Wiedza zmniejsza strach – mówi Katarzyna Wojna, fizjoterapeutka z BCO **str. 2**

FOT. A. DOMANOWSKA

- Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?
- Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ str. 10-13

STRONA ZDROWIA

Kurier Poranny

Środa 8.04.2026

www. poranny.pl

Nr. 67 (10715)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Porywisty wiatr dawał się we znaki mieszkańcom regionu. Łamał drzewa i zrywał dachy **str. 3**

FOT. PAP/ARTUR RESZKO

Trener Jagiellonii Adrian Siemieniec przedłużył kontrakt, z klauzulą odejścia za granicę **str. 16**

Dąbrowa Białostocka została świetlną stolicą Podlaskiego. Wygrana pozwoli wesprzeć potrzebujących **str. 3**

Nr ISSN 0866-9511 Nr indeksu 350354

Zwycięzcy plebiscytu Razem Najlepiej

str. 8-9

Aurelia i Janusz Malec

Marta i Dariusz Bajena

FOT. NADESŁANE

Zabytkowe organy w białostockiej archikatedrze będą wyremontowane

Inwestycje
PAP, R

Ponad stuletnie, cenne organy znajdujące się w białostockiej archikatedrze przejdą renowację i remont. Prace mają potrwać do dwóch lat, a dofinansowane zostaną ze środków unijnych - poinformowano we wtorek na konferencji prasowej.

Kościół parafialny pw. Wniebowzięcia NMP w Białymstoku, zwany farą, został zbudowany w latach 1900-1905.

Renowacji wymagały znajdujące się w kościele organy wybudowane na początku XX w. We wtorek władze województwa podlaskiego podpisały z proboszczem parafii umowę na dofinansowanie ich remontu ze środków unijnych. Cały koszt to 2,5 mln zł, unijne dofinansowanie z programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego wynosi 2 mln zł.

– Niezwykle ważna umowa. Spotykamy się w trzeci dzień świąt w oktawie święta Wielkiej Nocy podpisać umowę na renowację, modernizację organów w jednym z najważniejszych kościołów w naszym województwie, w bazylice archikatedralnej, która ma ponad 120 lat - mówił marszałek Łukasz Prokorym. Podkreślił, że to pokazuje jak fundusze europejskie wspierają różne projekty, w tym te, które „dbają o naszą tożsamość, historię i kulturę".

Proboszcz parafii pw. Wniebowzięcia NMP w Białymstoku ks. Jarosław Grzegorczyk powiedział, że remont organów jest bardzo potrzebny. Podkreślił, że to cenny instrument, jeden z najwspanialszych w regionie północno-wschodnim. - Mają wspaniałe brzmienie, ale szwankują i bardzo konieczny jest remont - zaznaczył i dodał, że z ekspertyz ekspertów wynika, iż instrument mógłby niebawem przestać grać. Powiedział, że zdarzają się też awarie organów podczas codziennych nabożeństw, a służą one nie tylko parafianom, w archikatedrze odbywają się też liczne koncerty i nabożeństwa środowiskowe.

Ks. Grzegorczyk zwrócił uwagę, że organy powstały w 1908 r., a w latach 50. XX wieku zostały rozbudowane. - Na samym początku nie były projektowane z aż takim rozmachem, kubatura jest mała, przestrzeń jest mała do konserwacji, do strojenia organów - dodał proboszcz. Ocenił, że naprawa to gigantyczna praca, organy będzie trzeba rozebrać, a później ponownie je złożyć. Remont organów potrwa do dwóch lat, a przez ten czas będą wykorzystywane organy elektroniczne, które parafia zakupiła. Prace mają być kompleksowa, będą polegały m.in. na rekonstrukcji lub wymianie zniszczonych elementów, a także zabezpieczeniu instrumentu na przyszłość .

Czytaj str. 4

eprasa.pl d8c95b3582

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Niedobory PRL tworzyły rajskie warunki dla przemytu. Przemycano kożuszki, kryształowe wazony, biseptol a nawet politurę do mebli czy klej

AUTOPROMOCJA 0110987259

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

Wiedza zmniejsza strach. Pacjentów do leczenia onkologicznego można przygotować

Rozmowa
Agnieszka Domanowska

Diagnoza onkologiczna to dla pacjenta ogromny wstrząs. Ale leczenie można zacząć jeszcze przed operacją, chemioterapią czy naświetlaniami - i nie chodzi tu o leki. W Białostockim Centrum Onkologii od sześciu lat działa prehabilitacja: kompleksowe przygotowanie pacjenta do terapii, łączące fizjoterapię, wsparcie psychologiczne i opiekę dietetyczną. O tym, dlaczego wiedza zmniejsza strach i co znaczy prowadzić pacjenta „all inclusive", opowiada Katarzyna Wojna, fizjoterapeutka BCO.

FOT. A. DOMANOWSKA

Czym jest prehabilitacja?
To wszechstronne przygotowanie pacjenta do operacji lub długotrwałego leczenia, na przykład onkologicznego. Jeśli zaczynamy od zabiegu operacyjnego, ściśle przygotowujemy pacjenta właśnie do niego. Ale często pierwszym leczeniem pacjenta onkologicznego jest radioterapia albo chemioterapia i wtedy wskazania do prehabilitacji są inne. Podchodzimy do tego bardzo indywidualnie.

Z jakich elementów się składa?
Główne to fizjoterapia, psycholog i dietetyk. Najważniejszy jest ruch, dieta i zdrowie psychiczne - i na tym opiera się prehabilitacja. Pierwsze spotkanie jest zawsze z lekarzem. To on decyduje, czego dany pacjent potrzebuje. Jeśli widzi problemy żywieniowe, najpierw wdraża odpowiednie żywienie i kieruje do dietetyka. Jeśli diagnoza wywołała u pacjenta silny lęk albo stany depresyjne, kieruje do psychologa. Jeśli są problemy z wydolnością oddechową czy krążeniową - do fizjoterapeuty, żeby wzmocnić tę wydolność, nauczyć prawidłowego oddychania. Rozpisujemy wtedy indywidualny plan. To niekoniecznie muszą być intensywne treningi, ale regularna aktywność: spacery, lekka gimnastyka poranna, dopasowana do konkretnej jednostki chorobowej.

Jak długo trwa taka prehabilitacja?
To bardzo indywidualne, bo każdy oddział ma inne terminy od diagnozy. Na przykład unit piersiowy pracuje w krótkich terminach. Przy nowotworze piersi to często dwa tygodnie. Ale są to zazwyczaj kobiety w dobrym stanie ogólnym, więc rozległa prehabilitacja przedzabiegowa nie zawsze jest wskazana. Natomiast bardzo ważna jest prehabilitacja przed naświetlaniami. Prowadzimy taką pacjentkę od zabiegu operacyjnego aż do momentu radioterapii.

