Księżom trudniej jest przyznać się do choroby alkoholowej zauważa ks. Krzysztof Raj **str. 2**

FOT. PARAFIA ŚW. BARTŁOMIEJA AP.

- Co najlepiej jeść na śniadanie?
- Od maja cenniki w polskich sanatoriach idą w górę str. 9-12

STRONA ZDROWIA

Nr 77 (21040)

GAZETA WSPÓŁCZESNA 75 LAT

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa 22.04.2026

www.wspolczesna.pl

Radni zgodzili się udzielić PKS Nova poręczenia milionowego kredytu. Na bieżące wydatki **str. 3**

FOT. K. ZDANUCZYK/PUW

Ponad 3 mln zł otrzyma 10 podlaskich gmin na program dziennych opiekunów dla dzieci **str. 5**

Do sądu skierowany został akt oskarżenia wobec zastępcy szefa KPRP Adama Andruszkiewicza **str. 3**

Nr ISSN 0137-9488 Nr indeksu 350133

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

OCHRONA ZDROWIA

Szpitale powiatowe protestują. Wczoraj w centrum Białegostoku przedstawiciele szpitala w Łapach i władze powiatu białostockiego zorganizowali konferencję, podczas której zwracali uwagę na problemy w ochronie zdrowia **str. 3**

SUWAŁKI

Ciało w walizce. Jest akt oskarżenia

Do Sądu Okręgowego w Suwałkach trafił akt oskarżenia przeciwko 55-letniemu mężczyźnie za spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu matki, którego następstwem była jej śmierć, a także za znieważenie jej zwłok. Ciało kobiety odnaleziono latem ubiegłego roku w walizce na terenie Suwałk.

Początkowo prokuratura postawiła podejrzanemu zarzut znieważenia zwłok. Jednocześnie prowadzono intensywne działania mające na celu wyjaśnienie okoliczności śmierci seniorki. Kluczowe znaczenie miały opinie biegłych z zakresu medycyny sądowej.

– Jak ustalono przyczyną śmierci kobiety były urazy klatki piersiowej, które doprowadziły do niewydolności oddechowej i krążeniowej w warunkach istniejącego schorzenia mięśnia sercowego, a następnie doprowadziły do śmierci – informuje Wojciech Piktel, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Suwałkach.

W związku z tym pod koniec marca prokurator rozszerzył zarzuty o spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu skutkującego śmiercią. Za ten czyn grozi kara od 5 do 30 lat pozbawienia wolności lub dożywocie. Podejrzany, syn zmarłej, przyznał się do znieważenia zwłok, natomiast zaprzeczył, by miał przyczynić się do śmierci matki. W trakcie śledztwa przeprowadzono także obserwację psychiatryczną mężczyzny. Biegli uznali, że w chwili czynu był on poczytalny i zdolny do kierowania swoim postępowaniem. Prokuratura skierowała akt oskarżenia do Sądu Okręgowego w Suwałkach. Oskarżony jest w areszcie. (AG)

INWESTYCJE MIESZKAŃCY SPRZECIWIAJĄ SIĘ BUDOWIE BLOKOWISKA

Walczą o spokój wsi. Proszą o pomoc parlamentarzystów

Płociczno-Tartak
Anna Gryza-Aneszko

Plany budowy dużego blokowiska spędzają sen z powiek mieszkańców miejscowości Płociczno-Tartak, Gawrych Ruda i Płociczno Osiedle. Sprzeciwiają się inwestycji w przedstawionej formie. O wsparcie poprosili lokalnych parlamentarzystów. Wczoraj na spotkaniu przedstawili swoje obawy. W ostateczności planują przeprowadzić referendum w sprawie odwołania władz gminy Suwałki.

Na działce po byłym tartaku w Płociczniе-Tartak prywatny inwestor planuje budowę kilkunastu budynków wielorodzinnych oraz obiektów usługowych, co w sumie oznacza powstanie ok. 500 mieszkań. Mieszkańcy Płociczna, Płociczna-Tartak i Gawrych Rudy sprzeciwiają się inwestycji w proponowanej formie. Obawiają się przede wszystkim nadmiernego obciążenia infrastruktury drogowej i wodno-kanalizacyjnej, wzrostu ruchu, pogorszenia bezpieczeństwa oraz utraty spokojnego, wiejskiego charakteru okolicy. Pod petycją sprzeciwiającą się inwestycji podpisało się już ponad 500 osób.

– Nasze wszystkie działania są po to, by zastopować całą inwestycję. Będziemy obecni także na komisjach Rady Gminy Suwałki i przedstawimy tam nasze obawy, wszystkie informacje, jakie zebraliśmy, po to, by zatrzymać to na etapie uchwały Rady Gminy. My tego nie odpuścimy. Planujemy założyć stowarzyszenie, by było nam łatwiej prawnie walczyć. A w kolejnych krokach prawdopodobnie może cała sprawa skończyć się w sądzie. Podkreślamy, że nikt tu nie staje przeciwko zagospodarowaniu tego terenu, ale nie w takiej formie, jaką obecnie się przedstawia. Zagospodarujemy ten teren, ale mądrze – mówił mieszkaniec Jakub Paszkowski.

FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

Z mieszkańcami spotkał się wczoraj poseł Jacek Niedźwiedzki oraz przedstawiciele PiS i Konfederacji

Inwestor oraz władze gminy podkreślają, że przedsięwzięcie może być impulsem rozwojowym, przyciągnąć nowych mieszkańców i lepiej wykorzystać istniejącą infrastrukturę. Wójt wskazuje, że gmina chce się rozwijać i przeciwdziałać wyludnianiu.

– Dziwi mnie to, że władze gminy nie widzą prostej reguły – budynki miejskie, wielorodzinne buduje się w miastach, budynki wiejskie, o drobnej zabudowie, drobnej skali buduje się na wsiach – mówił mieszkaniec Maciej Ambrosiewicz.

Mieszkańcy poprosili o wsparcie lokalnych parlamentarzystów. Wczoraj na spotkaniu przedstawili swoje obawy.

– W najbliższy wtorek spotkam się z wiceminister klimatu i środowiska, aby przedstawić sprawę i zweryfikować, czy tego typu inwestycja może powstać w tak wrażliwym obszarze przyrodniczym. Równolegle skieruję interpelacje do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w związku z faktem, że teren jest wpisany do rejestru zabytków, a Podlaski Wojewódzki Konserwator Zabytków nie wyraził zgody na inwestycję oraz do Ministerstwa Rozwoju z pytaniem o zasadność stosowania ustawy „lex deweloper" na terenach o charakterze wiejskim – zapowiedział poseł KO Jacek Niedźwiedzki.

– Trzeba pomóc mieszkańcom, wsłuchać się w ich potrzeby, niepokoje i próbować tę sytuację wyjaśnić. Ta inwestycja, jak widzimy, budzi ogromne niepokoje mieszkańców, więc trzeba im pomóc – mówił Jacek Juszkiewicz, reprezentujący posła PiS Jarosława Zielińskiego.

Na spotkaniu z mieszkańcami obecni byli także przedstawiciele Konfederacji i Nowej Nadziei, którzy również zadeklarowali wsparcie posła Michała Połuboczka.

– Jesteśmy tak zdesperowani, że nie wykluczamy referendum w sprawie odwołania wójta i rady gminy. Jeżeli nie zatrzymamy inwestycji w takiej formie, jaka jest teraz przedstawiana, jeśli nic się nie zmieni w tej kwestii, to rozważamy taki ostateczny krok – zapowiada Iwona Czerniawska, sołtys Płociczna-Tartak.

eprasa.pl 9ad1fd4456

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Teczka Hipolita Starszaka w IPN jest pełna pochwał od przełożonych coraz wyższej rangi. Robił karierę w SB od lat 60. do końca stanu wojennego.

AUTOPROMOCJA 0110987259

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

Księżom trudniej przyznać się do choroby alkoholowej

Rozmowa
Iwona Żurek (PAP)

z ks. Krzysztofem Rajem, psychologiem klinicznym, dyrektorem Diecezjalnego Ośrodka Duszpasterstwa Trzeźwości w Kowalewie

Kiedy możemy stwierdzić, że ktoś cierpi na chorobę alkoholową?
Trzeba rozróżnić dwie rzeczy: czym innym jest ryzykowne picie alkoholu, a czym innym przekroczenie bariery, za którą jest przejście w stan choroby. Jeżeli chodzi o chorobę alkoholową, najważniejszym kryterium jest to, że człowiek pije, bo musi. Organizm uzależnia się od tej substancji i pojawia się zespół odstawienia. Tak zwane picie ryzykowne polega na tym, że ktoś jeszcze jest w stanie kontrolować to, ile pije i kiedy.
Ponadto ważna jest świadomość, że choroby alkoholowej nie da się wyleczyć. Alkoholikiem, czyli osobą uzależnioną od alkoholu, zostaje się już do końca życia. Natomiast można być w fazie czynnej choroby alkoholowej – w tej fazie osoba pije alkohol – albo w fazie remisji, kiedy człowiek trwa w procesie trzeźwienia.

Co dokładnie oznacza picie ryzykowne?
W piciu ryzykownym chodzi nie tyle o ilość wypitego alkoholu, ile o to, z jakiego powodu po niego sięgam. Jeżeli piję, żeby wyregulować swoje emocje, zagłuszyć lęk albo po prostu jest to sposób, który sobie wypracowałem na radzenie sobie ze stresem – wtedy pojawia się uzależnienie. Zawsze powtarzam: jeżeli u kogoś pojawiła się myśl, że pije za dużo alkoholu, jeżeli ktoś zaczął zastanawiać się, czy jest uzależniony – to już jest moment, kiedy powinien umówić się z terapeutą uzależnień na rozmowę diagnostyczną.
Picie alkoholu zawsze jest ryzykowne. Na alkohol należy patrzeć jak na truciznę. Zostało naukowo udowodnione, że alkohol ma działanie rakotwórcze i każda ilość wypitego alkoholu wpływa negatywnie na organizm.

Od 2023 r. jest ksiądz dyrektorem Diecezjalnego Ośrodka Duszpasterstwa Trzeźwości w Kowalewie. Pomoc w nim otrzymują księża leczący się z powodu choroby alkoholowej. Czy potrzebują oni specjalnego ośrodka?
Często spotykam się z tym pytaniem i zawsze tłumaczę to w ten sposób, że mechanizmy choroby alkoholowej działają u księdza tak samo jak u osób świeckich. Jest jednak pewna specyfika wynikająca z konkretnego stylu życia. Dlatego księdzu, który jest na terapii, łatwiej jest otworzyć się w środowisku kapłanów, którzy żyją podobnie i mają podobne problemy.

Czy księdzu trudniej niż osobie świeckiej przyznać, że ma problem z alkoholem?
Z doświadczenia mojej pracy z duchownymi wynika, że rzeczywiście księżom jest

FOT. PARAFIA ŚW. BARTŁOMIEJA AP. KOWALEWO

trudniej przyznać się do uzależnienia. Jako duchowni boimy się okazać słabość, boimy się przyznać, że mamy problemy. W powszechnej świadomości to ksiądz jest osobą, do której przychodzi się po pomoc; ma być opoką i moralnym autorytetem. A przecież ksiądz jest człowiekiem i jak każdy człowiek przeżywa różne trudności, z którymi czasem sobie nie radzi.

Może księdzu trudniej jest w ogóle zauważyć problem, ponieważ żyje samotnie? W przypadku osoby świeckiej, która żyje w rodzinie, często to mąż albo żona są tymi, którzy jako pierwsi widzą, że dzieje się coś niedobrego.
I tak, i nie. Ksiądz posługujący w parafii jest ciągle otoczony ludźmi. Ma też kolegów księży, którzy mogą zwrócić uwagę, że dzieje się z nim coś złego. Jeżeli u księdza dochodzi do choroby alkoholowej, to on nie będzie w stanie na dłuższą metę tego ukryć. Taki ksiądz będzie się wycofywał z kontaktów, będzie zawalał obowiązki, prędzej czy później ktoś na pewno wyczuje od niego alkohol. Jeśli ktoś zauważy u księdza oznaki uzależnienia od alkoholu czy jakiegokolwiek innego kryzysu, warto po prostu podejść i porozmawiać.

Tylko czy osoby świeckie będą miały odwagę, żeby zwrócić księdzu uwagę, że ma problem? Czy nie jest tak, że nawet jeśli wszyscy w parafii wiedzą, że ksiądz nadużywa alkoholu, to nikt nie powie mu tego wprost?
Tu nie chodzi o zwracanie uwagi. Raczej o przemyślaną rozmowę, w której najlepiej, żeby uczestniczyło kilka osób. Nie w duchu krytyki, wytykania, że ktoś się źle zachowuje, tylko w duchu troski.

Czy księża chętnie korzystają z takiej propozycji pomocy, czy raczej mówią: ja nie mam żadnego problemu?
Przeprowadziłem w życiu kilkaset rozmów interwencyjnych i zawsze pierwszą reakcją, nieważne czy księdza, czy osoby świeckiej, było wyparcie i zaprzeczanie. To jest naturalny mechanizm obronny, z którym trzeba się po prostu zmierzyć. Nie łudźmy się, że osoba uzależniona po pierwszej rozmowie pójdzie na terapię i zacznie się leczyć. Taka rozmowa jest najczęściej jedynie pierwszym krokiem.
W przypadku duchownego, jeśli widzimy, że po takiej rozmowie nic się nie zmienia, możemy postawić ultimatum: jeżeli ksiądz nie skontaktuje się z terapeutą uzależnień, zgłosimy sprawę biskupowi. Taka interwencja to nie jest donoszenie, tylko troska o zdrowie i życie tego kapłana. Bo trzeba pamiętać, że nieleczona choroba alkoholowa prowadzi do śmierci. Warto też wiedzieć, że jest to choroba przewlekła z tendencjami do nawrotów. Więc to, że ktoś podjął leczenie i przez jakiś czas trwał w trzeźwości, nie oznacza, że problem nie wróci.

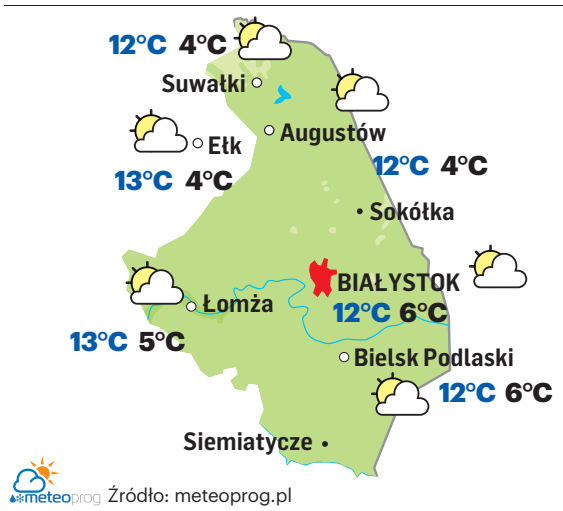
Ilu księży leczyło się w Kowalewie od początku istnienia ośrodka? I ilu udało się zerwać z piciem?
Przez 30 lat istnienia ośrodka przewinęło się przez niego 1200 kapłanów. Nie wiem dokładnie, ilu z nich udaje się trwać w trzeźwości, bo nie prowadzimy takich statystyk. Niektórzy wracają na leczenie, bo – jak już mówiłem – choroba alkoholowa ma tendencję do nawrotów.

Jak wygląda leczenie w ośrodku?
Działamy zgodnie z metodologią przyjętą na całym świecie w ośrodkach leczenia choroby alkoholowej. Terapia trwa od sześciu do ośmiu tygodni. Jej rdzeniem są spotkania indywidualne z terapeutami uzależnień, którymi są osoby świeckie. Elementem terapii są też spotkania indywidualne z psychologiem. Przebywający na leczeniu duchowni regularnie uczestniczą w terapii grupowej, tak żeby w gronie innych księży omawiać mechanizmy, które stoją za tym, że człowiek trwa w czynnej fazie choroby.
Kapłani spotykają się też z księżmi, którzy przeszli z czynnej fazy do fazy remisji i są od lat trzeźwiejącymi alkoholikami. Ci księża dzielą się swoim doświadczeniem, wskazują na bardzo praktyczne sytuacje, w których taki kapłan może się znaleźć, i mówią o tym, jak oni sobie w takiej sytuacji poradzili.

Spotkał się ksiądz kiedyś z sytuacją, że wiara przeszkadzała w podjęciu decyzji o leczeniu?
Rzeczywiście bywają takie sytuacje, że duchowny wykorzystuje wiarę czy modlitwę jako pretekst do trwania w nałogu. Chodzi o sytuacje, kiedy uzależniony nie prosi o pomoc, nie zgłasza się na leczenie, tylko czeka na cud. Zawsze w takiej sytuacji przypominam przyjętą w Kościele zasadę, że łaska Boża bazuje na naturze. Jeśli jesteśmy chorzy, to nie poprzestajemy na modlitwie, ale idziemy do lekarza. Jeżeli chodzi o chorobę alkoholową, to podejmujemy terapię zgodnie z obowiązującymi metodami.

Podczas odprawiania mszy św. księża piją wino. Jak sobie z tym radzą księża z chorobą alkoholową?
Ksiądz, który jest po terapii, może uzyskać od biskupa pozwolenie na sprawowanie Eucharystii nie na zwykłym winie, tylko na moszczu winnym, który nie zawiera alkoholu. Takie pozwolenie może uzyskać jedynie kapłan ze stwierdzoną chorobą alkoholową.

Pogoda w regionie



meteoprog Źródło: meteoprog.pl

22 KWIETNIA 2026

Dziś 112. dzień roku
Do sylwestra pozostało 253 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 5.11, zachód o godzinie 19.40. Dzień będzie trwać 14 godzin i 28 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 2 godziny i 28 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 6 godzin i 55 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Leon, Łukasz, Kaja

KALENDARIUM

1622
W niemieckiej Wittenberdze przeprowadzono pierwsze cięcie cesarskie, ratujące życie zarówno dziecku jak i matce.

1848
Wszyscy uczestnicy brytyjskiej wyprawy badawczej do Arktyki opuścili uwięzione od dwóch lat przez lód w Cieśninie Wiktorii statki HMS „Erebus" i HMS „Terror" i zginęli, próbując dotrzeć do cywilizacji.

