakowski - 5, Joaquin Gallego - 12, Karol Jankiewicz, Bartosz Filipiak - 22, Antoni Kwasigroch - 9, Asparuch Asparuchow - 20, Bartosz Mariański (libero), Jakub Kubacki (l) oraz David Smith - 3 i Kamil Drozdyński. Jastrzębski Węgiel - Barkom Każany Lwów 1:3, Aluron CMC Warta - Indykpol AZS Olsztyn 3:1, Zaksza Kędzierzyn-Koźle - PGE Projekt Warszawa 2:3, Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - Asseco Resovia Rzeszów 1:3, Bogdanka LUK Lublin - Cuprum Stilon Gorzów 3:2, PGE GIEK Skra Bełchatów - Trefl Gdańsk 3:1.

1. Warta Zawiercie	23	53	59:24
2. Projekt Warszawa	23	48	53:30
3. Bogdanka Lublin	22	44	55:35
4. Resovia Rzeszów	22	40	49:34
5. Indykpol AZS Olsztyn	22	39	51:40
6. Trefl Gdańsk	22	34	48:44
7. Jastrzębski Węgiel	22	33	43:42
8. Skra Bełchatów	20	33	39:37
9. Zaksza Kędzierzyn-Koźle	22	30	48:53
<b>10. Ślepsk Malow</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>36:55</b>
11. Stilon Gorzów	22	24	35:51
12. Barkom Lwów	22	23	37:54
13. CHKS Chełm	23	23	31:56
14. Politechnika Cz.	22	16	29:59

# Na inaugurację wiosny Jagiellończycy uporali się ze Zniczem Pruszków

Wojciech Konończuk  
wojciech.konończuk@polskappress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Udanie wiosenną część sezonu zainaugurowali piłkarze Jagiellonii Białystok w Centralnej Lidze Juniorów U-19. Żółto-Czerwoni pokonali u siebie Znicz Pruszków 3:1.**

Wygrana pozwoliła naszej drużynie awansować na ósme miejsce w tabeli.

Pierwszego gola dla Jagiellończyków strzelił już w 13. minucie Mateusz Lange, który

wykorzystał precyzyjne dośrodkowanie z lewej strony Olafa Pankiewicza i uderzył głową nie do obrony. Jeszcze przed przerwą było 2:0, a po akcji tym razem prawą stroną zza pola karnego idealnie przymierzył Szymon Skonieczny.

Obraz gry zmienił się, kiedy w 69. minucie, przy bierniej postawie defensywy Żółto-Czerwonych, Pruszkowianie zdobyli kontaktową bramkę i do końca ambitnie walczyli o remis. Ich zapędy ostudził w doliczonym czasie gry Jan Kosmański, który przebiegł



FOT. EWELINA ZGIEJ

**Tym razem na żółto-czerwono zagrali piłkarze Znicza, ale nie przeszkodziło to Jadze w odniesieniu zwycięstwa**

z piłką od własnego pola karnego i technicznym lobem przypieczętował triumf Jagi.

### WYNIKI 18. KOLEJKI

**Jagiellonia Białystok - Znicz Pruszków 3:1 (2:0).** Bramki: 1:0 - Mateusz Lange (14), 2:0 - Szymon Skonieczny (39), 2:1 - Dominik Szafrański (69), 3:1 - Jan Kosmański (90).

**Jagiellonia:** Lewczuk - Borkowski, Pankiewicz, Łukaszuk, Chalecki (60. Chrzanowski), Konachowicz (67. Brejnak), Kosmański, Łukasiewicz, Lange, Brzózka (65. Łotysz), Skonieczny (84. Moćkun). Miedź Legnica - Legia Warszawa 2:5, Polonia Warszawa - Śląsk Wrocław 0:0, Lech Poznań - Arkonia Szczecin 4:0, Odra Opole - Stal Rzeszów 0:1, Wisła Kraków - Zagłębie Lubin 1:3, Resovia Rzeszów - Lechia Gdańsk 1:0.

1. Legia Warszawa	18	39	51-20
2. Zagłębie Lubin	18	39	36:25
3. Lech Poznań	18	37	53-21
4. Górnik Zabrze	17	35	40-29
5. Miedź Legnica	18	35	34-24
6. Polonia Warszawa	18	29	27-23
7. Wisła Kraków	17	27	28-30
<b>8. Jagiellonia Białystok</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>40-36</b>
9. Śląsk Wrocław	18	25	36-35
10. Stal Rzeszów	17	24	27-26
11. Escola Varsovia	17	24	40-41
12. Arkonia Szczecin	18	17	26-35
13. Znicz Pruszków	17	17	19-33
14. Lechia Gdańsk	18	13	35-42
15. Odra Opole	18	10	16-48
16. Resovia Rzeszów	17	9	12-41