Od kiedy prehabilitacja funkcjonuje w BCO?
Od około sześciu lat. Zaczęłyśmy od pacjentów przed usunięciem gruczołu krokowego. To była inicjatywa nas, fizjoterapeutek. Wiedziałyśmy, że im wcześniej panowie wzmocnią mięśnie dna miednicy przed zabiegiem, tym lepiej zniosą jego skutki. Mięśnie po operacji i tak osłabną, ale startują z wyższego pułapu. Co ważne, pacjent jest już wyedukowany. Wie, jak oddychać, jak napinać mięśnie i może kontynuować ćwiczenia samodzielnie w domu. Pamięta, co powinien czuć, więc kiedy po zabiegu usuwa się cewnik, wie dokładnie, jak zacząć ćwiczyć.

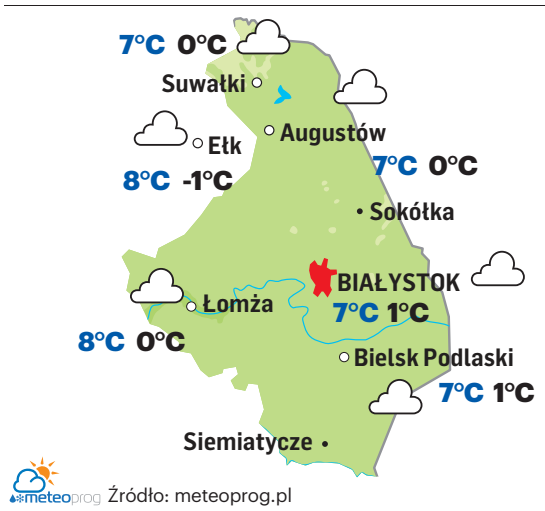
Jak pacjenci reagują na prehabilitację?
Są w szoku, że coś takiego w ogóle istnieje. Mówią, że nie spodziewali się, że to tak dobrze działa, że nie jest tak, że jest diagnoza i koniec. Zwykle człowiek w takiej sytuacji rzuca się w wir wyszukiwania informacji w internecie. A ja od razu mówię: stop, proszę tego nie robić. Jeśli ma pan pytania, proszę je zapisać i zadać mi na kolejnym spotkaniu. Nie Google'owi. I oni to doceniają. Wiedzą, że mogą wrócić, zebrać myśli i uzyskać rzetelną odpowiedź.

Czy można oszacować, ile osób skorzystało z tej formy wsparcia?
To bardzo trudne do oszacowania, bo prehabilitacja odbywa się na wielu oddziałach jednocześnie. Na przykład na oddziale Colorectal Cancer Unit czyli nowotworów przewodu pokarmowego edukację zaczynamy już w dniu przyjęcia pacjenta. Uczymy jak wstać z łóżka, jak kaszlnąć po zabiegu. Przy wyłonieniu stomii czasowej pracujemy z pacjentem przez cały okres jej funkcjonowania, żeby mięśnie zwieracza odbytu nie osłabły przed odtworzeniem ciągłości jelita. Wcześniej wyglądało to tak: stomia, pół roku lub rok, zespolenie jelitowe i dopiero wtedy okazywało się, że jest problem z trzymaniem stolca. Teraz widzimy problem z wyprzedzeniem i działamy. Każdy oddział ma swojego fizjoterapeutę. Jesteśmy na oddziale urologicznym, ginekologicznym, mamy fizjoterapeutów pracujących z pacjentkami po operacji piersi i przy radioterapii. Łącznie mówimy o tysiącach pacjentów.

Jak interdyscyplinarna współpraca wygląda w praktyce?
Jesteśmy w stałym kontakcie. Jeśli na rehabilitacji widzę, że pacjent ma problem żywieniowy, to dzwonię do dietetyka. Jeśli zgłasza stany depresyjne mimo zakończonej konsultacji z psychologiem, to ja wiem, że nie ma czegoś takiego jak „zakończona" i dzwonię do odpowiedniego specjalisty. Po prostu udzielamy sobie nawzajem wsparcia. Lekarz też może w każdej chwili odesłać pacjenta bezpośrednio do mnie z poradni. Mówimy żartobliwie, że to takie „all inclusive", ale to prawda. Chodzi o to, żeby pacjent nie czuł się z tym problemem sam.

A jak wiedza wpływa na lęk pacjenta?
Wiedza zmniejsza strach. Niewiedza powoduje lęki, bo pacjent sam sobie tworzy wizję choroby, często znacznie gorszą niż rzeczywistość. Wyjaśniam stomikom, co się stanie z mięśniami, kiedy stomia będzie wyłoniona, dlaczego muszą ćwiczyć i porównuję to do nóg: gdybyś przez kilka miesięcy leżał w łóżku, nogi by osłabły. Tu jest tak samo. Przygotowuję ich też na to, że po odtworzeniu ciągłości jelita przez pierwsze tygodnie układ nerwowy musi się readaptować. Oni już o tym wiedzą, nie wpadają w panikę. Kiedyś pacjenci dzwonili przestraszeni. Teraz przychodzą spokojniejsi. I to jest dla mnie największa satysfakcja.

Pogoda w regionie



meteoprog Źródło: meteoprog.pl

8 KWIETNIA 2026

Dziś 98. dzień roku
Do sylwestra pozostało 267 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 5.43, zachód o godzinie 19.15. Dzień będzie trwać 13 godzin i 31 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 3 godziny i 25 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 5 godzin i 58 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Maria, Marceli

KALENDARIUM

1794
Insurekcja kościuszkowska: Tadeusz Kościuszko mianował Bartosza Głowackiego chorążym regimentu grenadierów krakowskich w nagrodę za bohaterstwo wykazane w bitwie pod Racławicami.

1820
Na greckiej wyspie Milos odnaleziono posąg Wenus z Milo z ok. 130–100 r. p.n.e.

FOT. DOMENA PUBLICZNA

1979
Edward Bernard Raczyński (nz.) objął funkcję prezydenta RP na uchodźstwie. Objął urząd w wieku 87 lat, złożył - w wieku 94 lat.

2005
W Watykanie odbył się pogrzeb papieża Jana Pawła II.

2019
Rozpoczął się ogólnopolski strajk nauczycieli. Akcja miała na celu skłonienie rządu Mateusza Morawieckiego do wprowadzenia podwyżek wynagrodzeń dla nauczycieli. Była też formą protestu przeciwko zmianom w oświacie wprowadzonym po 2015.

eprasa.pl d8c95b3582

Jest wniosek w sprawie budowy obwodnicy Zambrowa

Drogi
Tomasz Maleta

Przedstawiciele białostockiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad złożyli do Urzędu Miejskiego w Zambrowie wniosek o wydanie decyzji środowiskowej w sprawie budowy obwodnicy Zambrowa. To sześciokilometrowy trakt w ciągu dróg krajowych DK63 i DK66 – w stronę Czyżewa i Wysokiego Mazowieckiego. Miasto ma już obwodnicę ekspresową wschód-zachód w kierunku Warszawy i Białegostoku.

FOT. PAP/ARTUR RESZKO

– To inwestycja, na którą oczekują mieszkańcy, samorządy, przedsiębiorcy – mówił minister Stefan Krajewski. Konferencja odbyła się na węźle drogowym S8 Zambrów Zachód

– Mam nadzieję, że obwodnica powstanie wcześniej niż w 2032 roku – mówił wczoraj podczas konferencji prasowej w Zambrowie minister rolnictwa Stefan Krajewski.