FOT. DOMENA PUBLICZNA

1973
Premiera komedii filmowej Poszukiwany, poszukiwana w reżyserii Stanisława Barei (na zdjęciu), z Wojciechem Pokorą w roli głównej.

1989
Rząd Mieczysława F. Rakowskiego na skutek protestów społecznych, podjął decyzję o rezygnacji z budowy Elektrowni Jądrowej „Warta" w wielkopolskim Klempiczu.

2002
W warszawskiej fabryce Daewoo-FSO zawieszono produkcję Poloneza. W praktyce oznaczało to jej zakończenie.

eprasa.pl 9ad1fd4456

Radni zgodzili się udzielić PKS Nova poręczenia milionowego kredytu

Z sesji
Tomasz Maleta

Ponad 2,6 mln zł za dwa pierwsze miesiące roku, dwuwładza w spółce, wizja dowożenia wykluczonych komunikacyjnie pasażerów czasami samochodami osobowymi. Na wczorajszej sesji sejmiku doszło do gorącej debaty o sytuacji i planach na przyszłość PKS Nova. Radni zgodzili się zwiększyć poręczenie kredytu dla przewoźnika do 20 mln zł. Głównie na bieżącą działalność.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Ostatecznie radni zgodzili się większością głosów sejmikowej koalicji poręczyć kredyt

Paweł Jungerman, skarbnik województwa, poinformował przy uzasadnieniu proponowanych zmian budżetowych, że władze PKS Nova wystąpiły o zwiększenie poręczenia kredytu zaciągniętego kilka lat temu. To 11,6 mln. - Teraz ma wzrosnąć o 8,4 mln do kwoty 20 mln - wyliczał skarbnik.

Pieniądze mają pokryć wkład własny do zakupu autobusów i VAT oraz zabezpieczyć spółkę w związku z trudną sytuacją na rynku paliw.

- Czy jest na sali prokurent, który zarządza PKS Nova - pytała radna Bernadeta Krynicka. - Może byśmy się dowiedzieli jaka jest sytuacja spółki. Jakie poczynił kroki i oszczędności? Nie ma go na sali? To jest sytuacja niedopuszczalna.

W odpowiedzi marszałek Łukasz Prokorym poinformował, że prokurent (samoistnie jest nim od stycznia Adam Byglewski) nie mógł być na sejmiku, bo ma kilka spotkań, a do funkcji prezesa zarządu został oddelegowany Mateusz Kuźmicki, przewodniczący rady nadzorczej. - Ale jest na sali dyrektor finansowy i operacyjny spółki. Mogą udzielić informacji - wyjaśniał marszałek.

Radni opozycji chcieli wiedzieć, czy spółka ma plan naprawczy, czy poręczenie kredytu to tymczasowa kroplówka.

Wiceprzewodniczący sejmiku Wojciech Grochowski zaznaczył, że nie wie, co się wydarzyło, że osoby zarządzającej PKS Nova nie było na sesji. - Natomiast na komisji finansów pan prokurent przedstawił szereg ciekawych rozwiązań - mówił radny.

Ma być uruchomiona strategia dywersyfikacji przewozów w celu zmniejszenia wykluczenia komunikacyjnego. - By nie jeździł 50-osobowy autobus, a bus czy nawet czasami samochód osobowy - wymieniał radny.

Artur Kosicki dociekał, czy prawdą jest, że PKS Nova ma za dwa pierwsze miesiące tego roku stratę 2,7 mln. - A ceny paliw podskoczyły dopiero w marcu i kwietniu - przypomniał. - A że nie ma na sejmiku prezesa rotacyjnego, czy prokurenta - to skandal.

Pytał dlatego PKS Nova spóźniania się ze składaniem ofert w przetargach. - W Narwi były to 4 minuty - mówił były marszałek.

Piotr Wieńkowski, dyrektor finansowy PKS Nova, poinformował, że za 2025 rok przy ponad 75 mln przychodów strata netto wyniosła 3,4 mln. - To mniej niż w poprzednim roku o milion zł - wyjaśnił. Przyznał, że na koniec lutego 2026 roku strata netto jest duża i wynosi ponad 2,6 mln zł. Jego zdaniem złożyło się kilka przyczyn: rekordowa zima, duże spadki temperatur, okres feryjny.

- Mieliśmy bardzo wysoki spadek przychodów przy wysokich kosztach spowodowanych awariami, holowaniem, cenami centralnego ogrzewania - wymieniał dyrektor finansowy. Marzec jest na etapie podsumowania. Ale już wiadomo, że swoje piętno na kondycji spółki odciśnie konflikt w Zatoce Perskiej.

- Wybuch wojny podniósł znacząco ceny paliw o 300 tys. w skali miesiąca. W skrajnych sytuacjach może to być nawet pół miliona - mówił dyrektor.

Trochę sytuację złagodził rządowy pakiet CPN poprzez częściową obniżkę akcyzy. - Ale Vat i tak odliczamy - mówił dyrektor.

Przyznał, że jest już po wstępnych rozmowach z przedstawicielami banku odnośnie zwiększenia kredytu, o którego poręczenie wystąpiła spółka do sejmiku. Jego spłata ma rozpocząć się po grudniu 2027 roku. - Środki te pozwolą nam funkcjonować i myśleć o przyszłości - podkreślił dyrektor finansowy. Przyznał, że w takim profilu, jak obecnie spółka nie da rady dalej funkcjonować i trwają prace przy określeniu nowego modelu działalności.

Zaznaczył, że największe spadki przychodów, ok. 60 proc., przewoźnik notuje w wakacje. - Nie jest to możliwe do zniwelowania. Bo główną nasz klientelą jest młodzież szkolna - zaznaczył.

Poinformował, że z ponad 11 mln kredytu na dziś wykorzystano 7 mln.

- Latem jego wykorzystanie będzie rosło i w wakacje grodzi nam utrata płynności - poinformował.

Największe koszty działalności to płace (57 proc.) i zakup paliwa (21proc.).

- Nie można z nich zejść - zaznaczył dodając, że w spółce zatrudnione są 533 osoby.

Przyznał też, że budowa nowej bazy w gminie Łomża jest priorytetem spółki. Przewoźnik nabył już działkę za prawie 900 tys. Planuje tu przenieść oddział z miasta Łomża, a teren zajmowany obecnie sprzedać.

Ostatecznie radni zgodzili się większością głosów sejmikowej koalicji poręczyć kredyt w ramach głosowania zmian w uchwale budżetowej.

Do sądu skierowany został akt oskarżenia wobec Adama Andruszkiewicza

Z prokuratury
PAP

Prokuratura Regionalna w Lublinie skierowała do sądu akt oskarżenia wobec zastępcy szefa KPRP Adama Andruszkiewicza. Zarzuca mu, że w 2014 r. kierował podrobieniem list poparcia dla kandydatów Ruchu Narodowego do podlaskiego sejmiku. Andruszkiewicz uważa, że to represja polityczna.

O tym, że do Sądu Rejonowego w Białymstoku skierowany został akt oskarżenia wobec Andruszkiewicza i dwóch innych osób Prokuratura Regionalna w Lublinie poinformowała wczoraj. Śledczy zarzucają Andruszkiewiczowi, że od 15 września do 6 października 2014 r. w Białymstoku, będąc liderem Młodzieży Wszechpolskiej, kierował podrobieniem przez inne osoby list osób udzielających poparcia kandydatom zgłaszanym przez KW Ruch Narodowy w okręgu wyborczym nr 3 w wyborach do Sejmiku Województwa Podlaskiego.

Według śledczych, Andruszkiewicz przetwarzał bezprawnie dane osobowe na listach poparcia, czym dopuścił się nadużycia w sporządzaniu list. Jak ustalono, Andruszkiewicz „jako lider Młodzieży Wszechpolskiej wydawał polecenia związane ze sporządzaniem podrobionych list poparcia dla kandydatów w wyborach zarządzonych na dzień 16 listopada 2014 r.".

„Przemawiają za tym konsekwentne, logiczne i spójne wyjaśnienia oskarżonego Pawła P., a nadto przywódcza pozycja Adama A. w działalności Młodzieży Wszechpolskiej oraz jego rola w zbieraniu podpisów poparcia, odpowiedzialność za zgromadzenie list oraz zlecanie innym osobom zbierania podpisów, co znajduje potwierdzenie w zeznaniach świadków" - przekazała rzecznik Prokuratury Regionalnej w Lublinie Beata Syk-Jankowska. Jak podała, biegli specjalizujący się w badaniu pisma ręcznego „wskazali na możliwość nakreślenia kilku podpisów przez Adama A." Uzupełniła, że szereg tzw. parafek na listach poparcia z nieautentycznymi podpisami nie nadawał się do badań porównawczych.

Andruszkiewicz nie przyznał się wskazując, iż w jego ocenie przedstawienie mu zarzutów ma charakter polityczny.

Zarzuty m.in. bezprawnego przetwarzania danych osobowych, posługiwania się nielegalnie utworzonym zbiorem danych i podrabiania podpisów na listach poparcia usłyszeli: 40-letni ekonomista Wojciech N. i 39-letni elektryk Paweł P. Obaj przyznali się do popełnienia zarzucanych im czynów. Wobec Wojciecha N. i Pawła P. prokurator zawnioskował o wydanie wyroku skazującego bez przeprowadzenia rozprawy. Oskarżonym grozi do 5 lat więzienia.

Odnosząc się do informacji o akcie oskarżenia Andruszkiewicz napisał na platformie X, że „służbie Polsce poświęcił większość swojego życia", a „obecny »akt oskarżenia« sklecony naprędce przez upolitycznioną prokuraturę traktuje wyłącznie jako element represji politycznej" wymierzonej w niego „przez układ rządzący, który ma wiele powodów", by z nim walczyć. Zwrócił się do mediów o publikowanie jego wizerunku oraz nazwiska.

Andruszkiewicz jest politykiem PiS z Podlasia, b. wiceszefem resortu cyfryzacji w rządzie Zjednoczonej Prawicy, w przeszłości związanym z Młodzieżą Wszechpolską i Ruchem Narodowym. W sierpniu ub.r. prezydent Karol Nawrocki powołał go na zastępcę szefa prezydenckiej kancelarii.

Sejmik uchylił stanowisko odnośnie paktu migracyjnego

Z sesji
Tomasz Maleta

O 43 mln zł dotacji na modernizację sceny starała się Opera i Filharmonia Podlaska z unijnego programu nadzorowanego przez resort kultury. Ale wniosek został odrzucony. Główny powód: samorząd, któremu podlega opera hołduje dyskryminacji i narusza kartę praw podstawowych.

Dlatego Jacek Piorunek, członek zarządu województwa, zaproponował na wczorajszej sesji sejmiku uchylenie przyjętego w czerwcu 2025 roku przez sejmik stanowiska wyrażającego sprzeciw wobec paktu migracyjnego.

Cała sprawa pojawiła się dość niespodziewanie i była pokłosiem pisma, jakie otrzymała z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego Opera i Filharmonia Podlaska. Instytucja podległa samorządowi wojewódzkiemu złożyła wniosek o dofinansowanie z programu unijnego Feniks modernizacji kilku elementów scenicznych.

- Wniosek został odrzucony - poinformował Jacek Piorunek.

Jak podkreślił stała się rzecz, która nigdy do tej pory w historii Podlaskiego nie miała miejsca. Ocena negatywna wniosku wynikała z niespełnienia wymogów obligatoryjnych.

- To jest zgodność projektu z klauzulą niedyskryminacyjną i kartą praw podstawowych Unii Europejskich - cytował Jacek Piorunek. - Ich niespełnienie powoduje negatywną ocenę wniosku.

Jak tłumaczył, taka interpretacja ministerstwa ma związek ze stanowiskiem, które podjął podlaski sejmik w czerwcu 2025 w sprawie sprzeciwu wobec paktu migracyjnego. Pierwotnie jego projekt przygotował opozycyjny klub PiS. Po burzliwej debacie i głosami większości został zmieniony. Do tego stopnia, że klub PiS głosował przeciw, a za byli tylko radni KO, PSL i Polski 2050.

- Nie podjęliśmy żadnych działań, które są dyskryminujące. Takie jest nasze zdanie. No, może z wyjątkiem kilku zdań. Chociażby w tytule, ale bardzo ważne było zdanie ostatnie, gdzie stwierdziliśmy, że sejmik województwa podlaskiego jest przeciwko relokacji nielegalnych imigrantów - mówił Piorunek.

Zapowiedział, że samorząd i opera złożą od decyzji ministerstwa kultury - za jego pośrednictwem - protest do resortu funduszy.

- Dla bezpieczeństwa zarząd uważa, że stanowisko z czerwca należy uchylić - powiedział Jacek Piorunek.

Przyznał, że ministerstwo miało też zastrzeżenia do wniosku z opery z innych przyczyn. W konsekwencji zabrakło kilku punktów. -Ale stoimy na stanowisku, że są to punkty do nadrobienia w ramach protestu, ale jeśli pozostanie ta główna przyczyna wynikająca z obligatoryjnych przesłanek, to prawdopodobnie tego odwołania nie rozpatrzą - mówił Jacek Piorunek. - Walczymy o te pieniądze. To jest 43 mln zł, które powinniśmy jako opera otrzymać.

Za uchylenie przyjętego rok temu stanowiska w sprawie sprzeciwu wobec paktu migracyjnego głosowało 16 radnych KO, PSL i Polski 2050. Przeciw było 12 radnych PiS.

eprasa.pl 9ad1fd4456

EDUKACJA

Laureaci olimpiad docenieni

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

314 laureatów, a na czele matematyka – we wtorek podsumowano wojewódzkie konkursy przedmiotowe dla uczniów szkół podstawowych w roku szkolnym 2025/2026.

Do zmagań przystąpiło około 14,5 tysiąca uczniów szkół podstawowych z województwa podlaskiego. Już same eliminacje szkolne i rejonowe były wymagające, a finał wyłonił 314 laureatów.

Wśród nagrodzonych znaleźli się uczniowie, którzy osiągnęli imponujące wyniki w więcej niż jednej dziedzinie. Rekordzista zdobył aż pięć tytułów laureata, co jest wyjątkowym osiągnięciem na skalę regionu. Kilku uczniów może pochwalić się trzema tytułami, a kilkunastu - dwoma.

Konkursy obejmowały łącznie 13 dziedzin - od matematyki i języka polskiego, przez historię i geografię, aż po języki obce. W tym roku szczególnym zainteresowaniem cieszyła się matematyka. Dużą popularność odnotowano także w przypadku języka angielskiego. - Wszyscy tu jesteśmy pod ogromnym wrażeniem tego, co robicie. Jesteście naprawdę wyjątkowi - mówił Tomasz Klim, wiceprezydent Białegostoku. - Nasze miasto może być dumne z młodych ludzi, którzy z pasją rozwijają swoje talenty i osiągają znakomite wyniki. To także ogromna zasługa nauczycieli i rodziców, którzy ich wspierają.

Podobnie jak w poprzednich latach, laureaci otrzymali nie tylko dyplomy i nagrody, ale także konkretne korzyści edukacyjne. Uzyskany tytuł zwalnia ich z egzaminu ósmoklasisty z danego przedmiotu i znacząco ułatwia rekrutację do wybranej szkoły średniej.

- Życzę wam, drodzy laureaci: budujcie świat tak, aby korzystając z nowoczesnych technologii, transakcje zawsze były online, ale relacje z drugim człowiekiem były offline - mówił do uczniów Jacek Brzozowski, wojewoda podlaski. (MC)

Protest szpitali powiatowych. Dzisiaj milcząca manifestacja

Ochrona zdrowia
Magda Ciasnowska, Agnieszka Domanowska

W województwie podlaskim trwa akcja protestacyjna szpitali powiatowych, która jest częścią ogólnopolskiego sprzeciwu wobec sytuacji finansowej w ochronie zdrowia. To tzw. czarny tydzień, a najbardziej symboliczny moment zaplanowano na środę w południe.

Do inicjatywy w naszym regionie dołączyło dwanaście placówek. W ramach protestu przed budynkami szpitali pojawiły się czarne flagi i plakaty informacyjne. Personel medyczny w wielu miejscach zdecydował się również na czarne elementy ubioru, co ma podkreślić solidarność środowiska i zwrócić uwagę opinii publicznej na narastające problemy.

Głównym powodem protestu są trudności finansowe, z którymi od dłuższego czasu zmagają się szpitale powiatowe. Wskazuje się m.in. na nieuregulowane płatności za część wykonanych świadczeń, ograniczenia w finansowaniu nadwykonań oraz zbyt niskie wyceny procedur medycznych. W efekcie wiele placówek funkcjonuje na granicy opłacalności, a ich zadłużenie systematycznie rośnie.

We wtorek w Białymstoku o proteście opowiadali starosta powiatu białostockiego Jan Bolesław Perkowski oraz pracownicy szpitala powiatowego w Łapach.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

NFZ nie zapłacił nam dotąd za nadwykonania ok. 2,8 mln zł - mówiła wczoraj Beata Sikora ze szpitala w Łapach

- Narodowy Fundusz Zdrowia nie tylko ogranicza nam limity na diagnostykę tomografii komputerowej, rezonansu czy badania gastrologiczne. Nie płaci za nadwykonania - stara się nas limitować i ograniczać szpitale - mówił Jan Bolesław Perkowski. - Robimy łącznie około 5600 badań. Przewidujemy, że ten limit zmniejszy się o 1,5 tysiąca badań. A one przecież ratują życie. Wczesne rozpoznanie choroby to sprawniejsze leczenie. Możemy ponieść ogromne koszty tego, że nie badaliśmy tych ludzi.

Przedstawiciele placówek podkreślają, że stawką jest nie tylko ich stabilność finansowa, ale przede wszystkim bezpieczeństwo pacjentów i dostęp do podstawowej opieki medycznej.