Zambrów jest miastem, gdzie krzyżują się drogi krajowe numer 63, numer 66 i droga ekspresowa S8. Planowana obwodnica na linii północ-południe pozwoli wyeliminować ruch tranzytowy z centrum miasta z dróg 63 i 66 łącząc je z drogą S8. Obwodnica skróci czas podróży drogami 63 i 66 przez miasto oraz poprawi bezpieczeństwo drogowe.

– To inwestycja, na którą oczekują mieszkańcy, samorządy, przedsiębiorcy – podkreślił Stefan Krajewski.

Przypomniał, że przez ostatnich kilka lat trwał wybór odpowiedniego wariantu.

– Udało się to w końcu zrobić po konsultacjach z mieszkańcami – zaznaczył lider podlaskiego PSL.

Z kolei łomżyńska posłanka Koalicji Obywatelskiej Alicja Łepkowska-Gołaś zaznaczyła, że nikogo jak ją nie trzeba przekonywać, czym jest obwodnica dla mieszkańców danej miejscowości. W tym kontekście wspomniała otwarcie pod koniec września 2024 roku pierwszej nitki obwodnicy Łomży.

– I tego życzę mieszkańcom Zambrowa, gminy Zambrów, powiatu zambrowskiego, bo na to zasługujecie. Na spokój – podkreśliła Alicja Łepkowska-Gołaś.

Wniosek drogowców o wydanie decyzji środowiskowej będzie rozpatrywał Urząd Miejski w Zambrowie. Jego burmistrz nie ukrywał, że będzie to zadanie złożone. – Prace rozpoczniemy bez zbędnej zwłoki – zapewnił Kazimierz Dąbrowski. – Będziemy starali się jak najszybciej je zrealizować. Oczywiście, nie wszystko będzie zależało od nas ponieważ ustawa stanowi, że musimy konsultować to z wieloma podmiotami.

Wojciech Borzuchowski, dyrektor białostockiego oddziału GDDKiA, spodziewa się, że decyzja środowiskowa zostanie wydana po 12 miesiącach od złożenia wniosku.

– Później jeszcze osiem miesięcy na jej ostateczność – zaznaczył dyrektor.

Dopiero potem będzie mógł odbyć się przetarg w formule zaprojektuj buduj. Ten etap powinien zakończyć się co najmniej po siedmiu miesiącach podpisaniem umowy ze zwycięskim wykonawcą. W ciągu kolejnych dziesięciu miesięcy będzie musiał on zaprojektować obwodnicę i wystąpić o zgodę na wydanie Zezwolenia na Realizację Inwestycji Drogowej. A później jest 19 miesięcy na realizację inwestycji, w tym dwa okresy zimowe. W sumie to 25 miesięcy.

– Reasumując wychodzi oczywiście rok 2032, ale jeśli będziemy monitorować każdy z tych etapów i skracać, to widzę szansę na przyspieszenie – zaznaczył Wojciech Borzuchowski.

Długość planowanej trasy to 6 km, a jej początkiem będzie istniejący węzeł Zambrów Zachód na drodze ekspresowej S8. Obwodnica od zachodu i południowego zachodu ominie zabudowę miejską i zakończy się na włączeniu w istniejącą drogę krajową nr 66 na odcinku Zambrów – Wysokie Mazowieckie.

Będzie to droga jednojezdniowa klasy GP (główna ruchu przyspieszonego), po jednym pasie ruchu w każdym kierunku (przekrój 1x2), przystosowana do dużych obciążeń (11,5 t/oś). Jej budowa umożliwi wyprowadzenie poza tereny zwartej zabudowy miejskiej ruchu tranzytowego na osi: Łomża – Wysokie Mazowieckie – Bielsk Podlaski (DK66) oraz Łomża – Czyżew – Sokołów Podlaski (DK63).

Wpłynie to na poprawę przepustowości układu drogowego w rejonie Zambrowa i w samym mieście, a także na poprawę bezpieczeństwa ruchu oraz redukcję hałasu.

Świetlna stolica uhonorowana. Wygrana pomoże potrzebującym

Konkurs
Magda Ciasnowska

Dąbrowa Białostocka została świetlną stolicą województwa. Wygrana pozwoli wesprzeć potrzebujących mieszkańców.

Po tygodniach intensywnego zaangażowania mieszkańców miast z całego kraju oraz setkach tysięcy oddanych głosów nadchodzi najważniejszy etap – moment, w którym świąteczna rywalizacja przekłada się na realną pomoc dla mieszkańców 16 nagrodzonych miejscowości.

W ramach plebiscytu „Świeć się z Energą" internauci najpierw zgłaszali swoje miejscowości, a następnie głosowali na te, które ich zdaniem najpiękniej prezentowały świąteczne iluminacje. W województwie podlaskim najwięcej głosów (8260) zdobyła w tym roku Dąbrowa Białostocka.

Każde z 16 zwycięskich miast na poziomie wojewódzkim otrzymuje voucher o wartości 10 000 zł na zakup sprzętu AGD dla osób potrzebujących. Dzięki inicjatywie możliwe jest m.in. wyposażenie rodzin w lodówki czy pralki, doposażenie ośrodków wsparcia, a także mieszkań treningowych dla osób z niepełnosprawnościami. To konkretna pomoc, która poprawia codzienne funkcjonowanie i zwiększa poczucie bezpieczeństwa.

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

Przekazanie vouchera odbyło się wczoraj

– Nie sama wygrana jest najważniejsza, a ogromne zaangażowanie naszych mieszkańców. Bardzo cieszy nas to, że ich głosy przynoszą realny efekt w postaci wsparcia potrzebujących – przyznaje Artur Gajlewicz, burmistrz Dąbrowy Białostockiej. – Mimo że czasy się zmieniają i stopa życia jest coraz lepsza, to jednak taka pomoc – czy w postaci mikrofalówki, płytki gazowej lub elektrycznej, lodówki lub pralki, jest wciąż potrzebna. Czasem po prostu trudno jest odłożyć pieniądze na tego typu zakup, a rodziny wielodzietne czy osoby starsze naprawdę bardzo się cieszą z takiego prezentu.

Inicjatorem akcji jest Energa z Grupy ORLEN, organizatorem Polska Press Grupa, a partnerami Energa Obrót oraz Energa Oświetlenie.

Wiatr łamał drzewa i zrywał dachy. Strażacy interweniowali 120 razy

Region
Martyna Jurkowska

Porywisty wiatr osiągający maksymalną prędkość do 70 km/h mocno dał się we znaki mieszkańcom naszego regionu. Wiejący od niedzieli wiatr w największym stopniu łamał drzewa i konary, ale nie obyło się bez o wiele bardziej dramatycznych zdarzeń, jak to w podbiałostockich Pogorzałkach, gdzie wichura zerwała części dachu domu oraz budynku gospodarczego, czy w Radziłowie, gdzie silny wiatr zerwał dach wiaty.

– W ciągu ostatniej doby podlascy strażacy odnotowali 120 interwencji. Przeważająca liczba zdarzeń, bo aż 91 dotyczyła skutków silnego wiatru. Siedem interwencji w regionie związanych było z uszkodzonymi dachami, jednak zdecydowana większość z nich polegała na usuwaniu powalonych drzew i gałęzi – informowała wczoraj ogniomistrz Justyna Kłusewicz, rzeczniczka podlaskiego komendanta Państwowej Straży Pożarnej.

Od niedzielnego wieczoru nad regionem mocno wieje. Drzewa przewracały się w całym regonie. W wielu miejscach były trudności z przejazdem. Powalone drzewa tarasowały nie tylko drogi, ale i chodniki.

Strażacy działali m.in. w Szypliszkach, gdzie usuwali powalone drzewa w takich miejscowościach, jak Grauże Stare, Lipniak czy Becejły. Z podobnymi zdarzeniami w świąteczny poniedziałek musieli się zmagać ochotnicy z wielu innych gmin.

W powiecie bielskim strażacy odnotowali w sumie 15 zdarzeń, z czego aż 11 dotyczyło usuwania skutków silnego wiatru. Pracowity czas mieli też ochotnicy z Suchowoli.

FOT. OSP W POGORZAŁKACH

W poniedziałek w Pogorzałkach niedaleko Białegostoku wichura zerwała część dachu z domu jednorodzinnego. Na szczęście nikt nie ucierpiał

– W związku z silnymi porywami wiatru strażacy OSP Suchowola wyjeżdżali dwukrotnie do połamanych gałęzi, blokujących przejazd na drodze krajowej nr 8, do Ostrówka i Głęboczyzny – informowali ochotnicy na swoim profilu w mediach społecznościowych.

W ostatnich dniach dochodziło też do groźniej wyglądających incydentów, gdzie wichura zrywała dachy i niszczyła poszycia. W poniedziałek wielkanocny w Pogorzałkach, niedaleko Białegostoku, wichura zerwała część dachu z domu jednorodzinnego. Uszkodzony został też budynek gospodarczy. Na szczęście nikomu nic się nie stało.

Tego samego dnia we wsi Bacze Suche wichura zerwała poszycie dachowe na budynku gospodarczym. Z kolei w Radziłowie uszkodzeniu uległ dach wiaty.

Niestety, wszystko wskazuje na to, że w najbliższych dniach silny wiatr nie ustąpi. Jak informuje Michał Kowalczyk z Centralnego Biura Prognoz Meteorologicznych, najbliższe dni w województwie podlaskim będą pochmurne, chłodne, z przelotnymi słabymi opadami deszczu, a także z dokuczliwymi okresami dość silnego, porywistego wiatru.

Taka chłodna i wietrzna pogoda utrzymać ma się do końca tygodnia. Poprawić się ma na początku przyszłego tygodnia

– W środę w ciągu dnia będą okresowe rozpogodzenia, ale cały czas chłodno, około 6-7 stopni Celsjusza. Wystąpią słabe, przelotne opady deszczu, okresami także krupy śnieżnej. Wiatr będzie w porywach do 40-45 km/h północny i północno-zachodni. Noc ze środy na czwartek już z przymrozkiem do około -2 stopni Celsjusza i licznymi rozpogodzeniami, ale cały czas także z silnym i porywistym wiatrem do około 40 km/h w porywach – informuje synoptyk.

Taka chłodna, kapryśna i wietrzna pogoda utrzymać ma się do końca tygodnia. Poprawić się ma na początku przyszłego tygodnia. Słupki rtęci na termometrach mają zdecydowanie pójść w górę i jest szansa na powrót temperatur do 15 stopni Celsjusza w ciągu dnia.

eprasa.pl d8c95b3582

Ukrywał się przed wymiarem sprawiedliwości. Został zatrzymany

Z policji
opr. (R)

Policjanci zatrzymali poszukiwanego listem gończym za przestępstwo zgwałcenia. Mężczyzna ukrywał się od kilku miesięcy. Najbliższe 1,5 roku spędzi w areszcie.

Policjanci Wydziału Poszukiwań i Identyfikacji Osób Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku zatrzymali białostoczanina ukrywającego się przed wymiarem sprawiedliwości. Mężczyzna od stycznia poszukiwany był listem gończym przez Sąd Rejonowy w Białymstoku za przestępstwo zgwałcenia.

Do zatrzymania doszło na terenie miasta. Funkcjonariusze od pewnego czasu gromadzili informacje dotyczące miejsca pobytu mężczyzny. Systematyczna praca doprowadziła policjantów do wynajmowanego mieszkania. Mężczyzna był zaskoczony wizytą policjantów. Dobrze wiedział, że jest poszukiwany i celowo zmieniał adresy. Został zatrzymany i najbliży rok i 6 miesięcy spędzi w areszcie.

Ponad stuletnie organy z białostockiej archikatedry przejdą renowację

Inwestycje
Agnieszka Domanowska, PAP

Ponad stuletnie, cenne organy znajdujące się w białostockiej archikatedrze przejdą renowację i remont. Prace mają potrwać do dwóch lat, a dofinansowane zostaną ze środków unijnych - poinformowano we wtorek na konferencji prasowej.

FOT. PAP/ARTUR RESZKO

We wtorek władze województwa podlaskiego podpisały z proboszczem parafii umowę na dofinansowanie

Organy w Bazylice Katedralnej pw. Wniebowzięcia NMP w Białymstoku powstały w 1908 roku, a w latach pięćdziesiątych ub. wieku zostały rozbudowane - z pierwotnych 42 głosów do 64. Instrument od dawna sprawiał problemy techniczne.

- Organy mają wspaniałe brzmienie, jednak są już awaryjne. Konieczny jest, bardzo konieczny jest remont - mówił ks. Jarosław Grzegorczyk, proboszcz parafii archikatedralnej pw. Wniebowzięcia NMP w Białymstoku. - Zanim podjęliśmy decyzję, były ekspertyzy robione przez organmistrzów, przez specjalistów. Wszyscy jednogłośnie uznali, że te organy wkrótce mogą przestać grać.

Proboszcz podkreślił, że instrument służy nie tylko parafianom - odbywają się przy nim koncerty, nabożeństwa patriotyczne i środowiskowe, uroczystości szkół oraz spotkania władz miasta i województwa.

Zakres prac przewiduje kompleksową renowację i modernizację instrumentu, rekonstrukcję brakujących lub zniszczonych elementów, wymianę zniszczonych przewodów powietrznych. W trakcie remontu zostanie też zamontowana dodatkowa traktura elektryczna - obok dotychczasowej pneumatycznej, która ze względu na zmiany temperatury i wilgotności często ulega awariom.

Całkowity koszt inwestycji wyniesie około 2,5 mln zł. Parafia dołoży 500 tys. zł z własnych środków. Remont ma potrwać 1,5 -2 lata. Na czas wyłączenia organów z użytku parafia zakupiła już elektroniczny instrument zastępczy.

Marszałek Łukasz Prokorym zaznaczył, że dofinansowanie to efekt dialogu samorządu z proboszczem. - Z księdzem proboszczem jesteśmy w stałym kontakcie i problemy naszej bazyliki archikatedralnej są nam znane. To było wspólne działanie, wspólny pomysł, który wynika z wielu rozmów - powiedział marszałek.