- Szpital od lat boryka się z trudną sytuacją finansową. Jednak zapłata za nadwykonania, które generowane były w trakcie roku, zawsze poprawiała tę sytuację. Obecnie NFZ nie zapłacił nam 68 proc. za nadwykonania. To kwota rzędu 2,8 mln zł. Wartość ta pozwoliłaby nam na zapłatę zobowiązań wymagalnych, które mamy wobec dostawców, poprawiłaby znacznie naszą sytuację - przyznała Beata Sikora, wicedyrektor szpitala powiatowego w Łapach.

Starosta: Wczesne rozpoznanie choroby to sprawniejsze leczenie. Możemy ponieść ogromne koszty tego, że nie badaliśmy tych ludzi

Izabella Przewłocka, rzecznik prasowy podlaskiego NFZ podkreśla, że fundusz na bieżąco wywiązuje się z zawartych ze szpitalami umów.

- Jeżeli chodzi o rozliczenia świadczeń wykonanych ponad limity umów - tzw. nadwykonań - rozliczamy się sukcesywnie. Rozliczanie nadwykonań w świadczeniach nielimitowanych, ale też w lekach w programach lekowych i w chemioterapii za 2025 r. jest zakończone. Do dziś opłaciliśmy szpitalom powiatowym świadczenia ponadlimitowe na łączną kwotę ponad 50 mln zł. Jesteśmy w trakcie procedowania opłacenia świadczeń za 2025 rok udzielonych pacjentom wentylowanym mechanicznie oraz w zakresach hemodializoterapii i żywienia pozajelitowego. Pozostała kwota nadwykonań w szpitalach powiatowych za 2025 rok wynosi 38 mln - mówi Przewłocka.

Dzisiaj, tuż przed południem, pracownicy szpitali wyjdą przed swoje miejsca pracy, aby w ciszy zamanifestować sprzeciw wobec obecnej sytuacji. Organizatorzy podkreślają, że wszystkie działania prowadzone są w taki sposób, aby nie zakłócić opieki nad pacjentami.

Napadli na taksówkarza. Dwóch mężczyzn usłyszało zarzuty

Z policji
opr. (R)

Napadli na taksówkarza, zabrali mu pieniądze, zniszczyli lusterko i uszkodzili przednią szybę w jego pojeździe. Obydwaj usłyszeli zarzuty kradzieży rozbójniczej i uszkodzenia mienia. Jeden z nich najbliższe 3 miesiące spędzi w areszcie.

Pod koniec września do komendy przyszedł kierowca taksówki, który powiedział policjantom, że został zaatakowany przez dwóch mężczyzn po zakończonym kursie. Dodał, że po dojechaniu pod wskazany adres, pasażerowie nie zapłacili za kurs i wszczęli awanturę. W pewnym momencie zabrali kierowcy portfel leżący między fotelami i wyciągnęli z niego pieniądze. Pusty zostawili na przednim fotelu. Gdy kierowca chciał odzyskać pieniądze, jeden z nich wyciągnął scyzoryk i groził. Agresorzy sądząc, że wewnątrz pojazdu w lusterku zamontowana jest kamera, wyrwali je i uszkodzili przednią szybę, po czym uciekli. Łącznie ze skradzionymi pieniędzmi straty zostały oszacowane ponad 13 000 zł.

Sprawą zajęli się kryminalni z białostockiej komendy, którzy ustalili tożsamość sprawców. Jednym z nich okazał się 34-letni białostoczanin. Prokurator nadzorujący sprawę przedstawił mężczyźnie zarzut kradzieży rozbójniczej i uszkodzenia mienia, oba w warunkach recydywy.

Drugi ze sprawców ukrywał się przed mundurowymi przez ponad pół roku. To 42-latek. Policjanci zatrzymali go na Antoniukowskiej w Białymstoku, kiedy jechał samochodem. Okazało się, że był nietrzeźwy. Badanie alkomatem wykazało, że wsiadł za kierownicę mając ponad 3 promile alkoholu. Kryminalni ustalili, że ten sam mężczyzna przez 6 lat znęcał się nad swoją żoną. W czasie awantur wyzywał ją i poniżał, szarpał za włosy i ubrania, ale także bił i kopał. Groził również kobiecie, że ją zabije. 42-latek znęcał się również nad córką, którą poniżał, wyzywał i niszczył jej rzeczy.

Usłyszał łącznie pięć zarzutów: kradzieży rozbójniczej, uszkodzenia mienia, gróźb i dwa zarzuty znęcania się. Prokurator nadzorujący pracę śledczych wystąpił do sądu z wnioskiem o zastosowanie tymczasowego aresztowania wobec mężczyzny. Zgodnie z decyzją sądu 42-latek najbliższe 3 miesiące spędzi w areszcie. Za kradzież rozbójniczą grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

Audycje muzyczne, musical i spektakl. Propozycje dla dzieci w OiFP

Kultura
PAP

Audycje muzyczne o kulturze i muzyce Irlandii, musical o zasadach ruchu drogowego czy spektakl muzyczny o Karolci, która przenosi się w świat wyobraźni - znalazły się wśród propozycji dla najmłodszych przygotowanych do końca czerwca w Operze i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku.

W maju i czerwcu instytucja przygotowała szereg propozycji dla najmłodszych - poinformowała we wtorek na konferencji prasowej dyrektorka OiFP prof. Violetta Bielecka.

Jedną z nich będą premierowe audycje muzyczne „Odkrywcy Zielonej Wyspy", która przybliży młodszym i starszym dzieciom pieśni, legendy i muzykę Irlandii. Jak powiedziała kierowniczka baletu OiFP i jedna z realizatorek audycji Hanna Mocarska, będzie to widowisko dla dzieci, w którym będzie łączył się bajkowy klimat z ruchem i multimediami. Uczestnicy będą mogli zapoznać się z tradycyjnymi irlandzkimi instrumentami i tańcami, m.in. polką, a także spróbować swoich sił w stepowaniu. Audycja będzie też okazją do przybliżenia celtyckich legend.

Pod koniec maja OiFP zaprasza też na musical „Czerwone, zielone i żółte", który jest współtworzony z młodzieżą. Reżyser spektaklu Rafał Supiński powiedział, że jest to musical o bezpieczeństwie ruchu drogowego, a akcja rozgrywa się w starożytnym Egipcie... - To jest bardzo interaktywny musical, gdzie widzowie często widzą dużo więcej niż nasi bohaterowie - dodał. Widzowie są włączani w tę opowieść, muszą odpowiadać na pytania.

30 i 30 maja na deskach OiFP będzie można zobaczyć też spektakl muzyczny „Karolcia i sekret Leśnej Doliny". To druga część opowieści o Karolci, do której scenariusz napisał Supiński. Ta historia rozpoczyna się, gdy rodzice Karolci się kłócą, a ona sama postanawia uciec w świat swojej wyobraźni i trafia do lasu, gdzie spotyka mitologicznych opiekunów lasu i zwierząt, którzy ją prowadzą przez Leśną Dolinę.

Wśród innych propozycji OiFP dla młodych widzów jest m.in. OperaStory, czyli interaktywne oprowadzania po operze, a także Ope(n)rymy, czyli spotkania wokół różnych rodzajów muzyki; najbliższe, 31 maja, będzie poświęcone muzyce musicalowej.

Podczas konferencji zaprezentowano też program koncertów kameralnych, to m.in. recital sopranistki Ewy Leszczyńskiej „Duet w pojedynkę".

eprasa.pl 9ad1fd4456

Dzienny opiekun zamiast białej plamy. Gminy podpisały umowy

Region
Agnieszka Domanowska, PAP

Ponad 3 mln zł otrzyma 10 podlaskich gmin na utworzenie i kontynuację programu dziennych opiekunów dla dzieci - poinformował wczoraj na konferencji prasowej wojewoda podlaski Jacek Brzozowski. Podkreślił, że to likwidowanie w regionie „białych plam" w opiece nad najmłodszymi.

FOT. KRZYSZTOF ZDANUCZYK/PUW

Wojewoda podlaski Jacek Brzozowski wczoraj podpisał umowy z ośmioma gminami na utworzenie 10 nowych instytucji i z dwiema na dalsze funkcjonowanie

Program, przygotowany przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, ma na celu tworzenie miejsc opieki dla dzieci do lat trzech w gminach, gdzie takie placówki dotąd nie istniały. Wojewoda podkreślił, że dzięki nowym umowom likwidowane są tzw. białe plamy - miejscowości pozbawione jakiejkolwiek zorganizowanej opieki nad najmłodszymi.

- Ten program daje rodzicom możliwość powrotu do aktywności zawodowej w przekonaniu, że dzieci pozostają w warunkach przede wszystkim bezpiecznych, ale także gwarantujących twórczy rozwój - mówił Jacek Brzozowski.

Nowe umowy podpisały gminy: Jasionówka, Puńsk, Krypno, Wizna, Suraż, Lipsk, Stawiski oraz Krynki. W gminach Krypno i Stawiski powstaną po dwa miejsca dziennego opiekuna. Łączna kwota dofinansowania dla tych ośmiu gmin wyniosła blisko 2 miliony 800 tysięcy złotych. Maksymalne dofinansowanie na jednego dziennego opiekuna wynosi 300 tysięcy złotych.

Program kontynuują dwie gminy: Rutki i Szumowo, które otrzymały łącznie prawie 200 tysięcy złotych na dalsze prowadzenie działalności.

Wójt gminy Puńsk Witold Liszkowski zwrócił uwagę na korzystne zmiany w konstrukcji programu - budynki, w których działają dzienni opiekunowie po trzech latach przechodzą na własność samorządu, niezależnie od liczby podopiecznych. Wójt zapowiedział również, że gmina Puńsk podejmie w tym roku uchwałę o sprzedaży działek z 50-procentową zniżką dla młodych ludzi, by zatrzymać ich w gminie.

- Myślimy o przyszłości, bo to będzie służyć naszym małym mieszkańcom - mówił Witold Liszkowski.

Wójt gminy Wizna Artur Szulc podkreślił, że jego gmina przestaje być białą plamą na mapie opieki żłobkowej. Przypomniał, że kiedy kilka lat temu otwierali w gminie przedszkole, istniały obawy, że nie będzie tylu chętnych. Dziś placówka cieszy się dużym zainteresowaniem rodziców.

- Środki wydane na te cele nie są kosztem, a są inwestycją - stwierdził wójt Szulc.

Ponad 200 pokrzywdzonych. Straty sięgają blisko 11 mln zł

Łomża
Agnieszka Domanowska

Prokuratura bada działalność firmy Columbus Energy. Liczba poszkodowanych przekroczyła 200 osób. Śledczy z Łomży, którzy prowadzą śledztwo, połączyli już 207 spraw. Łączna wartość szkód wynosi prawie 11 mln zł - i wciąż rośnie.

Jeszcze w lutym poszkodowanych było kilkudziesięciu. Teraz do łomżyńskiej prokuratury codziennie spływają nowe zawiadomienia - zarówno od osób prywatnych, jak i od prokuratur z różnych części Polski.

- Na dzisiaj do przedmiotowego śledztwa połączyliśmy 207 spraw. Jest to liczba tożsama z liczbą osób pokrzywdzonych. Szkoda w tym śledztwie na dziś to ok. 10 milionów 874 tysięcy 912 złotych - powiedziała Dorota Leszczyńska, zastępca prokuratora okręgowego w Łomży.

Sprawa dotyczy działalności firmy w ramach rządowego programu priorytetowego Czyste Powietrze. Przedstawiciele Columbus Energy mieli wprowadzać w błąd beneficjentów dofinansowań z funduszy unijnych - poprzez podrabianie podpisów oraz przedkładanie podrobionych, przerobionych lub nierzetelnych dokumentów i oświadczeń dotyczących okoliczności o istotnym znaczeniu dla uzyskania wsparcia finansowego.

Mechanizm działania był prosty. - Przedstawiciele tej firmy pobierali zaliczkę z funduszu, nie podejmowali żadnych czynności, nie wywiązywali się z umów i te zaliczki zostały niezwrócone - wyjaśniła prokurator Leszczyńska. Przeciętna strata jednego poszkodowanego wyniosła od 30 do 50 tys. zł.

Prokuratura Okręgowa w Łomży do prowadzenia sprawy została wyznaczona przez Prokuratora Krajowego. To tu spływają wszystkie informacje o poszkodowanych z całej Polski. Postępowanie prowadzone jest na razie „w sprawie". Nikt nie usłyszał jeszcze zarzutów.

Zadaniem łomżyńskich prokuratorów jest zgromadzenie całości materiału dowodowego i przekazanie go do Prokuratury Europejskiej. Sprawa jest już tam zarejestrowana i ma nadaną sygnaturę. Dopiero po skompletowaniu wszystkich akt i przeprowadzeniu niezbędnych czynności procesowych przez śledczych z Łomży materiał zostanie tam skierowany.

Miasto szuka firmy, która zmodernizuje lodowisko

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Miasto Suwałki ogłosiło przetarg na kompleksową modernizację zadaszonego lodowiska przy Szkole Podstawowej nr 11. Inwestycja ma przekształcić obiekt w nowoczesną, całoroczną przestrzeń sportową, dostępną również dla osób z niepełnosprawnościami.

Inwestycja zostanie przeprowadzona w formule „zaprojektuj i wybuduj", co oznacza, że wyłoniony wykonawca będzie odpowiedzialny zarówno za opracowanie dokumentacji projektowej, jak i realizację wszystkich prac budowlanych oraz instalacyjnych.

Po modernizacji istniejący obiekt stanie się całoroczny. W okresie zimowym lodowisko będzie służyć mieszkańcom jako miejsce do jazdy na łyżwach, natomiast w sezonie letnim zostanie przekształcone w rolkowisko oraz boisko do unihokeja.

Zakres inwestycji obejmuje szeroki pakiet prac modernizacyjnych i wyposażeniowych. W ramach inwestycji powstanie także kontenerowe zaplecze szatniowo-łazienkowe, które pomieści jednocześnie do 100 osób. Dodatkowo zaplanowano budowę garażu dla rolby, czyli specjalistycznej maszyny do pielęgnacji lodu. Projekt zakłada również dostosowanie obiektu do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Całkowita wartość projektu wynosi ponad 2,1 mln zł, z czego ponad milion to dofinansowane ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej.

- Kolejna suwalska szkoła zyska nowoczesną bazę sportową. Dzięki pozyskanym środkom, zmodernizujemy lodowisko przy Szkole Podstawowej nr 11, które stanie się obiektem całorocznym. Inwestycja ta pozwoli na aktywne spędzanie czasu nie tylko zimą na łyżwach, ale również latem na rolkach. To ważne, by miejska infrastruktura była maksymalnie wykorzystana przez mieszkańców przez cały rok - podkreśla Czesław Renkiewicz, prezydent Suwałk.

Termin składania ofert w przetargu upływa 5 maja. Po podpisaniu umowy wykonawca będzie miał 150 dni na realizację całego zadania. Prace projektowe zaplanowano na okres od marca do listopada 2026 roku.

REKLAMA 0011513101

Rol.6721.1.14.2024

OGŁOSZENIE

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego Gminy Sejny wraz z prognozą oddziaływania na środowisko prowadzonych w dniach od 22 kwietnia 2026 r. do 26 maja 2026 r.

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 w związku z art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.), art. 39, art. 46 ust. 1 pkt 1, art. 54 ust. 2, 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego Gminy Sejny, sporządzanego na podstawie Uchwały nr III/13/2024 z dnia 28 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Sejny.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w następujących formach:

1) **Zbieranie uwag** do projektu planu ogólnego oraz prognozy oddziaływania na środowisko w terminie **od 22 kwietnia 2026 r. do 26 maja 2026 r.**

Uwagi można składać jedynie za pomocą „Formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego" w wyznaczonym terminie. Formularz dostępny jest w siedzibie Urzędu Gminy Sejny, ul. Jerzego Grodzińskiego 1, 16-500 Sejny, pok. nr 7 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Sejny https://bip-ugsejny.podlaskie.eu w zakładce Zagospodarowanie przestrzenne/ Plan ogólny gminy Sejny

Uwagi można składać w formie:

- papierowej – osobiście w Urzędzie Gminy Sejny lub listownie na adres Urzędu Gminy Sejny, ul. Jerzego Grodzińskiego 1, 16-500 Sejny,
- lub elektronicznej, poprzez system e-Doręczenia (adres e-Doręczeń (ADE) Urzędu Gminy Sejny: AE:PL-24021-30345-TRWJG-31)
- lub adres e-mail: ewelina.zdancewicz@gminasejny.pl.

Uwaga musi zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby wnioskodawcy oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazanie, czy wnioskodawca jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą.

2) **Spotkanie otwarte** poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, które odbędzie się dnia **30 kwietnia 2026 r. od godz. 17:00** w sali konferencyjnej, pok. nr 1 Urzędu Gminy Sejny, adres: ul. Jerzego Grodzińskiego 1, 16-500 Sejny. (Planowana godzina zakończenia spotkania otwartego to 18:30).

3) **Dyżur projektanta** dnia **5 maja 2026 r.** w godzinach **15:00 – 18:00** w sali konferencyjnej, pok. nr 1 Urzędu Gminy Sejny, adres: ul. Jerzego Grodzińskiego 1, 16-500 Sejny.

4) **Dyżur projektanta** w formie **on-line** dnia **5 maja 2026 r.** w godzinach **18:00 – 20:00**. Chęć udziału w dyżurze projektanta w formie online należy zgłosić na adres: ewelina.zdancewicz@gminasejny.pl do dnia 29 kwietnia 2026 r. Link do spotkania zostanie przesłany w e-mailu zwrotnym.

Jeżeli planują Państwo udział w spotkaniu otwartym lub dyżurze projektantów i posiadają szczególne potrzeby związane np. z dostępnością architektoniczną, komunikacyjną lub innymi udogodnieniami, uprzejmie prosimy o wcześniejsze zgłoszenie tych potrzeb. Informację prosimy przekazać za pomocą e-maila: ewelina.zdancewicz@gminasejny.pl bądź telefonicznie pod nr telefonu 87 51 73 772.