Parafia prowadzi też inne prace przy zabytku. To m.in. naprawa elewacji. Jak mówił PAP ks. Grzegorczyk, to trzyletni projekt dofinansowany z Polskiego Ładu kwotą 3,3 mln zł, ma zakończyć się w tym roku.

Parafia ubiega się również o dofinansowanie z unijnych środków naprawy okien i drzwi w ramach termomodernizacji, chce też rozpocząć prace związane z ogrzewaniem budynku i z wymianą instalacji elektrycznej. Ks. Grzegorczyk zwrócił uwagę w rozmowie z dziennikarzami, że ogrzewanie jest kluczowe, to nie tylko dyskomfort dla wiernych, ale zmiany temperatur wpływają też na awaryjność organów, jak również na zabytkowe obrazy czy rzeźby znajdujące się wewnątrz. Podał, że złożył wniosek do wojewódzkiego konserwatora zabytków, na rozpoczęcie prac związanych z montażem ogrzewania podposadzkowego.

Wicemarszałek województwa podlaskiego Wiesława Burnos poinformowała, że wniosek parafii na termomodernizację, który został złożony w ramach konkursu ze środków unijnych, jest rozpatrywany przez urząd marszałkowski.

Jak podano na konferencji, konkurs ma być rozstrzygnięty w trzecim kwartale tego roku. Wniosek parafii opiewa na ponad 3 mln zł.

Jak mówił Daniel Puch, dyrektor Departamentu Wdrażania Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w UMWP na nabór dotyczący termomodernizacji wpłynęły łącznie 82 wnioski na kwotę blisko 300 mln zł. - Dostępna pula środków jest nieco mniejsza, jednak dołożymy starań, by pieniądze rozdzielić jak najszybciej i jak najrozsądniej.

AUTOREKLAMA 0011498951

ORGANIZATOR AKCJI
KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA

PARTNER STRATEGICZNY
G City BIAŁA

ORGANIZATOR ZBIÓRKI
Fundacja Pomocy Zwierzętom Kudłata Polana

eprasa.pl d8c95b3582

Rezonans magnetyczny serca można już wykonać w Łomży

Łomża
Agnieszka Domanowska

Łomża dołączyła do grona miast, w których można wykonać rezonans magnetyczny serca. 2 kwietnia w Szpitalu Wojewódzkim przeprowadzono pierwsze takie badania u pacjentów kardiologicznych – pod okiem prof. Łukasza Małka, eksperta w tej dziedzinie. Dla wielu mieszkańców regionu oznacza to koniec podróży do Białegostoku lub Warszawy.

FOT. SZPITAL WOJEWÓDZKI W ŁOMŻY

Badanie rezonansem weszło już na stałe do pakietu świadczeń realizowanych przez szpital w Łomży

Nowy aparat rezonansu magnetycznego został zakupiony ze środków Krajowego Planu Odbudowy. To właśnie ta inwestycja umożliwiła łomżyńskiemu szpitalowi uruchomienie badań CMR dla pacjentów kardiologicznych.

– Do tej pory pacjenci, którzy mieli mieć robiony rezonans serca, musieli jechać na badanie do Warszawy albo Białegostoku. Teraz mogą takie badanie zrobić w Łomży – informuje Jolanta Gryc, rzecznik Szpitala Wojewódzkiego w Łomży.

Rezonans magnetyczny serca, określany skrótem CMR (cardiac magnetic resonance), to nowoczesna metoda obrazowania stosowana w kardiologii. Służy do oceny morfologii i funkcji mięśnia serca, zastawek oraz dużych naczyń. Znajduje zastosowanie w diagnostyce kardiomiopatii, zapalenia mięśnia sercowego, wad serca wrodzonych i nabytych, a także guzów serca i wybranych przypadków choroby wieńcowej. Badanie jest precyzyjne i bezpieczne – nieliczne przeciwwskazania obejmują klaustrofobię oraz obecność metalowych elementów w ciele pacjenta. Pierwsze badania w łomżyńskim szpitalu przeprowadzono pod nadzorem prof. Łukasza Małka – eksperta w dziedzinie kardiologicznego rezonansu magnetycznego.

Możliwość wykonywania CMR w łomżyńskim szpitalu stała się realna dzięki zakupowi nowego aparatu rezonansu magnetycznego ze środków Krajowego Planu Odbudowy. Wdrożenie tej procedury wymagało nie tylko odpowiedniego sprzętu, ale też pozyskania wyspecjalizowanych kadr – do opisów radiologicznych zatrudniono specjalistę z Warszawy.

– Mamy sprzęt – rezonans, który umożliwia wykonywanie takich badań. To nowy aparat, zakupiony w ramach projektu ze środków KPO – powiedziała Jolanta Gryc. Jak dodała, badanie weszło już na stałe do pakietu świadczeń realizowanych przez placówkę.

Szpital nie zamierza zatrzymać się na tym osiągnięciu. Dyrekcja zapowiada kolejne inwestycje: od maja ma ruszyć poradnia chirurgii naczyniowej, a od czerwca planowane są pierwsze zabiegi w nowej sali operacyjnej wyposażonej w robota chirurgicznego Hugo. Środki na remont sal operacyjnych również pozyskano w ramach KPO, z programu onkologicznego.

SOKÓŁKA

FOT. MARTYNA JURKOWSKA

Wczoraj w powiecie sokólskim ruszyła kwalifikacja wojskowa. Przejdą ją 463 osoby, w tym 35 kobiet – głównie pracujących w zawodach medycznych. Celem kwalifikacji jest zebranie aktualnych danych dotyczących stanu zdrowia – zarówno fizycznego, jak i psychicznego – osób, które w razie zagrożenia mogą zostać powołane do czynnej służby wojskowej i zasilić szeregi polskiej armii.

– Kwalifikacja wojskowa to istotny element w budowaniu potencjału służb zbrojnych. Jeżeli chodzi o gromadzenie rezerw osobowych, jest to dla nas bardzo ważna baza – mówi mjr Damian Bernatowicz, zastępca szefa Wojskowego Centrum Rekrutacji w Białymstoku.

Wraz z przedstawicielami władz samorządowych, administracji publicznej oraz instytucji współorganizujących proces kwalifikacji oficjalne rozpoczął tegoroczną kwalifikację wojskową na terenie powiatu sokólskiego. Potrwa ona do 27 kwietnia. – Zaczynamy od urodzonych w 2007 roku, to rocznik podstawowy. Następnie przechodzimy do roczników 2002-2007, czyli osób, które nie mają orzeczonej kategorii zdrowia. Są to również kobiety urodzone w latach 1999-2007, które posiadają wykształcenie korzystne dla armii. To głównie zawody medyczne. Na kwalifikację stawiają się również pełnoletnie osoby, które przychodzą same z siebie, bo są zainteresowane i chcą zostać przebadane – wymienia mjr Damian Bernatowicz. (MARA)

AUTOPROMOCJA

Polecamy →

POLSKA *i* ŚWIAT

PALIWA

Aż 80 proc. Polaków chce, by państwo utrzymało maksymalne ceny paliw do końca roku – wynika z najnowszego badania. Respondenci wyraźnie opowiadają się za dalszą ingerencją rządu w rynek, szczególnie w obliczu niepewności związanej z cenami ropy na świecie. Badanie Instytutu Badań Pollster dla „Super Expressu" zrealizowano w dniach 2-3 kwietnia na próbie 1011 dorosłych osób.

„Chcemy zrealizować jedną z obietnic KO oraz premiera i wprowadzić kwotę wolną od podatku do 60 tysięcy złotych

Marek Sawicki, poseł PSL

KRÓTKO

REFERENDUM

Krakowianie zdecydują 24 maja

Referendum w sprawie odwołania Aleksandra Miszalskiego (KO) z urzędu prezydenta Krakowa odbędzie się 24 maja. Komisarz wyborczy w Krakowie wydał we wtorek postanowienie w tej sprawie. Referendum dotyczyć będzie także odwołania całej Rady Miasta Krakowa.

Inicjatorem referendum w Krakowie jest grupa mieszkańców. Ogłaszając w styczniu informację o zbiórce podpisów pod wnioskiem o organizację referendum jego inicjatorzy podkreślali, że nie są grupą polityczną. W akcję zbierania podpisów włączyli się politycy opozycji – PiS i Konfederacja, a także środowisko byłego posła PO, radnego i przedsiębiorcy Łukasza Gibały – głównego rywala Miszalskiego w wyborach prezydenta miasta w 2024 r.

Aby referendum było ważne, musi wziąć w nim udział co najmniej 158 555 mieszkańców Krakowa, czyli minimum 3/5 liczby osób biorących udział w wyborze prezydenta miasta w II turze.

PAP

KRAKÓW

Tłumy pod Kopcem Krakusa

FOT. ANNA KACZMARZ

Podczas odbywającego się tradycyjnie w Krakowie Święta Rękawki zobaczyć można było rekonstrukcję wczesnośredniowiecznej bitwy i obrzędów związanych z nadejściem wiosny, a także poznać bliżej bohaterów najciekawszych legend i ludowych opowieści związanych z Krakowem i okolicami.

TRANSPORT

Kara finansowa dla RegioJet?

RegioJet nie uruchomił w 2025 r. planowanych pociągów, naruszając zbiorowe interesy pasażerów – poinformował we wtorek Urząd Transportu Kolejowego. Prezes UTK może nałożyć na przewoźnika karę w wysokości do 2 procent rocznego przychodu.

Urząd Transportu Kolejowego stwierdził, że RegioJet nie uruchomił 23 połączeń, które były ujęte w rozkładzie jazdy na grudzień ubiegłego roku. Chodzi o siedem pociągów na trasie między Warszawą a Krakowem, cztery między Gdynią a Krakowem i 12 między Poznaniem a Warszawą. UTK podkreślił, że skala odwołań „była znaczna" i objęła 12 stacji kolejowych.

Zaskakujący ruch prezydenta. Nowe prawo dla rolników?

Maciej Badowski
Warszawa

Prezydent zapowiedział projekt ustawy o ochronie funkcji produkcyjnej wsi. Nowe przepisy mają uporządkować konflikty między mieszkańcami a rolnikami.

W opublikowanym we wtorek przez Kancelarię Prezydenta oświadczeniu Karol Nawrocki przedstawił projekt ustawy, który – jak podkreślił – ma wynikać z przekonania, że praca rolnika jest wartością.

„Chcemy zrealizować jedną z podstawowych zasad: praca rolnika nie jest problemem, jest wartością – wskazał prezydent. Dodał, że wieś to nie tylko miejsce do życia, ale przede wszystkim przestrzeń ciężkiej pracy: od hodowli zwierząt po pracę maszyn w polu.

„Nowe prawo mówi jasno: chów zwierząt, prace polowe, ruch maszyn to nie są uciążliwości, które trzeba tłumaczyć. To jest produkcja żywności, to jest służba narodowi – podkreślił.

Projekt zakłada, że rolnik działający zgodnie z prawem nie będzie musiał udowadniać, że jego działalność jest uzasadniona. Ciężar dowodu ewentualnych nadużyć ma zostać przeniesiony.

„Musimy skończyć z sytuacją, w której rolnik musi się bronić czy tłumaczyć z tego, że pracuje" – zaznaczył Nawrocki.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Nawrocki podkreślił, że przygotowana przez niego inicjatywa nie jest przeciwko komukolwiek

Według prezydenta projektowana ustawa „nie daje nikomu przyzwolenia na nadużycia, ale stwarza jasne reguły, takie, które kończą chaos i niepewność". Wprowadzana jest zasada proporcjonalności. „Całkowity zakaz działalności lub jej istotne ograniczenie przez sąd będzie mogło być orzeczone wyłącznie w ostateczności, gdy inne metody zawiodą, a produkcja realnie zagraża zdrowiu lub środowisku" – podkreślił prezydent.

Dodał, że nowe ramy prawne mają sprzyjać unowocześnianiu technologii w rolnictwie oraz wzmacniać pozycję gospodarstw rodzinnych, zapobiegając sytuacjom, w których decyzje sądowe wypychają rolnictwo z terenów wiejskich. Dodatkowo zanim sprawa trafi do sądu, strony będą miały obowiązek podjęcia próby polubownego rozwiązania sporu, czyli mediacji.

Nowe zasady dla mieszkańców

Projekt przewiduje również obowiązkowy mechanizm informacyjny dla osób kupujących nieruchomości na wsi.

„Osoby kupujące nieruchomości na wsi będą oficjalnie oświadczały, że mają świadomość, że w ich sąsiedztwie może być prowadzona uciążliwa, ale w pełni legalna działalność rolnicza" – tłumaczył.

Zanim sprawa trafi do sądu, strony będą musiały podjąć próbę mediacji. Prezydent wskazał, że impulsem do przygotowania projektu była sprawa rolnika spod Łodzi, którego działalność uznano za „nadmiernie uciążliwą".

„Jeśli jeden rolnik może zostać w ten sposób ukarany za legalną działalność, to jutro może to spotkać każdego" – ocenił.

Równolegle zapowiedział skierowanie do premiera wniosku o zaskarżenie umowy UE z państwami Mercosur do Trybunału Sprawiedliwości UE. „Wieś nie może dłużej czekać" – podkreślił.

Na koniec prezydent wskazał, że nowe regulacje mają przywrócić równowagę między funkcją mieszkalną a produkcyjną wsi i wzmocnić bezpieczeństwo żywnościowe kraju.

Nad podobną ustawą pracuje resort rolnictwa. Projekt ustawy ws. ochrony funkcji produkcyjnych wsi został opublikowany 30 marca na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Trafił on do konsultacji, które potrwają do końca kwietnia. Celem projektowanej ustawy jest także zabezpieczenie realizacji funkcji produkcyjnych wsi oraz ograniczenie na tym tle konfliktów społecznych.

PAP

PiS chce dymisji minister zdrowia. „Jest przykładem na to, jak można demolować ochronę zdrowia"

Karolina Wrońska
Warszawa

Prawo i Sprawiedliwość złoży do Sejmu wniosek o wotum nieufności wobec minister zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy.