Projekt planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko będzie dostępny do wglądu w Urzędzie Gminy Sejny, ul. Jerzego Grodzińskiego 1, 16-500 Sejny, pok. nr 7 w godzinach pracy Urzędu oraz zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Sejny: https://bip-ugsejny.podlaskie.eu w zakładce Zagospodarowanie przestrzenne / Plan ogólny gminy Sejny / KONSULTACJE SPOŁECZNE PROJEKTU PLANU OGÓLNEGO GMINY SEJNY IV - V 20.26

Ponadto, stosownie do art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone dodatkowo ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Sejny, ul. Jerzego Grodzińskiego 1, 16-500 Sejny, w dniach od 22 kwietnia 2026 r. do 26 maja 2026 r. w godzinach pracy urzędu, pokój nr 7.

Uwagi zostaną rozpatrzone przez Wójta Gminy Sejny.

Joanna Raś
Wójt Gminy Sejny

Na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. zwanego ogólnym rozporządzeniem w sprawie ochrony danych (dalej: RODO), informuję, że Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Wójt Gminy Sejny z siedzibą w Sejnach, ul. Jerzego Grodzińskiego 1, 16-500 Sejny, tel. kontaktowy: 87 51 62 048, adres e-mail: sekretariat@gmina.sejny.pl Pełna klauzula informacyjna dotycząca praw i obowiązków związanych z przetwarzaniem danych osobowych znajduje się na stronie: https://bip-ugsejny.podlaskie.eu/obowiazek-informacyjny.html

Zamieszczono przez:

- *Publikację w prasie w rozumieniu art. 7 ust. 2. Pkt 1 ustawy a dnia 26 stycznia 1984 r. – Prawo prasowe (Dz.U. z 2018 r. poz. 1914)*
- *wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Sejny*
- *udostępnienie informacji w Biuletynie Informacji Publicznej (https://bip-ugsejny.podlaskie.eu w zakładce Zagospodarowanie przestrzenne / Plan ogólny gminy Sejny / KONSULTACJE SPOŁECZNE PROJEKTU PLANU OGÓLNEGO GMINY SEJNY IV - V 2026 oraz https://bip-ugsejny.podlaskie.eu w zakładce: Ogłoszenia, obwieszczenia, informacje, wybory / Ogłoszenia, Informacje)*
- *przekazanie sołtysom wsi z prośbą o zapoznanie mieszkańców.*

eprasa.pl 9ad1fd4456

POLSKA *i* ŚWIAT

POLITYKA

Szef klubu PSL-TD Krzysztof Paszyk uważa, że w sprawie giełdy Zondacrypto powinna powstać sejmowa komisja śledcza. – Jest tu zbyt wiele zbiegów okoliczności, zbyt wiele wątpliwości i podejrzanych relacji – powiedział Paszyk we wtorek w Studiu PAP. Zapytany, czy klub PSL-TD zamierza złożyć wniosek o powołanie takiej komisji, Paszyk odparł, że na razie nie było o tym rozmowy.

Ta sprawa wymaga wyjaśnienia, a komisja śledcza w swoim zamyśle (...) została przewidziana właśnie na takie okazje

Krzysztof Paszyk, szef klubu PSL-TD

KRÓTKO

OŚWIĘCIM

Incydent w Auschwitz-Birkenau

Dziewięciu młodych turystów z USA i Kanady bezprawnie weszło na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau. Mężczyźni zostali ujęci przez strażników muzealnych, a następnie przekazani policji. Do zdarzenia doszło w poniedziałek po południu. Z relacji strażników wynikało, że chwilę wcześniej turyści nie zostali wpuszczeni na teren muzeum, ponieważ nie mieli biletów wstępu. „Na podstawie zebranych dowodów zatrzymanym przedstawione zostały zarzuty bezprawnego wtargnięcia na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Birkenau" – przekazała małopolska policja. Podejrzani przyznali się do zarzucanego im czynu i dobrowolnie poddali się karze. W uzgodnieniu z Prokuraturą Rejonową w Oświęcimiu ustalona została kara grzywny dla sprawców tego przestępstwa w kwocie po 3 tys. zł oraz tysiąc złotych nawiązki na rzecz Muzeum Auschwitz-Birkenau.

KUJAWSKO-POMORSKIE

Zderzenie trzech ciężarówek

FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

Na drodze ekspresowej S10, na odcinku między Bydgoszczą a Toruniem doszło do zderzenia z udziałem trzech pojazdów ciężarowych. Na miejscu lądował śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Dwie osoby zostały zabrane do szpitala. Trasa przez kilka godzin była zablokowana.

MAZOWIECKIE

Spłonęły hale pod Warszawą

Dwie połączone hale zakładu przetwórstwa warzywnego spłonęły w nocnym pożarze w Bramkach w Mazowieckiem. Spalony zakład zajmował się przede wszystkim suszeniem warzyw, w ofercie miał też owoce. Konieczna była ewakuacja pracowników zakładu oraz 19 mieszkańców przyzakładowego hostelu. Na miejscu zdarzenia pracowało około 250 strażaków z powiatów: warszawskiego zachodniego, sochaczewskiego, żyrardowskiego, grodziskiego, pruszkowskiego, z miasta Warszawy oraz grupa ratowniczo-chemiczna. Według zapewnień straży specjalistyczne pomiary nie wykazały groźnych substancji w powietrzu. Po ugaszeniu ognia zaczęły się prace rozbiórkowe hal.

Konflikt w PiS zakończony? Jest porozumienie po spotkaniu

Adam Kielar
Warszawa

W nocy z poniedziałku na wtorek spotkali się prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier Mateusz Morawiecki, który założył stowarzyszenie Rozwój Plus, będące do tej pory kością niezgody w partii. Obie strony przekonują, że efektem rozmów jest osiągnięcie porozumienia.

Prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier, jeden z wiceprezesów partii Mateusz Morawiecki, wystąpili wczoraj razem na konferencji prasowej. Jak podkreślili, Prawo i Sprawiedliwość ma „mieć dwa płuca", a działalność stowarzyszenia Rozwój Plus ma być prowadzona wewnątrz ugrupowania.

Prezes wyjaśnił, że PiS ma zamiar z jednej strony docierać do zwolenników Konfederacji i Konfederacji Korony Polskiej i bardziej „radykalnego elektoratu" – tu podkreślił rolę kandydata PiS na premiera Przemysława Czarnka, zaś „drugim płucem" ma być trafianie do osób, które oczekują przede wszystkim efektywnie działającego rządu i „spokoju". Na te oczekiwania – jak dodał – będzie odpowiadał Morawiecki.

Nocne spotkanie

Trwające siedem godzin nocne rozmowy prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego z b. premierem Mateuszem Morawieckim przyniosły pozytywne ustalenia i porozumienie – poinformował we wtorek europoseł PiS Piotr Müller.

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI / PAP

Spotkanie Morawieckiego z Kaczyńskim budziło duże zainteresowanie ze względu na tworzone przez Morawieckiego stowarzyszenie Rozwój Plus

Zdjęcie ze spotkania zamieścił w nocy europoseł PiS Adam Bielan. „Są pomysły, jest porozumienie i wspólny kierunek. A że czasem iskrzy? Kto się lubi, ten się czubi. Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki" – napisał na X.

Założenie przez Mateusza Morawieckiego stowarzyszenia Rozwój Plus, do którego dołączyło wielu polityków PiS, było uznawane za nielojalność przez niektórych jego rywali (z tzw. frakcji „maślarzy"), ale również w oczach kierownictwa ugrupowania.

W ubiegłym tygodniu prezes Jarosław Kaczyński powiedział, że osoby zaangażowane w stowarzyszenie Morawieckiego nie znajdą się na listach PiS w przyszłorocznych wyborach, gdyż działanie takie jest sprzeczne ze statutem partii.

Stronnicy byłego premiera (określani jako „harcerze") przekonywali, że nie zamierzają opuszczać PiS, a ich działalność nie wykracza poza wewnętrzne przepisy partii.

Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki ogłosili porozumienie

Ostatecznie Kaczyński i Morawiecki doszli do porozumienia.

– Jest porozumienie i cieszę się z tego bardzo. Od samego początku mówiliśmy o tym, że aktywność naszego stowarzyszenia to jest aktywność na rzecz powiększania tej rodziny, która by głosowała za Prawem i Sprawiedliwością, szukania nowych dróg do rozmów. W związku z tym te nocne ustalenia są pozytywne – skomentował w RMF24 europoseł Piotr Müller, były rzecznik rządu Morawieckiego.

Dodał, że zapowiedzi, iż członkowie stowarzyszenia nie będą na listach PiS „były jedynie komunikacyjnym nieporozumieniem".

W podobnym tonie wypowiedział się również Krzysztof Szczucki, także stronnik Morawieckiego.

– Całe to zamieszanie powstało z wprowadzenia pana prezesa Jarosława Kaczyńskiego w błąd. Złe głosy próbowały go skonfliktować z naszym środowiskiem, ze środowiskiem Mateusza Morawieckiego, ze stowarzyszeniem Rozwój Plus, a ono ma naprawdę służyć PiS – powiedział w „Super Expressie". – Nikt z nas nie chce z tej partii wychodzić, nikt z nas nie chce burzyć jedności. Chcemy wygrać wybory – zapewnił.

Pierwsze statki Żeglugi Augustowskiej wypłynęły już na jeziora północno-wschodniej Polski

PAP
Podlaskie

Rejsy po jeziorach północno-wschodniej Polsce uruchomiła w sobotę Żegluga Augustowska. Na razie armator organizuje rejsy dla grup zorganizowanych, ale od maja statki będą pływać regularnie.

Wiceprezes żeglugi Sławomir Aleksandrowicz poinformował PAP, że po mroźnej zimie armator przygotował statki do żeglowania. - Jest coraz więcej zamówień. Mamy nadzieję, że eksplozja nastąpi w majówkę. Czekamy na piękną pogodę i turystów – powiedział Aleksandrowicz.

Dodał, że statki na razie pływają do Sanktuarium Maryjnego w Studzienicznej. To 2,5 – godzinny rejs. W ofercie jest także godzinny rejs do Doliny Rospudy.

Żegluga przewozi średnio w roku ok. 100 tysięcy pasażerów. W 2019 r., przed pandemią było to aż 115 tys. W ub. roku armator przewiózł 90 tys. osób.

- To był słabszy sezon, głównie z powodu pogody, która w 2025 roku nie dopisała - powiedział Aleksandrowicz.

Od lat największym zainteresowaniem cieszy się „rejs papieski" do Sanktuarium Maryjnego w Studzienicznej. W 1999 roku statkiem „Serwy" popłynął tam papież Jan Paweł II.

Żegluga Augustowska swoje rejsy regularne, jak i na specjalne zamówienia, wykonuje czterema statkami. Największa jednostka „Swoboda" może zabrać na pokład 330 osób, „Serwy" i „Sajno" - po 200 osób. Nowy statek „Bystry", który został zbudowany kilka lat temu, może pomieścić 250 pasażerów.

Kompleks jezior i rzek augustowskich, wraz ze zbudowanym w XIX wieku Kanałem Augustowskim z kilkunastoma śluzami, uznawany jest za jeden z najatrakcyjniejszych turystycznie w Polsce, obok Wielkich Jezior Mazurskich.

eprasa.pl 9ad1fd4456

Doradca ds. sprzedaży samochodów nie ogranicza się do prezentacji modeli czy parametrów technicznych

Kupowanie auta to rozmowa - o potrzebach, przyzwyczajeniach, oczekiwaniach i możliwościach. Dobry doradca potrafi słuchać i zadawać pytania, które pomagają doprecyzować wybór.

Właśnie dlatego rola doradcy do spraw sprzedaży samochodów nie ogranicza się jedynie do prezentacji modeli czy przedstawienia parametrów technicznych, bo to też rozmowa. Dobry doradca potrafi słuchać i zadawać pytania, które pomagają doprecyzować wybór, bo kupowanie auta to nie tylko twarde dane, ale też emocje, które stoją za tym zakupem. To przecież nie jest zwykły produkt, ale wybór na lata. Wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie, komfort, bezpieczeństwo, a często także na styl życia. Dla jednych to pierwsze auto i krok w dorosłość, dla innych zmiana po latach albo inwestycja w wygodę całej rodziny, która pokochała wypady za miasto. To emocje, godziny rozmyślań, przychodzenia do salonu, oglądania, zastanawiania się, pytania... Wytrawny doradca musi być trochę jak psycholog, który wie, kiedy doradzić, a kiedy zostawić przestrzeń do decyzji. Ponieważ to tak ważny zakup, istotna jest atmosfera, jaką stworzy specjalista - poczucie spokoju, zrozumienia i partnerstwa w rozmowie. - Pamiętam, jak kupowałam swoje auto i doradca samochodowy był dla mnie kimś, kto przeprowadził mnie przez cały ten proces: od pierwszego pytania, przez jazdę próbną, aż po odbiór auta. Zadawałam ogrom pytań, często „babskich", a on cierpliwie, w sposób uporządkowany i bez pośpiechu, przeprowadził mnie przez całą procedurę. Poważnie podszedł do sprawy, że chcę auto koloru kawa z mlekiem - ale bardziej kawa niż mleko... Tak, miał anielską cierpliwość i ogromną wiedzę. Tej ważnej kategorii osób związanych z motoryzacją nie mogło więc zabraknąć w naszym plebiscycie Mistrzowie Motoryzacji - opowiada Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Za nami kolejny tydzień głosowania w Mistrzach Motoryzacji, w których także doradcy samochodowi udowadniają, że w pamięci klientów najmilej zapisują się nie ci, którzy mają szeroką wiedzę - nie tylko o samochodach, ale też o możliwościach wyposażenia czy aktualnych rozwiązaniach technologicznych - ale ci, dzięki którym z przyjemnością zapamiętujemy cały tego ważnego proces zakupu.

Poniżej prezentujemy doradców samochodowych, którzy w swojej pracy pokazują, że profesjonalizm może iść w parze z uważnością na drugiego człowieka - i że za każdą udaną decyzją stoi konkretny człowiek, rozmowy i relacja.

MISTRZOWIE MOTORYZACJI

To coś, co lubię robić. Czuję się tutaj spełniona - mówi

Monika Kociakowska, Nord Auto, Białystok

Zaczynała na recepcji, dziś z powodzeniem pracuje jako doradca ds. sprzedaży samochodów i udowadnia, że w motoryzacji liczą się kompetencje, ale też zaangażowanie i podejście do ludzi.

Pani Monika od trzech lat związana jest z branżą motoryzacyjną. Swoją zawodową ścieżkę rozpoczynała na stanowisku recepcyjnym, gdzie zdobywała pierwsze doświadczenia w pracy z klientem i funkcjonowaniu salonu samochodowego. Z czasem Jej zaangażowanie, komunikatywność i naturalna łatwość w kontakcie z ludźmi zostały dostrzeżone przez przełożonych, którzy zaproponowali Jej zmianę stanowiska i wejście w rolę doradcy ds. sprzedaży.

Jak się okazało, była to decyzja, która w pełni pozwoliła rozwinąć skrzydła. W nowej roli odnalazła się bardzo szybko, pokazując, że potrafi skutecznie łączyć wiedzę, otwartość i indywidualne podejście do klienta. Sama podkreśla, że praca w sprzedaży daje Jej ogromną satysfakcję, ponieważ każdego dnia ma kontakt z ludźmi i może realnie wpływać na ich decyzje oraz pomagać w wyborze samochodu dopasowanego do ich potrzeb.

Choć branża motoryzacyjna bywa postrzegana jako zdominowana przez mężczyzn, nie stanowi to dla Niej żadnej bariery. Wręcz przeciwnie, odnajduje się w tym środowisku bardzo dobrze, budując swoją pozycję konsekwencją, zaangażowaniem i profesjonalizmem. Z przekonaniem mówi, że odnajduje się w tym: - To coś, co lubię robić. Czuję się tutaj spełniona.

Rzetelność i świadomość, że każda decyzja ma znaczenie

Karol Chrzanowski, Top Auto, Białystok

Kolejnym nominowanym do wyjątkowego tytułu Doradcy ds. sprzedaży samochodów Roku w plebiscycie Mistrzowie Motoryzacji jest pan Karol. Poznajcie Go.

Karol Chrzanowski to doświadczony doradca w branży motoryzacyjnej, który od lat związany jest z rynkiem samochodowym i z dużym zaangażowaniem podchodzi do swojej codziennej pracy. Doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że wybór auta to dla wielu klientów jedna z kluczowych decyzji, często wiążąca się nie tylko z emocjami, ale też z dużą odpowiedzialnością finansową.

W swojej pracy stawia przede wszystkim na rzetelność, uczciwość i transparentność, wierząc, że tylko takie podejście pozwala budować trwałe relacje oparte na zaufaniu. Nie traktuje sprzedaży jako jednorazowego procesu, ale jako całą ścieżkę, w której kluczowe są zarówno pierwsze wrażenie, jak i wsparcie na dalszych etapach. Każdy klient jest dla niego inny – z własną historią, doświadczeniami i oczekiwaniami, dlatego nie ma tu miejsca na schematyczne działanie.

Dużą wagę przykłada również do samej rozmowy, która jest podstawą skutecznego doradztwa. Uważne słuchanie pozwala lepiej dopasować ofertę i zaproponować rozwiązania, które realnie odpowiadają na potrzeby klientów. Często to właśnie detale decydują o satysfakcji z zakupu, dlatego dba o każdy etap procesu, od pierwszego kontaktu aż po finalizację transakcji.