Politycy PiS-u we wtorek przed siedzibą Ministerstwa Zdrowia skrytykowali działania resortu, wskazując na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia, oraz zapowiedzieli złożenie w Sejmie wniosku o wotum nieufności wobec minister Jolanty Sobierańskiej-Grendy. – To minister likwidator nominowany przez Donalda Tuska – mówił Przemysław Czarnek.

– Pani Sobierańska-Grenda jest przykładem na to, jak można demolować jedną z najważniejszych płaszczyzn działania tego państwa – ochronę zdrowia. To jest ta pani, której marzeniem jest likwidacja 30 procent szpitali. To jest ta pani, której marzeniem byłoby, żeby każdy płacił fakturę u lekarza, a później refundował ją sobie w NFZ, jeśli by się udało. Czyli to jest ta pani, która chciałaby prywatyzacji służby zdrowia – mówił Czarnek.

Jak zauważył polityk PiS, rok 2026 został ogłoszony rokiem profilaktyki, jednak w tym samym czasie podjęto decyzję o ograniczeniu finansowania badań profilaktycznych. Jako przykład wskazał, że środki na badania takie jak kolonoskopia i gastroskopia zostały zmniejszone do 60 procent.

Przewodnicząca sejmowej komisji zdrowia Marta Golbik (KO) w rozmowie z PAP oceniła, że składanie wniosków o wotum nieufności i debata wokół niego to prawo opozycji i – jak dodała – element wewnętrznej kampanii samego Czarnka. Zapewniła, że koalicja rządząca obroni szefową resortu zdrowia.

Na początku kwietnia swój wniosek o wotum nieufności wobec minister zdrowia zapowiedziała także Partia Razem.

PAP

eprasa.pl d8c95b3582

Amerykańskie wsparcie dla Orbana przed wyborami

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

Wiceprezydent USA J.D. Vance przybył z dwudniową wizytą na Węgry, aby odbyć spotkania z premierem Viktorem Orbanem i wygłosić przemówienie na temat partnerstwa między USA a Węgrami.

– Chcę pomóc premierowi Węgier Viktorowi Orbanowi w sezonie wyborczym jak tylko mogę – zadeklarował we wtorek wiceprezydent USA J.D. Vance na konferencji prasowej w Budapeszcie z szefem węgierskiego rządu.

– Prezydent (USA Donald) Trump i premier Orban dokonali razem wspaniałych rzeczy i jestem tu, by je uczcić – powiedział Vance, podkreślając przyjaźń obu przywódców i poparcie prezydenta USA dla szefa rządu w Budapeszcie przed nadchodzącymi wyborami parlamentarnymi.

– Nie liczę na to, by obywatele Węgier słuchali wiceprezydenta USA, nie dlatego tu jestem. Chcę wysłać sygnał wszystkim, a szczególnie biurokratom w Brukseli, którzy robią, co mogą, by kontrolować naród węgierski, bo nie lubią ich lidera – zaznaczył amerykański wiceprezydent.

– Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności. To śmieszne, gdy widzę europejskich liderów mówiących o kryzysie energetycznym, gdy powinni podążyć śladem polityki premiera Orbana i Węgier – powiedział.

– Wyjaśniłem wiceprezydentowi USA J.D. Vance'owi, że mierzymy się na Węgrzech z poważną ingerencją w nadchodzące wybory parlamentarne – powiedział z kolei premier Viktor Orban podczas wspólnej konferencji prasowej z Vance'em.

– Jesteśmy wdzięczni prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi i wiceprezydentowi Vance'owi za to, że stali ramię w ramię z Węgrami w ostatnich latach. USA są najsilniejszym państwem globu i jestem szczęśliwy, mogąc powiedzieć, że Stany Zjednoczone są naszym sojusznikiem i dlatego pokój oraz stabilność Węgier są zagwarantowane – powiedział Orban.

Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności.

– Rozmawialiśmy też o tym, że Europa zmierza w kierunku jednego z najgorszych kryzysów energetycznych w historii. Dlatego tak ważna jest współpraca energetyczna Węgier z USA – dodał.

Zaznaczył, że z Vance'em omówił też problem „jawnego i poważnego" ingerowania przez zagraniczne służby w proces wyborczy na Węgrzech. Premier nie wyjaśnił, o służby jakiego kraju chodzi.

Wybory parlamentarne na Węgrzech odbędą się w najbliższą niedzielę 12 kwietnia. PAP

FOT. PAP/EPA/AKOS KAISER HANDOUT

Premier Węgier Viktor Orban wita wiceprezydenta USA J.D. Vance'a przed swoim biurem, byłym klasztorem karmelitów w Budapeszcie

Strach przed katastrofą nuklearną po ataku na elektrownię jądrową

Kazimierz Sikorski
Teheran

Kluczowa irańska elektrownia jądrowa w Buszehr została uszkodzona po ataku, w którym zginął strażnik, a Teheran ostrzegł, że mogło to doprowadzić do katastrofy.

To już czwarty atak na elektrownię jądrową w Buszehr od początku konfliktu. Atak spowodował uszkodzenie jednego z budynków pomocniczych – podała irańska agencja Tasnim.

Elektrownia przechowuje duże ilości materiałów radioaktywnych, dlatego poważne uszkodzenia mogą spowodować katastrofalny incydent nuklearny w całym regionie.

Dochodzenie sugeruje, że eksplozja nie uszkodziła głównej infrastruktury elektrowni ani nie zakłóciła jej zdolności operacyjnej. Pocisk eksplodował zaledwie 200 metrów od działającego reaktora jądrowego. Kolejne uderzenia stwarzają ryzyko katastrofy nuklearnej.

Atak na Buszehr mógłby spowodować uwolnienie materiałów radioaktywnych, co mogłoby mieć katastrofalne skutki dla środowiska.

Położenie na wybrzeżu Zatoki Perskiej oznacza, że zanieczyszczenia mogłyby przedostać się do wody morskiej, zwiększając ryzyko oddziaływania na ekosystemy morskie, a co ważniejsze, na zakłady odsalania wody, od których wiele państw Zatoki Perskiej jest zależnych w zakresie zaopatrzenia w wodę pitną.

FOT. TWITTER

Buszehr to kluczowa irańska elektrownia jądrowa. Została uszkodzona po ataku rakietowym

Astronauci misji Artemis II spędzili sześć godzin na badaniu ciemnej strony Księżyca

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Po 40 minutach przerwy w komunikacji astronauci misji Artemis II odzyskali łączność z NASA. Załoga statku Orion przez sześć godzin badała nieoświetloną półkulę Księżyca.

– Wspaniale znów słyszeć Ziemię – powiedziała specjalistka misji Artemis II Christina Koch, gdy po wyjściu z cienia radiowego kontrola lotów w Houston odzyskała kontakt ze statkiem. – Zawsze wybierzemy Ziemię, zawsze wybierzemy siebie nawzajem – dodała.

Podczas przelotu nad niewidoczną stroną Srebrnego Globu, w trakcie którego łączność z NASA była całkowicie niemożliwa, załoga była świadkiem zjawiska wschodu i zachodu Ziemi.