LIDERZY W SKALI WOJEWÓDZTWA WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

MECHANIK ROKU

1. **Kamil Cimoch,** Petit Forestier, Ignatki
2. **Marek Budnik,** AutoMarek BiaĹ‚ystok, BiaĹ‚ystok
3. **RadosĹ‚aw Mazur,** Auto Serwis Mazur, Netta-Folwark

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU

1. **Mechanika Pojazdowa RadosĹ‚aw Paszko,** BiaĹ‚ystok, Radziwonika 6
2. **Mechanika Pojazdowa Auto Pomoc Mariusz Barszczewski,** SuwaĹ‚ki, Majerskiego 4
3. **PitStop,** Grajewo, Wyzwolenia 52

INSTRUKTOR JAZDY ROKU

1. **StanisĹ‚aw DroĹ‚dĹ‚ewicz,** CSK Drift SzkoĹ‚a Jazdy, BiaĹ‚ystok
2. **Janusz Jakimowicz,** OSK Ludwik JaczyĹ„ski, Grajewo
3. **Monika Tichoniuk,** OSK Arnold, Bielsk Podlaski

SZKOĹ‚A JAZDY ROKU

1. **Szkolenie KandydatĂłw na KierowcĂłw Mariusz OrĹ‚owski,** Szczuczyn
2. **OSK Arnold,** Bielsk Podlaski, Szkolna 5
3. **OSK Metelski,** Ĺ omĹ‚a, Bernatowicza 6/7

KIEROWCA ZAWODOWY ROKU

1. **Szymon Baranowski,** Ibatur, BiaĹ‚ystok
2. **Damian Brzozowski,** Faster Typa RadosĹ‚aw, Kolno
3. **Dorota BuczyĹ„ska,** MPK, Ĺ omĹ‚a

DORADCA DS. SPRZEDAĹ‚Y SAMOCHODĂŁW ROKU

1. **Katarzyna RyĹ›,** Chery - Best Auto, BiaĹ‚ystok
2. **Norbert Lisowski,** ASW Wojciula Sp. z o.o., BiaĹ‚ystok
3. **Ewelina Tadrzak,** Volkswagen - Autoryzowany Salon i Serwis. Fiedorowicz, BiaĹ‚ystok

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU

1. **Cooltura Taxi,** BiaĹ‚ystok, SkĹ‚adowa 10
2. **Vioo - Taxi,** BiaĹ‚ystok
3. **BaginskiBus,** KsiÄ™Ĺ‚yno, Mazowiecka 33A

AUTO DETAILING ROKU

1. **AUTO BLASK-Krzysztof Zalewski,** CzyĹ‚ew, Ĺ Ä…kowa 19
2. **Lucky Studio Detailing Kosmetyka Samochodowa,** Ĺ omĹ‚a, Szosa do MÄ™Ĺ‚enina 16
3. **Luxcar Auto Detailing,** BiaĹ‚ystok, Wallenroda 10

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.poranny.pl/moto
oraz www.wspolczesna.pl/moto

eprasa.pl 9ad1fd4456

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki idą w górę

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach w całej Polsce zacznie obowiązywać nowy wiosenno-letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia. Następnego dnia ceny wzrosną, co odczują wszyscy pacjenci kierowani do sanatoriów przez NFZ. Mamy szczegółowy cennik dopłat do pobytu.

ZA TYDZIEŃ:

- Las pełen pułapek? W tych miejscach uważaj na kleszcze!
- 7 najcudowniejszych uzdrowisk na Węgrzech. Możesz się tam leczyć na NFZ

FOT. COMETAKATIE/123RF

Co na śniadanie? Oto dlaczego warto jeść ten poranny posiłek

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Wpływa na lepszą koncentrację, dostarcza energii, poprawia samopoczucie i zmniejsza ryzyko podjadania.

FOT. PIXABAY.COM

Kanapki to najpopularniejsza śniadaniowa opcja Polaków

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób. Choć istnieją wyniki badań wskazujące na to, że opóźniając lub wręcz omijając śniadanie, można „zaoszczędzić" sporo kalorii w ciągu dnia, nawyk ten nie jest wcale zdrowy.

Niejedzenie śniadań wiąże się z konsekwencjami opóźnionymi nawet o dekady. Należą do nich zwłaszcza rozwój nadwagi i otyłości, jak również zaburzenia pracy wątroby. To dlatego, że:

- Poranny posiłek stymuluje metabolizm, który w pierwszej połowie działa na pełnych obrotach.

Nie dostarczając sobie zastrzyku energii, sprawiamy, że tempo przemiany materii jest niższe, a wraz z nim - liczba spalanych kalorii (i poziom życiowej energii). Zwiększa to tendencję do tycia.

- Śniadanie jest niezbędne, by odciążyć wątrobę. Organ ten nie tylko oczyszcza organizm ze szkodliwych związków czy wytwarza żółć i czynniki krzepnięcia krwi.

Gdy śpimy, produkuje potrzebną nam glukozę i wodę. Jeżeli po przebudzeniu nie dostarczymy sobie energii, będzie musiała w dalszym ciągu ciężko pracować, zamiast zgodnie z cyklem swojej aktywności (biorytmem) zająć się detoksykacją organizmu. Z czasem prowadzi to do osłabienia jej funkcji i niedomagań.

Według badań taka eksploatacja tego narządu może trwać ponad 7 lat, zanim pojawią się objawy chorobowe. Dochodzi również do zaburzeń pracy trzustki, a konsekwencją jest m.in. insulinooporność, otyłość brzuszna, hipercholesterolemia, a z czasem poważniejsze skutki zaburzeń metabolicznych, takie jak cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe.

- Poranny głód z braku śniadania uruchamia mechanizmy odkładania tłuszczu i nasila apetyt w drugiej połowie dnia, czyli wtedy, gdy nasza zdolność (i możliwość związana z poziomem aktywności) do ich spalania jest ograniczona.

Ile kalorii powinno zapewniać zdrowe śniadanie?

Śniadanie powinno dostarczać ok. 35 procent całkowitej dziennej dawki kalorii. Tym samym powinno stanowić największy (pod względem energetycznym) posiłek w ciągu dnia - dla obiadu optymalny udział to 25 proc., dla wczesnej kolacji (ok. godziny 18) - 20 proc., a do tego należy doliczyć dwie przekąski - albo drugie śniadanie i podwieczorek (po 10 proc. energii).

Metabolizm człowieka działa w taki sposób, że odpowiednią ilość energii komórkowej może zapewnić mu tylko jedzenie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu, począwszy od śniadania - i tylko w ten sposób można efektywnie (i trwale) schudnąć.

Z zalecanego rozkładu kalorii wynika, że kaloryczność śniadania powinna wynosić:

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób

- w standardowej diecie 2000 kcal - 700 kcal,
- w diecie redukcyjnej, stosowanej 1800 kcal, stosowanej w połączeniu z aktywnością fizyczną - 630 kcal,
- w diecie odchudzającej 1500 kcal (niższe poziomy nie są zalecane) - 525 kcal,
- w diecie dość aktywnego mężczyzny czy uprawiającej sport kobiety dostarczającym 3000 kcal - nieco ponad 1000 kcal.

Ważne jest, by śniadanie zjeść maksymalnie w ciągu godziny od przebudzenia, a najpóźniej o godzinie 9 rano. Jeśli w weekend śpisz do południa, twoim śniadaniem powinien być już obiad (25 proc. kalorii).

Co powinno zawierać śniadanie?

Poranny posiłek powinien być zbilansowany, tj. zawierać odpowiednie ilości wszystkich głównych składników odżywczych, takich jak:

- węglowodany - z nieprzetworzonych ziaren,
- białko - z możliwie chudych produktów zwierzęcych oraz z tych roślinnych,
- zdrowe tłuszcze - z orzechów, nasion, oliwy, masła orzechowego,
- błonnik - z nieoczyszczonych, tzw. pełnych ziaren, warzyw, owoców, orzechów i innych naturalnych produktów roślinnych.

Szczególnie ważny jest komponent białkowy - według badań uwzględnienie porcji białka w śniadaniu powoduje wydłużenie czasu odczuwania sytości, mniejsze spadki energii około południa, mniejszy apetyt w ciągu dnia, zwłaszcza na słodycze oraz mniejsze spożycie kalorii w kolejnych posiłkach. Śniadanie bogate w białko pozwala też ograniczyć poszerzanie się talii, a wręcz ułatwia utratę centymetrów w okolicy brzucha.

Należy jednak pamiętać, by często jedząc jajka ograniczyć inne źródła cholesterolu, czyli głównie tłuste mięsa i sery. Jest to ważne zwłaszcza w przypadku osób z zaburzeniami metabolicznymi, m.in. nieprawidłowym lipidogramem i glikemią.

W badaniach potwierdzających korzystny wpływ białka w śniadaniu udział energii zapewnianej przez niego w tym posiłku wynosił 18-41 proc. kalorii, a minimalna dawka wynosiła w sumie 20 g.

Dobre śniadanie to dobry początek dnia. Pierwszy posiłek ma szczególne znaczenie w ochronie przed nadwagą i chorobami metabolicznymi.

eprasa.pl 9ad1fd4456

FOT. GETTY IMAGES

Wiosenna alergia może powodować u pacjentów także suchość w ustach

Wiosenna alergia to nie tylko katar i kichanie

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

Wiosenna alergia zwykle kojarzy się z katarem, kichaniem i łzawieniem oczu. Mało kto łączy ją z suchością w ustach.

Wiosenne alergie mają wiele twarzy, a ich źródła potrafią różnić się w zależności od osoby. Najczęściej winowajcami są unoszące się w powietrzu pyłki drzew i traw, ale swoje trzy grosze dorzucają też zarodniki pleśni, które w cieplejszych miesiącach zaczynają intensywniej się rozwijać.

Aby zrozumieć, co dokładnie wywołuje reakcję alergiczną, warto zerknąć w kalendarz pylenia. To on najprecyzyjniej podpowiada, co akurat krąży w powietrzu. Wiosną szczególnie dokuczliwe bywają pyłki drzew. Największe „uderzenie" zwykle przypada na okres kwitnienia brzozy, która zaczyna pylić pod koniec marca i potrafi męczyć alergików aż do maja. Wcześniej, bo już od lutego, aktywna jest olsza, a jej pyłek również potrafi wywołać silne objawy. W dalszej części wiosny największym problemem stają się trawy – to one należą do najsilniejszych alergenów i odpowiadają za większość sezonowych reakcji alergicznych. W tym czasie pyli też dąb, buk i jesion.

Wiosenna alergia większości osób kojarzy się przede wszystkim z katarem, napadami kichania, swędzeniem oczu czy drapaniem w gardle. To właśnie te objawy są najbardziej dokuczliwe i najłatwiej zauważalne. Mało kto zdaje sobie jednak sprawę, że reakcje alergiczne mogą wpływać również na kondycję jamy ustnej. Wielu alergików może uskarżać się na suchość w ustach.

– Do suchości w ustach może prowadzić oddychanie przez usta, jeśli mamy zatkany nos wskutek kataru, ale także antyhistaminowe leki przeciwalergiczne czy stosowana pomocniczo pseudoefedryna zmniejszająca obrzęk śluzówek. Obniżona ilość śliny to większe ryzyko namnażania się szkodliwych bakterii, co poskutkuje nieświeżym oddechem oraz, co gorsza, zwiększonym ryzykiem chorób dziąseł i próchnicy – ostrzega lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz.

W łagodzeniu skutków suchości w ustach warto działać na dwóch frontach. Po pierwsze, zadbać o codzienną higienę jamy ustnej, aby ograniczyć rozwój drobnoustrojów i chronić szkliwo przed uszkodzeniami. Oznacza to regularne szczotkowanie zębów pastą z fluorem, nitkowanie oraz systematyczne wizyty kontrolne u dentysty. Kluczowe jest także utrzymanie odpowiedniego nawilżenia śluzówek.

FOT. FREEPIK

Picie wystarczającej ilości niegazowanej wody pomaga utrzymać nawilżenie śluzówek

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki w całej Polsce idą w górę

FOT. GETTY IMAGES

Sanatorium w Krynicy-Zdroju

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach zacznie obowiązywać nowy wiosenno letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia.

Leczenie i zabiegi w sanatoriach są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, jednak zakwaterowanie i wyżywienie wymagają dopłat. I właśnie te koszty ulegają zmianie wraz z nadejściem nowego sezonu.

Nowe ceny w sanatoriach NFZ. Tyle zapłacisz od 1 maja

NFZ udostępnił szczegółowy cennik dopłat do pobytu. Oto ile kosztuje 21-dniowy turnus w sanatorium, w zależności od rodzaju pokoju:

- Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem sanitarnym – 40,90 zł/dobę (858,90 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. w studiu – 37,40 zł/dobę (785,40 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. bez pełnego węzła – 33,20 zł/dobę (697,20 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. z pełnym węzłem – 27,30 zł/dobę (573,30 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. w studiu – 24,90 zł/dobę (522,90 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. bez pełnego węzła – 19,50 zł/dobę (409,50 zł za 21 dni)
- Pokój wieloosobowy z łazienką – 14,80 zł/dobę (310,80 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy pokój w studiu – 13,60 zł/dobę (285,60 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy bez łazienki – 11,90 zł/dobę (249,90 zł za 21 dni).

Różnica między najtańszą a najdroższą opcją wynosi ponad 600 zł.

Możesz więc zapłacić od 249,90 zł do 858,90 zł za taki sam, 21-dniowy turnus. Wszystko zależy od standardu zakwaterowania.

WARTO WIEDZIEĆ

Czy można wyjechać do sanatorium ze współmałżonkiem?
Pary mogą wyjechać razem na leczenie uzdrowiskowe. Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia oraz schorzenie, które stanowi podstawę skierowania na leczenie uzdrowiskowe. Wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia w tym samym czasie i mają podobne schorzenia.

Ukryte koszty pobytu w sanatorium. Za co jeszcze zapłacisz z własnej kieszeni?

NFZ jasno wskazuje, że nie wszystkie wydatki są finansowane z publicznych środków. Do czego pacjent musi dopłacić? Koszty, których NFZ nie pokrywa:

- przejazd na leczenie uzdrowiskowe i powrót,
- dopłata do zakwaterowania i wyżywienia,
- wyżywienie i noclegi przy leczeniu ambulatoryjnym,
- pobyt opiekuna,
- dodatkowe lokalne opłaty (np. klimatyczne),
- zabiegi niezwiązane z chorobą będącą podstawą skierowania.

Efekt? Nawet jeśli turnus jest „na NFZ", pacjent i tak ponosi szereg kosztów, o których wiele osób nie wie, dopóki nie dostanie skierowania.

Zwolnienia z opłat: kto może pojechać do sanatorium za darmo?

Nie wszyscy muszą płacić za pobyt. Z opłat zwolnione są:

- osoby pracujące przy produkcji wyrobów zawierających azbest,
- dzieci i młodzież do 18. roku życia,
- młodzi dorośli do 26. roku życia, jeśli kontynuują naukę,
- dzieci z niepełnosprawnością w znacznym stopniu – bez ograniczenia wiekowego.

Jeśli należysz do którejś z tych grup, pobyt w sanatorium może być całkowicie bezpłatny.

Jak nie przepłacić za sanatorium? Rady, które warto znać

Wybieraj pokoje wieloosobowe – są nawet trzykrotnie tańsze.

Poluj na skierowania poza sezonem – wczesna wiosna i późna jesień to niższe dopłaty.

Sprawdź lokalne opłaty klimatyczne – różnią się w zależności od gminy.

Wcześniej zaplanuj transport – bilety kupione z wyprzedzeniem mogą być o połowę tańsze.

Zabierz podstawowe leki i akcesoria – unikniesz opłat na miejscu.

Sanatorium nadal się opłaca

Choć od 1 maja 2026 r. ceny rosną, sanatoria na NFZ wciąż pozostają jednym z najtańszych sposobów na profesjonalną rehabilitację i regenerację zdrowia. Warto jednak wcześniej sprawdzić koszty, by nie dać się zaskoczyć po przyjeździe do uzdrowiska.

eprasa.pl 9ad1fd4456

Cięcia w pakietach NFZ. Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji

FOT. GETTY IMAGES

Niedawno NFZ opublikował niejasny komunikat dotyczący zasad finansowania usuwania złogów nazębnych. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy powinna ona być kompleksowa

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

Lakoniczny komunikat Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczący zasad finansowania usuwania złogów nazębnych wywołał konsternację wśród stomatologów i niepokój pacjentów.

Poprosiliśmy o komentarz w tej sprawie lekarz stomatolog Kamilę Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

Komunikat NFZ na temat świadczeń stomatologicznych

Publiczna stomatologia, oparta na przepisach ustawowych i zarządzeniach NFZ, coraz wyraźniej traci zdolność realnego działania. W wielu miejscach istnieje już tylko w teorii.

Kolejne decyzje Funduszu nie naprawiają sytuacji, lecz ją pogarszają: ograniczane jest finansowanie, poszerzane są uprawnienia bez zapewnienia środków, a do tego pojawiają się zmiany wprowadzane bez solidnej podstawy prawnej.

W efekcie system dryfuje w stronę chaosu, którego konsekwencje odczuwają zarówno osoby korzystające z publicznej opieki zdrowotnej, jak i lekarze.

Symbolicznym dopełnieniem jest opublikowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia informacja, która zapowiada jednostronne zmiany w dotyczące świadczeń stomatologicznych.

„Centrala NFZ przypomina, że pakiety świadczeń ST30 (usunięcie złogów nazębnych z połowy łuku zębowego - przyp. red.), ST 30A (usunięcie złogów nazębnych z całego łuku zębowego - przyp. red.), ST30B (usunięcie złogów nazębnych z 1/2 łuku zębowego, pacjent w I lub II stadium choroby przyzębia lub z zapaleniem dziąseł - przyp. red.), ST30C (podobnie, ale pacjent w III lub IV stadium choroby przyzębia lub zapaleniem dziąseł - przyp. red.), odnoszą się wyłącznie do usunięcia złogów twardych. Usunięcie złogów miękkich nie jest świadczeniem gwarantowanym finansowanym ze środków publicznych. Wycena przywołanych pakietów obejmuje również lakierowanie zębów lakierem z fluorem" - czytamy w komunikacie NFZ.

Ekspertka alarmuje: Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji

Zdaniem lek. stom. Kamili Wasiluk, znanej jako Mama Ortodonta, komunikat NFZ w obecnej formie jest mało czytelny zarówno dla pacjentów, jak i dla samych lekarzy.

- W dużym uproszczeniu sprowadza się on do tego, że w ramach świadczeń refundowanych finansowane jest wyłącznie usuwanie twardych złogów nazębnych, czyli tzw. kamienia nazębnego (scaling). Nie obejmuje natomiast usuwania złogów miękkich, czyli płytki bakteryjnej i osadów - ujawnia specjalistka z warszawskiej kliniki L'experta.

Dla pacjenta taki przekaz pozostaje mało zrozumiały, ponieważ w praktyce profesjonalna higienizacja jamy ustnej to kompleksowy zabieg, który obejmuje kilka uzupełniających się etapów:

- scalingu, czyli usunięcia kamienia nazębnego (i to Narodowy Fundusz Zdrowia chce tylko refundować);
- piaskowania - usunięcia osadów i przebarwień;
- polerowania - wygładzenia powierzchni zębów;
- fluoryzacji - zabezpieczenia szkliwa;
- często także instruktażu higieny.

Poszczególne etapy tego zabiegu są ze sobą ściśle powiązane i dopiero wykonywane łącznie zapewniają pełny efekt zdrowotny.

Poszczególne etapy tego zabiegu są ze sobą ściśle powiązane i dopiero wykonywane łącznie zapewniają pełny efekt zdrowotny. Ich rozdzielanie ma charakter sztuczny i w praktyce prowadzi do przeprowadzenia niekompletnej procedury.

- Największe wątpliwości budzi rozróżnienie na złogi twarde i miękkie, gdzie twarde to kamień nazębny, a miękkie to płytka bakteryjna, która również jest odpowiedzialna za powstawanie próchnicy i chorób dziąseł. Trudno więc zrozumieć, dlaczego jej usuwanie nie miałoby być elementem świadczenia profilaktycznego, skoro to właśnie profilaktyka powinna być fundamentem systemu publicznego. Co więcej, w praktyce klinicznej te procedury często się zazębiają i nie da się ich całkowicie rozdzielić. Jeśli chodzi o różnice między poszczególnymi świadczeniami NFZ (np. połowa łuku, cały łuk, różne stadia chorób przyzębia), wynikają one głównie z rozliczeń punktowych i zakresu pracy - nie zmieniają jednak faktu, że dotyczą tylko jednego etapu higienizacji, czyli usunięcia samego kamienia. Z perspektywy pacjenta oznacza to, że zabieg wykonany na Fundusz może być bardzo ograniczony, nie obejmie wszystkich kluczowych etapów higienizacji, a jego efekt profilaktyczny będzie niepełny - ostrzega lek. stom. Kamila Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

W opinii Mamy Ortodonty ma to ogromne znaczenie, ponieważ regularna higienizacja, wykonywana średnio co 6 miesięcy (a przy chorobach dziąseł nawet częściej), stanowi jeden z najważniejszych elementów zapobiegania poważniejszym problemom stomatologicznym.

- Komunikat NFZ wprowadza więcej zamieszania niż jasności. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy z punktu widzenia zdrowia pacjenta powinna ona być kompleksowa. W praktyce może to oznaczać, że pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji albo pozostaną z zabiegiem, który nie spełnia w pełni swojej funkcji i, co gorsze, będą myśleli, że tak częściowo wykonany zabieg jest pełnowartościowy - dodaje ekspertka.

Czy zakładanie nogi na nogę szkodzi zdrowiu? Niektórzy robią to regularnie

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

Większości z nas zdarzyło się kiedyś dostać reprymendę za to, jak siedzimy. „Nie zakładaj nogi na nogę, zrujnujesz sobie kolana", „dostaniesz żylaków", „usiądź porządnie", „wyprostuj się".

To część tego dobrze znanego zestawu ostrzeżeń zdrowotnych, które wielu z nas słyszało w dzieciństwie, obok straszenia strzelaniem palcami czy siedzeniem zbyt blisko telewizora. Czy siedzenie z założoną nogą na nogę rzeczywiście może szkodzić zdrowiu?

Dla większości osób odpowiedź raczej brzmi: nie. Istnieje niewiele dowodów na to, że siedzenie z nogą założoną na nogę uszkadza kręgosłup, „zużywa" biodra czy kolana albo powoduje żylaki.

W rzeczywistości większym problemem bywa dla wielu z nas pozostawanie zbyt długo w jednej pozycji. Pojawiają się wtedy sztywność i ból, które często automatycznie interpretujemy jako sygnał, że z naszym ciałem dzieje się coś niepokojącego.

Pogląd ten prawdopodobnie częściowo wyrasta ze starszych wyobrażeń o „właściwej" postawie. Przez długi czas „porządne" siedzenie uznawano za przejaw dyscypliny, samokontroli i dobrego charakteru. Gdy takie przekonania się utrwalają, łatwo zaczynają brzmieć jak fakty medyczne, choć w rzeczywistości są jedynie normami społecznymi. Łatwo też (i zdarza się to często) mylić dyskomfort z uszkodzeniem. Siedzenie po turecku czy z nogą na nodze przez dłuższą chwilę może sprawić, że poczujemy się zesztywniali, „ściśnięci" albo gotowi do zmiany pozycji. Zazwyczaj to po prostu sygnał, że warto się poruszyć, a nie dowód na to, że po cichu niszczymy swoje ciało. To dobrze współgra ze współczesnym podejściem do postawy i bólu, które odchodzi od przekonania, że istnieje jedna „idealna" postura. Siedzenie z nogą założoną na nogę często uznaje się za przykład „złej postawy", jakby automatycznie miało prowadzić do problemów z kręgosłupem. Jednak badania nad postawą i bólem pleców nie wykazały istnienia jednej idealnej pozycji siedzącej, która chroniłaby wszystkich, ani jednej codziennej pozycji, która w sposób pewny powodowałaby szkody.

Postawa ma znaczenie, ale twój kręgosłup jest silny i umie się przystosować. Jest zbudowany tak, by znosić szeroki zakres pozycji. Zazwyczaj większym problemem jest utknięcie na długo w jakiejkolwiek jednej pozycji - czy to z nogą na nodze, w sztywnym wyproście, czy skulonym nad laptopem.

Kolejne popularne twierdzenie głosi, że zakładanie nogi na nogę „wykańcza" biodra lub kolana. Również i tutaj istnieje niewiele dowodów na to, że to prawda. Twoje biodra i kolana radzą sobie z dużo większymi siłami, gdy wchodzisz po schodach, wstajesz z krzesła, biegasz, skaczesz czy niesiesz zakupy.

A czy siedzenie z założonymi nogami powoduje żylaki? Odpowiedź na to pytanie brzmi: nie. Żylaki pojawiają się, gdy zastawki w żyłach nie działają tak dobrze, jak powinny, przez co krew może się gromadzić, a żyły się poszerzają. Ryzyko jest silniej powiązane z takimi czynnikami, jak wiek, obciążenia rodzinne, ciąża, otyłość oraz niektóre wzorce pracy, w tym długotrwałe stanie. Zakładanie nogi na nogę może na chwilę zmienić przepływ krwi, kiedy siedzisz w takiej pozycji. To jednak nie to samo, co powodowanie żylaków.

Najważniejsza nie jest jedna „idealna" pozycja, lecz różnorodność ruchu. Ciało funkcjonuje najlepiej, gdy nie pozostaje długo w bezruchu.

FOT. GETTY IMAGES

Czy siedzenie z założoną nogą na nogę rzeczywiście może szkodzić zdrowiu?

eprasa.pl 9ad1fd4456

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KLESZCZE JUŻ ATAKUJĄ

Jak się chronić przed kleszczami?

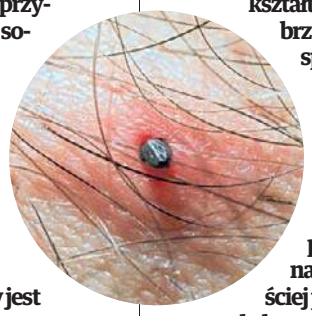
Wbrew popularnemu przekonaniu kleszcze nie spadają z drzew. Najczęściej znajdują się w trawie i krzewach, zwykle na wysokości do jednego metra. Wystarczy kontakt z roślinnością, by dostały się na ciało. Dlatego podstawą ochrony jest odpowiedni ubiór: długie spodnie i rękawy, zakryte buty, nogawki włożone w skarpetki, szczególnie w wysokiej trawie. Dodatkowo jasne ubrania ułatwiają szybkie zauważenie pasożyta. Środki odstraszające owady mogą skutecznie ograniczyć ryzyko ukąszenia. Najczęściej zawierają substancje, takie jak DEET lub ikarydyna. Działają także na kleszcze, nie tylko komary, a ochronę trzeba czasem odnawiać, nawet co 2–4 godziny, w zależności od preparatu.

W które miejsca najchętniej wbijają się kleszcze?

Kleszcze często przez pewien czas przemieszczają się po skórze, zanim znajdą miejsce do wkłucia. Najchętniej wybierają pachy, zgięcia kolan, okolice intymne, pępek, a u dzieci – głowę i szyję.
Dokładne sprawdzenie ciała po powrocie z zewnątrz to jedna z najprostszych i najskuteczniejszych metod ochrony. Warto także sprawdzić ubranie np. kaptur, czapkę, wytrzepać spodnie.

Co, jeśli pojawia się rumień po kleszczu?

Rumień po kleszczu, który pojawia się zaraz po ukąszeniu przez tego pajęczaka, bardzo przypomina rumień po ugryzieniu przez owada – dlatego często trudno je odróżnić. Miejsce ugryzienia kleszcza swędzi i jest zaczerwienione, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Kleszczowi nie zawsze udaje wbić się w skórę na dłużej i w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasożytuje w skórze nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszonym przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie. Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórze, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pusty przewód pokarmowy. Charakterystyczne obrzmienie odwłoka pojawia się dopiero wtedy, gdy kleszcz wyssie odpowiednią ilość krwi. Ponieważ kleszcz należy do gromady pajęczaków, cechami ułatwiającymi jego rozpoznanie są cztery pary odnóży i szczękoczułki. Długość dorosłych osobników sięga 4 mm, a ich ciało ma owalny kształt z grzbietobrzusznym spłaszczeniem.



Rumień wędrujący to z kolei odczyn zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza. Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący po ugryzieniu kleszcza osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Czasami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niekiedy miejsce ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny.
Należy jednak pamiętać, że rumień wędrujący występuje u 80 proc. zarażonych boreliozą, a w rzadkich przypadkach pojawia się zamiast niego niewielki czerwony guzek, czyli naciek limfocytarny. Najczęściej zlokalizowany jest na małżowinach usznych lub sutkach.

Jak usunąć kleszcza?

Kleszcz wbity w skórę powinien być z niej jak najszybciej usunięty. Szybkie usunięcie zmniejsza ryzyko zakażenia. Im szybciej usuniemy kleszcza, tym lepiej. Ryzyko zakażenia boreliozą rośnie wraz z czasem żerowania pasożyta.
Najważniejsze zasady:
- użyj pęsety lub specjalnego narzędzia,
- chwyć kleszcza jak najbliżej skóry,
- wyciągnij go zdecydowanym ruchem, bez zgniatania,
- nie smaruj olejem ani innymi substancjami.

Po usunięciu kleszcza miejsce wkłucia należy zdezynfekować i obserwować.
Niepokojące sygnały to powiększające się zaczerwienienie (tzw. rumień), objawy grypopodobne, a także bóle głowy lub stany zapalne.
W takich przypadkach konieczna jest konsultacja lekarska.
Kleszczowe zapalenie mózgu to poważna choroba wirusowa, która może prowadzić do zapalenia mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych.
W regionach podwyższonego ryzyka zaleca się szczepienie ochronne.
Pierwszą ochronę można uzyskać już kilkanaście dni po przyjęciu drugiej dawki.

Woda z chia na odchudzanie i zmarszczki

Katarzyna Dębek
redakcja@stronazdrowia.pl

Chcesz schudnąć, poprawić kondycję skóry i zadbać o zdrowie w naturalny sposób? Woda z chia to prosty i skuteczny sposób na piękną cerę oraz smukłą sylwetkę.

Nasiona chia to bardzo popularny składnik zdrowych dań. Można je zakupić bez większego problemu w sklepach ze zdrową żywnością, supermarketach, a nawet drogeriach. Stosuje się je nie tylko jako dodatek do smoothie, płatków, deserów czy ciast. Połączone z wodą mają nieoceniony wpływ na piękną sylwetkę, zdrowie i stan skóry.

Chia to roślina pochodząca z Meksyku i Gwatemali. Jej botaniczna nazwa to szałwia hiszpańska (Salvia hispanica). W języku Azteków „chia" oznacza siłę. Już setki lat temu drobne ziarenka tej rośliny stanowiły podstawowy element diety Azteków i Majów.

Nasiona chia mają neutralny smak, a przy tym są skarbnicą wielu cennych składników, takich jak ● błonnik, ● kwasy omega-3, ● wapń, ● potas, ● cynk, ● białko, ● witaminy z grupy B.

Dzięki swoim właściwościom szałwia hiszpańska wpływa korzystnie na pracę układu trawiennego, serca i układu krążenia. Regularne spożycie nasion chia wpływa na poprawę kondycji skóry.

Picie wody z nasionami chia to modny trend, który zaskarbił sobie serca wielu influencerek, a od niedawna również użytkowniczek TikToka. Napój najczęściej polecany jest, aby wspomóc odchudzanie, ale działa również na cerę i ma wiele korzyści zdrowotnych.

FOT. FLYINGV43/GETTY IMAGES

Codzienne spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi

Przygotowanie wody do picia z nasionami chia nie jest trudne. Wystarczą do tego dwa składniki. Do pełnej szklanki chłodnej lub letniej wody (250 ml) wsyp powoli 1 łyżkę stołową nasion chia (8-10 g), przez cały czas mieszając całość trzepaczką, by ziarna się nie skleiły. Odstaw na kilka minut. Nasiona stopniowo wchłaniają wodę i zamieniają ją w gęstą miksturę, więc przed jej wypiciem najlepiej odczekać co najmniej godzinę, choć można też wstawić napój do lodówki na całą noc. Dla lepszego smaku można dodać sok z cytryny lub limonki.

Nasiona chia to zdrowy produkt, który warto uwzględnić w codziennej diecie. Jednak ich porcje należy dzielić i nie powinny one przekraczać w sumie ok. 30-50 g dziennie (to 3-5 łyżek). Warto również wprowadzać je do diety stopniowo. Spożycie zbyt dużej ilości nasion chia może doprowadzić do zaparcia, a nawet zatkania jelita. Dlatego najlepiej spożywać chia dobrze namoczone w wodzie.

Nasiona chia spożyte z wodą zwłaszcza rano wspomagają proces odchudzania, ponieważ zmniejszają apetyt i zapewniają poczucie sytości. A to wszystko dzięki dużej zawartości błonnika i jego zdolności wchłaniania płynów.

W badaniu nasiona chia przyjmowano w postaci zmielonej przez 12 tygodni, nie wprowadzając przy tym redukcji kalorii ani dodatkowych ćwiczeń. Po tym czasie zaobserwowano utratę masy ciała średnio o 1,6 kg u osób z nadwagą i otyłością. Osoby, które walczyły z niewielką liczbą nadprogramowych kilogramów, straciły przeciętnie 1,1 kg.

Warto jednak pamiętać, że samo picie wody z chia to nie wszystko. Aby osiągnąć spektakularne efekty, trzeba zadbać również o odpowiednią dietę i ruch.

Codzienne spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym, ponieważ zawierają one m.in. kwas chlorogenowy. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi – mają na to wpływ przede wszystkim błonnik i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Dzięki temu nasiona chia wspierają pracę serca, zmniejszając ryzyko rozwoju miażdżycy i zawału. Dodatkowo kwasy omega-3 zwiększają wchłanianie wapnia do tkanki kostnej, wzmacniając ją i działając korzystnie na stawy.

Jak pić wodę z chia i cieszyć się piękną, nawilżoną skórą bez zmarszczek?

Picie wody z chia wpłynie pozytywnie na stan skóry. Zawarte w tych nasionach kwasy omega-3 pomagają w łagodzeniu podrażnień oraz w odpowiednim nawilżeniu cery. To specyfik, który jest skuteczny w walce z upływającym czasem i zmarszczkami. Kwas chlorogenowy zawarty w chia hamuje działanie wolnych rodników, dzięki czemu możliwe jest spowolnienie procesu starzenia się komórek. Bogactwem nasion są ponadto składniki mineralne.

Nasiona szałwii hiszpańskiej mają wysokie stężenie antyoksydantów. Jeśli dodatkowo dołączymy do nich sok z cytryny, nasz organizm skuteczniej będzie walczył z wolnymi rodnikami tlenowymi.

Nasiona chia to modny super food, który podbił branżę zdrowotną i beauty. Wypij codziennie rano szklankę wody z nasionami chia i ciesz się zdrowiem, piękną sylwetką i skórą.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak jeść nasiona chia?
Nasiona mogą być dodawane do ciast, muffinów, naleśników, owsianek, deserów zbożowych i mlecznych, domowych batoników czy lodów, a także wypieków słonych i innych dań wytrawnych. Najbardziej polecaną formą potraw z chia są propozycje płynne, takie jak koktajl owocowy, shake mleczny lub jogurtowy, świeżo wyciskany sok, woda kokosowa, a nawet mineralna, a także zupa – zwłaszcza typu krem. Większość z popularnych dań z chia to jednak desery. Nasiona chia po zżelowaniu z powodzeniem zastąpią jajka w daniach przeznaczonych dla alergików czy wegan.

eprasa.pl 9ad1fd4456

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń
Białystok, ul. św. Mikołaja 1
Tel. 85 748 96 02
e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok
Białystok, ul. św. Mikołaja 1
reklama.bialystok@polskapress.pl

REKLAMA 0011513159

OBWIESZCZENIE
Starosty Wysokomazowieckiego

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311), Starosta Wysokomazowiecki zawiadamia, iż na wniosek Zarządu Powiatu Wysokomazowieckiego, reprezentowanego przez Dyrektora Zarządu Dróg Powiatowych w Wysokiem Mazowieckiem, w imieniu którego występuje pełnomocnik Pan Sebastian Czyżewski, z dnia 11.03.2026 r. (data wpływu do tutejszego urzędu 30.03.2026 r.), zostało wszczęte postępowanie administracyjne **w sprawie zmiany decyzji Starosty Wysokomazowieckiego nr 16/2025 z dnia 8.08.2025 r. znak: BI.6740.3.15.2025.MW o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa drogi powiatowej Nr 2072B Wysokie Mazowieckie – Święck Wielki" wraz z zatwierdzeniem podziału nieruchomości i wycinką drzew w km. rob. 0+000,00 – 6+050,00** w zakresie wymagającym uzyskania lub zmiany decyzji, pozwoleń lub uzgodnień, które są wymagane do uzyskania decyzji o pozwoleniu na budowę - art. 36a ust. 5 pkt 6 – ustawy Prawo budowlane (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 524).

Zakres ww. zmiany, wg projektu zagospodarowania terenu i projektu architektoniczno-budowlanego, obejmuje przebudowę mostu na przepust na cieku naturalnym dopływ z Bryk w lokalizacji w km rob. 3+283,60 - 3+293,40.

Inwestycja realizowana będzie na terenie obejmującym działkę stanowiąca pas drogowy o nr ewid.:
- 422 (dr) – obręb Dąbrowa-Dzięciel, gm. Wysokie Mazowieckie;

W myśl art. 10 § 1 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego, strony postępowania mają prawo do czynnego udziału w każdym stadium postępowania oraz wypowiedzenia się co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań. W związku z powyższym informuję strony postepowania, właściwe organy administracji rządowej i samorządowej oraz właścicieli, zarządców i użytkowników terenów objętych inwestycją o możliwości składania wniosków, uwag lub zastrzeżeń dotyczących przedmiotowej sprawy, a także o możliwości wypowiedzenia się co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań przed wydaniem decyzji kończącej postępowanie.

Z aktami sprawy można zapoznać się w Starostwie Powiatowym w Wysokiem Mazowieckiem ul. Powiatowa 1, 18-200 Wysokie Mazowieckie w pokoju nr 33, od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 15.00, tel. (86) 477 02 00 wew. 233, do dnia 11.05.2026 r.

Po upływie ww. terminu zostanie wydana decyzja kończąca postępowanie administracyjne w I–szej instancji.

Zgodnie z art. 49 ustawy Kodeksu postępowania administracyjnego, obwieszczenie niniejsze uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. od daty ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń i stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem i Gminy Wysokie Mazowieckie oraz w prasie lokalnej.

Dzień publicznego ogłoszenia: 22.04.2026 r.

Z up. STAROSTY
mgr inż. Dorota Wyszyńska-Żebrowska
Kierownik Wydziału Rolnictwa,
Budownictwa i Ochrony Środowiska

0011513398

Wyrazy współczucia

Rodzinie

z powodu śmierci

dr n. med.

Alicji Smolińskiej

składają

pracownicy
Kliniki Neurologii USK w Białymstoku

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

GM.CIECHANOWIEC dom sprzedam lub wynajmę, 733-872-755

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

SOCHONIE, budynek 500m^2 lub mniejszą powierzchnię, na każdą działalność. 780-021-546

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIEKNĄCE rynny, malowanie dachów, 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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

CIĄGNIK C360 (1986) stan bdb, 22000zł, 883-955-733

CIĄGNIK John Dere z turem, stan dobry 35.000zł, 883-955-733

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011512749

Burmistrz Dąbrowy Białostockiej

Działając na podstawie art. 38 i 40 ust. 1 pkt. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Białostockiej, a także zamieszczone na stronie internetowej https://www.dabrowa-bial.pl zostają ogłoszenia o przetargach ustnych nieograniczonych na sprzedaż nieruchomości położonych w Dąbrowie Białostockiej przy ul. Gen. Sulika o nr geod. 86/279, 86/280 oraz w obrębie 0020 Nierośno dz. nr geod. 317.

REKLAMA 0011513340

INFORMACJA
Wójt Gminy Bielsk Podlaski
Na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399)

informuję,

że na tablicy ogłoszeń w lokalu Urzędu Gminy Bielsk Podlaski, ul. Mickiewicza 46, wywieszony został wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży: dz. nr 1217/4 obręb Plutycze, udziału ¾ w dz. nr 294 obręb Deniski, udziału 3/8 w dz. nr 276 obręb Deniski oraz udziału ¾ w dz. nr 446/1 obręb Deniski.

WÓJT
Katarzyna Korycka

REKLAMA 0011512743

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA NR 5/2026
BURMISTRZA SĘDZISZOWA

z dnia 20 kwietnia 2026 r.

w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, stanowiącej własność Gminy Sędziszów
Informacje dotyczące zbywanej nieruchomości, działki nr 313/5

1. **Informacje o działce zgodnie z wykazem nieruchomości przeznaczonej do zbycia, dane wymienione w art. 35 ust. 2 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2026 r. poz. 399):**

KW	Oznaczenie nieruchomości wg Ewidencji Gruntów				Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania	Termin zagospodarowania nieruchomości
	Nr działki	Położenie	Opis klasoużytku	Pow. klasoużytku [ha]		
Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Jędrzejowie, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **KI1J/00075447/6**	**313/5**	obręb 0004 Borszowice gm. Sędziszów pow. jędrzejowski woj. świętokrzyskie	dr	**0,0781**	**Przeznaczenie nieruchomości:** Zgodnie z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Sędziszów, działka nr 313/5 położona obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, pow. jędrzejowski, woj. świętokrzyskie, wchodzi w skład terenu oznaczonego symbolem: **P1 -** tereny obiektów produkcyjnych, składów i magazynów, **R1 -** tereny do zalesienia, **KDW** - tereny komunikacji drogowej, drogi wewnętrzne. **Sposób jej zagospodarowania:** Nieruchomość gruntowa zalesiona. Przeznaczenie zgodnie z mpzp gminy Sędziszów.	Nie dotyczy.
			Lzr-RIVb	**0,8944**		
			RV	**0,0275**		
			Powierzchnia nieruchomości [ha]	**1,0000**		

2. Informację o przeznaczeniu nieruchomości do sprzedaży lub oddania w użytkowanie wieczyste:
Podaje się do publicznej wiadomości, iż nieruchomość gruntowa, położona obręb 0004 Borszowice, działka nr 313/5 o powierzchni 1,0000 ha, stanowiąca własność Gminy Sędziszów, została przeznaczona do sprzedaży w trybie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej.

3. Cena wywoławcza:
Cena nieruchomości, działki nr 313/5 wynosi:
1 000 000,00 zł netto
(słownie: jeden milion złotych 00/100)
Sprzedaż nieruchomości w oparciu o ustawę z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.) podlega opodatkowaniu VAT ze stawką 23%.

4. Termin i miejsce przetargu:
Przetarg odbędzie się w dniu 2 lipca 2026 roku,
tj. CZWARTEK, GODZ. 9:00,
BUDYNEK A, POZIOM 0, SALA KONFERENCYJNA NR 7
URZĘDU MIEJSKIEGO W SĘDZISZOWIE, UL. DWORCOWA 20

5. Wysokość wadium:
Ustala się wadium w wysokości: 100 000,00 zł (słownie: sto tysięcy złotych 00/100)
Wymienione wadium w pieniądzu winno wpłynąć na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie **nr 69 8513 0001 0000 0015 2000 0050** prowadzone przez Świętokrzyski Bank Spółdzielczy w Jędrzejowie Oddział Sędziszów w tytule przelewu **cyt.: „Wadium działka nr 313/5" najpóźniej do dnia 25 czerwca 2026 roku**.
Za datę wpłaty uważać się będzie datę wpływu pieniędzy na konto sprzedającego.

6. Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:
Ogłoszenie Burmistrza Sędziszowa w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, stanowiącej własność Gminy Sędziszów, opublikowane zostało na stronie internetowej Urzędu https://sedziszow.pl i na stronie podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu https://bip.sedziszow.pl, wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, adres: ul. Dworcowa 20, 28-340 Sędziszów. Wyciąg z ogłoszenia ukaże się w prasie codziennej ogólnokrajowej.

7. Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:
Z dodatkowymi warunkami przetargu można zapoznać się w godzinach pracy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie w pokoju nr 24 i nr 27 lub telefonicznie pod nr 41 38 11 127 do 130 wew. 502 lub wew. 500.

eprasa.pl 9ad1fd4456

Wnuk zaskoczył mnie pytaniem: Babciu, to zrobisz sobie tatuaż? Zawahałam się. Zrobię! Tak

Anna Seniuk w „Wysokich Obcasach” Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Adam Woronowicz ma nową rolę
Niebawem na antenie TVN zobaczymy program „Taskmaster”. Będzie w nim uczestniczyć pięciu śmiałków, którzy zmierzą się z zabawnymi i absurdalnymi zadaniami. Tytułowy taskmaster ma przyznawać punkty za wykonanie zadania. W tej roli zobaczymy popularnego aktora Adama Woronowicza.

Sebastian Karpiel-Bułecka pokazał swe pociechy
Lider Zakopower i Paulina Krupińska są rodzicami Jędrzeja i Antoniny. W minioną sobotę piosenkarz wybrał się z pociechami na rowery, czego nie omieszkał udokumentować na Instagramie. Na zdjęciach można zobaczyć, jak wyrosły jego dzieci. Internauci oczywiście zachwycili się Antosią i Jędrzejem.

Radosław Majdan żyje swoim życiem
W latach 2005-2008 celebryta był mężem Dody. Od czasu burzliwego rozwodu Majdan nie wypowiada się publicznie na temat piosenkarki. Niedawno jednak w swym podcaście powiedział o Dodzie: – Nie podobało mi się ostatnio stwierdzenie, że to moja żona spowodowała, że nie odzywam się do mojej byłej żony. Nie mówię jej „cześć” tylko dlatego, że zachowuje się nieelegancko, obraża mnie i opowiada różne dziwne historie. Niech żyje w swojej iluzji, a ja żyję swoim życiem – podsumował.
(GZL) Fot. Dawid Łukasik

W TELEWIZJI

Więzień Brubaker
Stopklatka, 20:00
Henry Brubaker przejmuje stanowisko naczelnika więzienia stanowego. Aby lepiej poznać miejsce, postanawia najpierw podszyć się pod zwykłego więźnia. Wkrótce odkrywa, że placówka jest skorumpowana, a strażnicy znęcają się nad skazanymi. Po ujawnieniu swojej tożsamości i objęciu stanowiska naczelnika postanawia gruntownie zreformować placówkę.

Siedmiu wspaniałych
Super Polsat, 21:05
Remake słynnego westernu Johna Sturgesa z 1960 r. Siedmiu rewolwerowców jedzie do wioski na pograniczu amerykańsko-meksykańskim, żeby rozprawić się z bandą opryszków, którzy gnębią ubogich wieśniaków.

Nieobliczalny
TVP 1, 21:20
Tego feralnego ranka Rachel jest mocno spóźniona do pracy. I jak na złość trafia na gigantyczny korek w mieście. Naraża się niezrównoważonemu kierowcy, który zaczyna ją prześladować.

Płonąca pułapka
TV Puls, 22:10
Jack Morrison jest strażakiem. Aby ratować innych, niemal codziennie ryzykuje życie. Niska płaca, ciągłe niebezpieczeństwo i stres spowodowały, że mężczyzna przeżywa poważny kryzys i rozważa odejście z pracy.

KRZYŻÓWKA NR 61

Poziomo:
1) zimny lub gorący okład,
6) stojak służący malarzowi,
10) potocznie: kłopot, zmartwienie,
11) lokal z książkami i prasą,
12) grecka bogini łowów, lasów, gór i zwierząt,
13) dawniej nazywany bicyklem,
14) ozdobny stolik pod wazon,
17) substancja pozyskiwana z alg morskich,
20) światło rzucane przez latarnię,
23) stan odrętwienia; zobojętnienie,
25) dodatek do omletu,
27) miejsce dla księdza lub myśliwego,
28) silny wiatr nad morzem,
30) element zawieszenia pojazdu,
32) konkretna racja żywnościowa,
33) wyjątkowa okazja, szansa,
35) służą do zgarniania siana,
36) imię tytułowej bohaterki komedii Zapolskiej,
37) wniosek wymagający udowodnienia,
38) najmniejszy stan Australii,
39) … i omega, czyli początek i koniec.

Pionowo:
1) smakowity dla łasucha,
2) tropikalny kuzyn dyni,
3) … Starr, perkusista zespołu The Beatles,
4) zdrobniale o małym chłopcu,
5) mleczny cukierek z Milanówka,
6) ssak ze skokami i omykiem,
7) ciężarówka z Czech,
8) chroniona sosna wysokogórska,
9) luźna rozmowa, pogawędka,
15) wiosną wychodzi na pole,
16) wilcza wataha lub tabun koni,
18) indyjska jednostka monetarna,
19) wełniana kurtka góralska, cucha,
21) wysoka piłka w tenisie,
22) Zygmunt August dla Zygmunta Starego,
24) polski show telewizyjny,
26) skakała i nóżkę złamała,
28) cienki, mocno skręcony sznurek,
29) wombat lub kangur,
30) główna na loterii,
31) „… Cosel”, polski serial,
34) ręczne narzędzie górnika.

ROZWIĄZANIE NR 60

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Zadbaj o swoje potrzeby i odpoczynek. Horoskop dzienny mówi, że spokój wewnętrzny pomoże Ci lepiej radzić sobie z wyzwaniami.
Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność i oryginalność przyniosą korzyści. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się wyróżniać i podążać własną drogą.
Baran (21.03 - 19.04)
Skup się na obowiązkach, a efekty szybko się pojawią. Horoskop dzienny na środę wróży, że konsekwencja będzie Ci sprzymierzeńcem.
Byk (20.04 - 20.05)
Dzień sprzyja planowaniu przyszłości i nauce. Horoskop dzienny zapowiada, że nowe inspiracje mogą zmienić Twoje spojrzenie.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie, ale nie działać impulsywnie. Dobrze na tym wyjdziesz.
Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia jest w zasięgu ręki, jeśli unikniesz konfliktów. Horoskop dzienny na środę sugeruje postawić na dyplomację i spokojne rozmowy.
Lew (23.07 - 22.08)
Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i satysfakcję. Horoskop dzienny zapowiada, że drobne szczegóły będą dziś miały duże znaczenie.
Panna (23.08 - 22.09)
Masz szansę zabłysnąć w pracy lub wśród znajomych. Horoskop na dziś sugeruje wykorzystać okazję, ale nie ignorować opinii innych.
Waga (23.09 - 22.10)
Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzną równowagę.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Dzień sprzyja rozmowom i nowym pomysłom. Horoskop dzienny podpowiada, by uważać jednak na rozproszenie i niedokończone sprawy.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Skup się na relacjach i drobnych przyjemnościach. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś energia sprzyja działaniu, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny na środę mówi, że spokojne decyzje przyniosą lepsze efekty.

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 9ad1fd4456

Tajner za Małysza prezesem PZN?

Rozmawiał Zbigniew Czyż

O zaskakującej kandydaturze Apoloniusza Tajnera na stanowisko prezesa PZN rozmawiamy z Tomaszem Grzywaczem, sekretarzem generalnym PZN.

W czerwcu odbędą się wybory na prezesa PZN. Wiadomo już, kto będzie kandydował na stanowisko szefa związku?
Kandydatury należy zgłosić najpóźniej na miesiąc przed wyborami. Na tę chwilę nikt oficjalnie się nie zgłosił, poza deklaracją prasową Apoloniusza Tajnera, że chce się ubiegać o stanowisko prezesa. Oficjalnie żadne dokumenty do związku nie wpłynęły. Żeby ubiegać się o funkcję prezesa PZN, taką kandydaturę musi zgłosić okręgowy związek, klub lub delegat. To nie sam kandydat się zgłasza, ktoś musi go zgłosić, a on przedstawia zaświadczenie, że wyraża na to zgodę.

Wiadomo już, jaki związek zgłosi kandydaturę Apoloniusza Tajnera?
Terytorialnie powinien być to Związek Śląsko-Beskidzki, natomiast nie wiem, z kim były prowadzone rozmowy i kto na tę kandydaturę prezesa Tajnera namówił, więc równie dobrze to może być Związek Tatrzański, a może jest to też porozumienie obu związków.

To już pewne, że wybory odbędą się 13 czerwca?
W środę odbędzie się posiedzenie zarządu i ta data ma zostać potwierdzona oraz publicznie ogłoszona.

Jak w PZN przyjęliście decyzję byłego prezesa związku, że ponownie chce się ubiegać o fotel szefa związku?
To na pewno zaskoczenie, ale PZN to dosyć szeroka organizacja. Ta informacja wyciekła do prasy w piątek, gdy odbywała się kursokonferencja z narciarzami alpejskimi w Zakopanem, i nie miałem jeszcze okazji porozmawiać na ten temat z przedstawicielami innych sportów, jak i przedstawicielami biura. Apoloniusz Tajner jest legendą Polskiego Związku Narciarskiego zarówno jako trener, jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój PZN. W związku z tym, jeżeli na tym stanowisku nie pozostałby Adam Małysz, to sądzę, że akurat Apoloniusz Tajner jest osobą, która się sprawdzi. Trochę jednak dziwią mnie kulisy.

Co ma pan na myśli?
Chodzi o samo ogłoszenie kandydatury przed podjęciem decyzji przez obecnie funkcjonującego prezesa oraz enigmatyczne zdania dotyczące tego, że to działacze namówili prezesa do kandydowania. Zastanawia fakt, którzy działacze i dlaczego.

Adam Małysz podjął już decyzję, czy wystartuje w wyborach i będzie konkurował ze swoim byłym trenerem, a obecnie posłem na Sejm?
Prezes przez ostatni tydzień przebywał na urlopie, miał przemyśleć wszystkie potencjalne za i przeciw i zapewne wkrótce podejmie decyzję, co sam ogłosi, także poprzez nasze media społecznościowe. Chcielibyśmy, aby tę decyzję ogłosił jak najszybciej, bo od tego też zależą przygotowania do innych strategii, które chcemy wdrażać.

Apoloniusz Tajner jest legendą PZN zarówno jako trener, jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój związku

FOT. WOJCIECH MATUSIK/POLSKAPRESS

To może być jedno z najbardziej ekscytujących wydarzeń w polskim sporcie. Wybory prezesa Polskiego Związku Narciarskiego zaplanowane są na 13 czerwca br.

W środę zapadną także decyzje dotyczące przyszłości trenera kadry skoczków Macieja Maciusiaka, czy pozostanie trenerem reprezentacji Polski?
Myślę, że wtedy to się rozstrzygnie. Podczas posiedzenia zarządu zostanie dokonana ocena sezonu. Na zarządzie pojawią się wszyscy trenerzy główni poszczególnych kadr i przedstawią swoją ocenę oraz rekomendacje co do dalszej przyszłości. Trenerzy przedstawią też swoje propozycje, którzy zawodnicy są przez nich rekomendowani do poszczególnych kadr na nowy sezon oraz jakie proponują sztaby szkoleniowe. Mamy nadzieję, że zarząd związku podczas posiedzenia podejmie stosowne decyzje, co dalej.

Kiedy kadry skoczków zostaną ogłoszone?
One powinny zostać ustalone na tym wspomnianym posiedzeniu, jeżeli zarząd osiągnie w tej sprawie porozumienie i nie będzie sprzeciwów. Ogłoszenie poszczególnych reprezentacji powinno nastąpić najpóźniej do 1 maja.

Wiadomo już, czy przy polskich skoczkach będzie pracował były trener Kamila Stocha, a wcześniej trener kadry Michał Doleżal?
Wszystko zależy od tego, co przedstawi trener Maciusiak.

Na jakim etapie są rozmowy ze Stefanem Horngacherem, z którym Adam Małysz miał rozmawiać w sprawie zatrudnienia go w roli doradcy kadry skoczków?
Prezes został trochę przyblokowany w tym temacie przez zarząd, w związku z tym, mam nadzieję, że w tym tygodniu to wszystko się rozstrzygnie.

W jaki sposób został przyblokowany przez zarząd?
Jesteśmy w stałym kontakcie, mamy grupę na WhatsAppie. Prezes wyraził chęć kontynuowania tych rozmów, trener Horngacher miał przylecieć do Krakowa na początku tego tygodnia, aby odbyć spotkanie ze sztabem skoczków. Zarząd, w skład którego wchodzi obecnie siedem osób, wyraził jednak zdanie, że nie chciałby podejmować decyzji dotyczącej zatrudniania u nas takiego specjalisty, szczególnie że miałaby to być współpraca długofalowa.

Co zatem zostało ustalone?
Zarząd stwierdził, że nowy zarząd po wyborach ma podjąć w tej sprawie decyzję.

Na jak długo była planowana współpraca ze Stefanem Horngacherem?
Zazwyczaj się rozmawia przy długofalowej współpracy minimum o cyklu olimpijskim, czyli na cztery lata do igrzysk we Francji w 2030 roku.

Kiedy skoczkowie rozpoczną przygotowania do sezonu letniego, a zarazem zimowego?
Teraz jeszcze odpoczywają, przebywają na urlopach, poświęcają czas rodzinom, choć oczywiście trener mógł rozpisać zawodnikom indywidualny plan. Treningi mają zostać wznowione 1 maja.

©℗

Mamy nowy konflikt – tym razem PKOl kontra ABW. Wersje się nie zgadzają

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SPORT. **Kontrowersje i zamieszanie wokół umowy sponsorskiej PKOl z firmą Zondacrypto zdają się nie mieć końca. Jedni zarzucają drugim kłamstwa, manipulacje i pomówienia. Dobrej woli brak.**

Rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych, Jacek Dobrzyński, zarzucił kłamstwo prezesowi Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosławowi Piesiewiczowi. Szef PKOl skrytykował Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego za to, że nie ostrzegła go o ryzykach umowy sponsorskiej PKOl z Zondacrypto.

„Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz kłamie i manipuluje" – rozpoczął swój wpis na platformie X Dobrzyński w odpowiedzi na deklaracje szefa PKOl z poniedziałkowego popołudnia.

Podczas briefingu prasowego w Centrum Olimpijskim w Warszawie Piesiewicz przekonywał, że gdy podpisywana była umowa z Zondacrypto, PKOl nie wiedział nic o potencjalnych powiązaniach przestępczych tej firmy. Tłumaczył, że przed zawarciem kontraktu wysłane zostało pismo do ABW, w którym PKOl poinformował, iż zamierza „rozszerzyć portfolio sponsorskie, również z podmiotami zagranicznymi, (...) także oferującymi produkty i usługi niestandardowe".

– Poprosiliśmy o udzielenie informacji lub przeprowadzenie szkolenia z zakresu ewentualnych ryzyk związanych ze współpracą z tego typu podmiotami. Pismo było dostarczone 17 października, do dziś nie otrzymaliśmy żadnej odpowiedzi – twierdził Piesiewicz.

Dobrzyński zaznaczył z kolei, że w piśmie nie było zapytania konkretnie o firmę Zondacrypto ani o żadną inną związaną z kryptowalutą. Potwierdził to też sam minister Tomasz Siemoniak, który stwierdził również na platformie X: „Manipulacje prezesa PKOl. Nigdy nie zapytał ABW o firmę Zondacrypto".

„Co ciekawe, Piesiewicz na konferencji prasowej sam stwierdził, że już pięć dni później (najwyraźniej nie czekając na odpowiedź ABW) – 22 października 2025 roku – ogłoszono współpracę z firmą Zondacrypto" – zauważył rzecznik.

Niedługo później Siemoniakowi i Dobrzyńskiemu odpisał Piesiewicz.

„Dziękuję za potwierdzenie, że prosiliśmy Państwa o informację i szkolenie. Teraz proszę pokazać opinii publicznej, co ABW zrobiło, by przekazać narodowemu komitetowi informacje, które już ponoć wówczas Państwo posiadaliście. Albo nawet tuż po ogłoszeniu współpracy z Zondacrypto. Będę wdzięczny za upublicznienie także korespondencji ze strony służb, skoro zarzuca mi Pan kłamstwo. Proszę pokazać, jak sprawnie działają organy państwa" – napisał Piesiewicz do Dobrzyńskiego.

Giełda kryptowalut jest od października ubiegłego roku sponsorem generalnym PKOl.

W ostatnich dniach kontrakty sponsorskie z Zondacrypto rozwiązały piłkarski Raków Częstochowa i koszykarskie Dziki Warszawa, a podobne kroki zapowiedział również GKS Katowice.

©℗

eprasa.pl 9ad1fd4456

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Wigry Suwałki przed szansą na podwójny półfinał. Dziś, o godz. 17, zostaną rozegrane mecze 1/4 finału Regionalnego Pucharu Polski. Przed szansą na podwójny półfinał staną Wigry. Pierwszy zespół suwalskiego klubu zagra na wyjeździe z Pomorzanką Sejny, a rezerwy podejmą Olimpię Zambrów. Pozostałe pary to: Warmia II Grajewo - Jagiellonia II Białystok i Hetman Skłodowscy Tykocin - KS Wasilków. **KW**

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

FUTBOL AMERYKAŃSKI

Wygrana Lowlanders

W czwartej kolejce Polskiej Futbol Ligi drużyna Lowlanders Białystok pokonała na wyjeździe Warsaw Mets 36:33. Białostoczanie po pierwszej połowie prowadzili 27:13.

Przed Jagą w końcówce najwięcej zakrętów

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Jagiellonia Białystok jest wiceliderem PKO Ekstraklasy i ma spore szanse nawet na mistrzowski tytuł, ale też najtrudniejszy terminarz ze wszystkich drużyn czołówki.**

FOT. JAGIELLONIA.PL

Alejandro Pozo i jego koledzy z Jagiellonii mają w końcówce sezonu trudny terminarz

Najwyżej na pięć kolejek przed zakończeniem sezonu stoją akcje liderującego aktualnie Lecha Poznań.

Rywalizacja w naszej lidze lidze jest bardzo wyrównana i zacięta, a niespodzianki są w niej na porządku dziennym. Można jednak założyć, że kandydatów do mistrzostwa Polski i prawa gry w europejskich pucharach należy szukać przede wszystkim wśród zespołów zajmujących aktualnie czołowych siedem miejsc w tabeli.

Biorąc to pod uwagę, droga Jagi jest najbardziej usiana ostrymi zakrętami, bo aż czterech z pięciu jej ostatnich przeciwników (z wyjątkiem Pogoni Szczecin) to ekipy z czołówki. Żółto-Czerwoni zagrają kolejno z: Górnikiem Zabrze (dom), Pogonią Szczecin (dom), Rakowem Częstochowa (wyjazd), GKS-em Katowice (wyjazd) i Zagłębiem Lubin (dom).

Plusem jest to, że trzy z pięciu potyczek zostanie rozegranych w Białymstoku, ale Chorten Arena ostatnio nie była twierdzą, a Duma Podlasia raz po raz gubiła na niej punkty. Oby zatem ostatnie zwycięstwo 3:0 w Gdyni z Arką było sygnałem powrotu Białostoczan do lepszej gry także przed własnymi kibicami.

Może tak być, ale nie musi, bo Żółto-Czerwoni niedawno wygrali trudną, zaległą potyczkę u siebie z GKS-em Katowice (2:1), ale nie okazała się ona wstępem do regularnego punktowania.

- Wydawało się, że już wszystko jest OK, że po tym meczu wrócimy do regularnego wygrywania. Rzeczywistość okazała się dla nas inna - przypomniał na konferencji prasowej w Gdyni trener Jagi Adrian Siemieniec. - Dlatego musimy utrzymać koncentrację, skupienie i kontynuować dyscyplinę i konsekwencję w przygotowaniu do spotkania - dodał.

Dużo lepsza jest pozycja wyjściowa Lecha. Przede wszystkim Kolejorz liderujе i ma trzy punkty zapasu nad Górnikiem i Jagą, a to oznacza, że może sobie pozwolić na jedna wpadkę. Poza tym, zespół ze stolicy Wielkopolski jest w bardzo dobrej formie, co pokazał ostatni mecz w Szczecinie. Goście wdeptali Pogoń w boisko, a wygrali tylko 2:1 jedynie ze względu na swoją zastraszającą nieskuteczność.

Dużo wyjaśni się w najbliższej kolejce, kiedy obrońca tytułu podejmie będącą na fali wznoszącej Legię Warszawa. Jeśli gospodarze poradzą sobie ze stołeczną ekipą, będą mieli autostradę do mistrzostwa i to jeszcze z górki. Ich terminarz po hicie z Legią przedstawia się następująco: Motor Lublin (wyjazd), Arka Gdynia (dom), Radomiak Radom (wyjazd), Wisła Płock (dom).

Teoretycznie narzekać na terminarz nie mogą też Raków Częstochowa i GKS Katowice, ale te drużyny tracą do Lecha sześć, a do Jagi trzy punkty. Oczywiście, trzeba też pamiętać, że walka o ogromną stawkę toczy się nie tylko na górze, ale i na dole tabeli, bo wiele zespołów jest zagrożonych degradacją do I ligi. Starcie z rywalem desperacko broniącym się przed spadkiem jest często dużo trudniejsze niż z sąsiadem z czołówki.

Oto terminarze końcówki sezonu drużyn z miejsc 3-7:

Górnik Zabrze: Jagiellonia (wyjazd), Zagłębie Lubin (dom), Arka Gdynia (wyjazd), Wisła Płock (wyjazd), Radomiak Radom (dom);

Wisła Płock: Radomiak Radom (d), Pogoń Szczecin (w), Motor Lublin (d), Górnik Zabrze (d), Lech Poznań (w)

Zagłębie Lubin: Bruk Bet Termalica Nieciecza (d), Cracovia Kraków (d), Górnik Zabrze (w), Pogoń Szczecin (d), Jagiellonia (w)

Raków Częstochowa: Lecha Gdańsk (w), Jagiellonia (d), Korona Kielce (d), Piast Gliwice (w), Arka Gdynia (d)

GKS Katowice: Korona Kielce (w), Bruk Bet Termalica Nieciecza (d), Piast Gliwice (w), Jagiellonia (d), Pogoń Szczecin (w).

Trzeba też pamiętać, że Raków i Górnik czeka 2 maja na PGE Narodowym w Warszawie finał Pucharu Polski, a związany z tym ubytek sił może odbić się na postawie w meczach PKO Ekstraklasy.

W każdym razie końcówka sezonu zapowiada się niezwykle emocjonująco, a kolorytu rywalizacji dodaje fakt, że w kwalifikacjach Ligi Mistrzów, obok zwycięzcy PKO Ekstraklasy, wystąpi też zespół, który zajmie drugie miejsce. Przepustkę do europejskich pucharów może zaś dać nawet piąta lokata (o ile wyżej będzie zdobywca Pucharu Polski). Jest zatem o co się bić. ©℗

Tylko GKS Gródek i Cresovia były niegościnne

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W szlagierze 22. kolejki klasy okręgowej GKS Gródek pokonał Pomorzankę Sejny 1:0 i zbliżył się do wicelidera na cztery punkty.**

Generalnie jednak miniona seria gier stała pod znakiem dominacji gości, którzy wygrali sześć z ośmiu spotkań.

Pomorzanka wiosną szła jak burza i przed wizytą w Gródku wygrała wszystkie siedem spotkań. Gospodarze grali natomiast nierówno, przytrafił im się remis u siebie z broniącym się przed spadkiem Bocianem Boćki (1:1) i wpadka w Choroszczy z Narwią (0:1).

Mecz na szczycie był zacięty, a rozstrzygniecie padło w 88. minucie, kiedy gola na wagę kompletu punktów strzelił głową dla zespołu z Gródka Tomasz Owerczuk.

- To był raczej mecz walki, bez większej liczby sytuacji podbramkowych. Często w takich wypadkach wygrywa ten, kto strzeli pierwszego gola i cieszę się, że to nam się udało, bo Pomorzanka była bardzo rozpędzona - ocenia prezes i zawodnik GKS-u Gródek Damian Owerczuk.

Puszcza przegrała zaskakująco wysoko

Większych emocji nie było w starciu Cresovii Siemiatycze z Puszczą Hajnówka, zaskakująco wysoko wygranym przez gospodarzy 5:0. Siemiatyczanie odskoczyli od pokonanych rywali na cztery punkty i wciąż mogą myśleć o zajęciu trzeciego, premiowanego barażem o awans do IV ligi miejsca.

W pozostałych spotkaniach górą byli goście. We wszystkich potyczkach triumfowały zespoły wyżej notowane, ale był jeden wyjątek - MKS Mielnik wygrał w delegacji z Orlętami Czyżew 3:2. Ekipa znad Bugu znacznie poprawiła swoje notowania w kontekście walki o uniknięcie degradacji do klasy A.

Cztery gole zawodnika rezerw ŁKS- Łomża

Kolejne efektowne zwycięstwo odniósł ŁKS II Łomża, który w starciu beniaminków nie dał szans Bocianowi Boćki, wygrywając na wyjeździe aż 8:1. Godnym podkreślenia wyczynem popisał się zawodnik gości Łukasz Kijek, który zdobył cztery bramki.

Z kompletem punktów z delegacji wróciły też inne rezerwy - KS-u Wasilków, które pokonały zamykający tabelę Żubr Drohiczyn 3:2. Skromnego dorobku punktowego nie powiększył też będący tuż przed Żubrem Dąb Dąbrowa Białostocka, przegrywając na własnym boisku 0:3 ze Spartą 1951 Szepietowo.

FOT. MIKOŁAJ KAZBERUK/GKS GRÓDEK

GKS Gródek zakończył znakomitą Passę Pomorzanki

WYNIKI 22. KOLEJKI

Cresovia Siemiatycze - Puszcza Hajnówka 5:0 (1:0). Bramki: 1:0 - Kraszewski (34), 2:0 - Kraszewski (47), 3:0 - Konachowicz (58), 4:0 - Gilar (75), 5:0 - Kraszewski (89).

Dąb Dąbrowa Białostocka - Sparta 1951 Szepietowo 0:3 (0:3). Bramki: 0:1 - Żebrowski (8), 0:2 - Żebrowski (14), 0:3 - Andrysewicz (38).

Bocian Boćki - ŁKS II Łomża 1:8 (0:3). Bramki: 0:1 - Kijek (17), 0:2 - Domański (21), 0:3 - Kijek (31), 0:4 - Proniewski (50), 0:5 - Proniewski (55), 1:5 - Malitka (85), 1:6 - Kijek (87), 1:7 - Bagiński (90), 1:8 - Kijek (90).

Orlęta Czyżew - MKS Mielnik 2:3 (1:2). Bramki: 0:1 - Nieroda (3), 0:2 - Piotrowski (9), 1:2 - Styś (20), 1:3 - Tarnogórski (75), 2:3 - Boguszewski (90).

Żubr Drohiczyn - KS II Wasilków 2:3 (1:2). Bramki: 0:1 - Krywoszej (12), 0:2 - Bondziul (14), 1:2 - Rogowski (20), 1:3 - Bernacki (67), 2:3 - Sikora (90).

Rudnia Zabłudów - Narew Choroszcz 2:3 (1:2). Bramki: 0:1 - Jaromiński (25), 0:2 - Jaromiński (35), 1:2 - Korolczuk (45), 1:3 - Petelski (60-samobójcza), 2:3 - Pomichter (82).

GKS Gródek - Pomorzanka Sejny 1:0 (0:0). Bramka: 1:0 - T. Owerczuk (88).

MKS Pogoń Łapy - Sokół 1946 Sokółka 1:5 (1:1). Bramki: 1:0 - Ł. Kul (12), 1:1 - Grzesik (13), 1:2 - Dudziuk (64), 1:3 - Dmitriuk (77), 1:4 - Dudziuk (79), 1:5 - Dudziuk (85).

1. ŁKS II Łomża	21	58	96-15
2. Pomorzanka Sejny	22	50	75-33
3. GKS Gródek	22	46	54-28
4. KS II Wasilków	22	44	77-34
5. Cresovia Siemiatycze	22	41	58-34
6. Puszcza Hajnówka	22	37	48-47
7. Narew Choroszcz	22	33	52-50
8. Orlęta Czyżew	22	32	48-39
9. Sokół 1946 Sokółka	22	31	41-36
10. Sparta 1951 Szepietowo	20	27	34-42
11. Rudnia Zabłudów	21	2	3 26-50
12. MKS Mielnik	22	19	28-62
13. Pogoń Łapy	22	18	31-60
14. Bocian Boćki	22	14	33-64
15. Dąb Dąbrowa Białostocka	22	10	24-77
16. Żubr Drohiczyn	22	9	30-84

©℗

eprasa.pl 9ad1fd4456