FOT. HANDOUT/AFP/EAST NEWS

Astronauci misji kosmicznej Artemis II

Astronauci na żywo obserwowali również rozbłyski świetlne powstające w wyniku uderzeń meteoroidów w powierzchnię Księżyca. Dowódca misji Reid Wiseman opisał te widoki jako „całkowicie spektakularne i surrealistyczne", dodając, że brakuje przymiotników, by oddać to, co widzą przez okna.

Zgodnie z danymi pomiarowymi statek Orion znalazł się w najdalszym punkcie trajektorii, oddalając się od Ziemi na dystans 406 771 kilometrów i bijąc historyczny rekord załogowej misji należący dotychczas do Apollo 13.

Wykorzystując unikalną perspektywę, astronauci nadali robocze nazwy dwóm bezimiennym dotąd kraterom. Jeden z nich ochrzczono mianem „Integrity" na cześć statku kosmicznego. Drugi nazwano „Carroll", by upamiętnić żonę dowódcy misji, która zmarła na raka w 2020 roku. Jak przekazał łamiącym się głosem kanadyjski astronauta Jeremy Hansen, jest to „jasny punkt na Księżycu".

Lot Artemis II to pierwsza załogowa wyprawa w okolice Księżyca od czasów programu Apollo. Stanowi ona próbę generalną przed planowanym na 2028 rok lądowaniem człowieka na powierzchni naturalnego satelity.

W skład załogi Artemis II wchodzi czworo astronautów – troje Amerykanów: Christina Koch, Reid Wiseman, Victor Glover oraz Kanadyjczyk Jeremy Hansen.

Załoga rozpoczęła już podróż powrotną, która zakończy się lądowaniem na Pacyfiku w piątek. PAP

Strzelanina w pobliżu konsulatu Izraela

Marcin Koziestański
Stambuł

Trzy osoby zginęły w strzelaninie w pobliżu izraelskiego konsulatu w Stambule. Jak podaje agencja Reutersa rannych zostało dwóch policjantów.

W pobliżu konsulatu Izraela w Stambule doszło we wtorek do strzelaniny, w wyniku której trzy osoby zginęły – poinformowały tureckie media cytowane przez agencję Reutera.

Jak przekazał gubernator Stambułu Davut Gul, sprawcy byli uzbrojeni w karabiny i pistolety. Dodał, że w strzelaninie rannych zostało dwóch policjantów.

Na nagraniu opublikowanym przez agencję Reutera widać policjanta, który wyciąga broń i kryje się, gdy słychać strzały. Jedna pokazana osoba była cała we krwi.

Turecki minister spraw wewnętrznych Mustafa Ciftci powiedział, że napastnicy byli powiązani z organizacją „wykorzystującą religię (do swoich celów – PAP)". Według lokalnych mediów może chodzić o dżihadystyczną organizację Państwo Islamskie.

Minister sprawiedliwości Turcji Akin Gurlek poinformował, że w sprawie strzelaniny zostanie wszczęte śledztwo. Dodał, że wyznaczono już trzech prokuratorów, którzy zajmą się tym tragicznym incydentem.

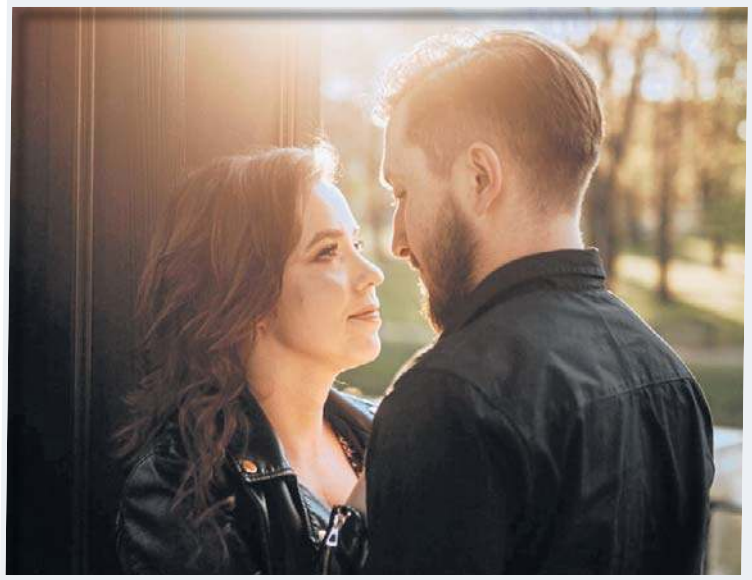
Szef izraelskiego resortu dyplomacji Gideon Saar przekazał, że w konsulacie w czasie strzelaniny nie przebywał personel dyplomatyczny. Władze prowincji Stambuł podały, że izraelskich dyplomatów nie było w placówce od dwóch i pół roku. PAP

eprasa.pl d8c95b3582

RAZEM NAJLEPIEJ

OTO ZWYCIĘSKIE PARY W AKCJI RAZEM NAJLEPIEJ

Oto Oni - bohaterowie tych stron, czyli pary, które w plebiscycie Razem Najlepiej 2026 zyskały sympatię głosujących, zajmując I miejsca w swoich miastach i powiatach. To pary, które na co dzień tworzą swoje „razem" w zwykłych dniach, wspólnych decyzjach, rozmowach i zwyczajach. Te spojrzenia, uśmiechy i gesty mówią więcej niż tysiąc słów! Każda z tych miłosnych historii jest inna, ale łączy je jedno - relacja budowana nie od święta, ale każdego dnia. Poznajcie zwycięzców etapu powiatowego - ludzi, których zdjęcia i historie przyciągnęły uwagę głosujących i zostały przez nich docenione. To ich chwila. Ich RAZEM NAJLEPIEJ.



Paulina i Paweł Niewiarowscy
Białystok

Sylwia Gedrowicz i Grzegorz Strapczuk
Łomża i powiaty łomżyński, kolneński

Karolina i Szymon Szarejko
Suwałki i powiat suwalski

Halina Rudzewicz i Tomasz Leszczyńskiski
powiaty augustowski i sejneński

Wojciech i Iwona Głowaccy
powiat białostocki

Marta i Dariusz Bajena
powiat bielski i powiat hajnowski

Lena Cudna i Wojciech Michałkiewicz
powiat grajewski

Karolina Szczęsnowicz i Paweł Natunewicz
powiat moniecki i powiat sokólski

eprasa.pl d8c95b3582

RAZEM NAJLEPIEJ

Anna i Zdzisław Kamińscy
powiat siemiatycki

Paula Wiśniewska i Mateusz Wiśniewski
powiat wysokomazowiecki i powiat zambrowski

Joanna i Henryk Szydłowscy
Białystok

Jolanta Beata Borawska i Janusz Borawski
Łomża i powiaty łomżyński, kolneński

Joanna i Łukasz Suchoccy
Suwałki i powiat suwalski

Beata i Radek Zalewscy
powiaty augustowski i sejneński

Anna i Piotr Ciesnowscy
powiat białostocki

Aurelia i Janusz Malec
powiat bielski i powiat hajnowski

Agnieszka i Grzegorz Przyborowscy
powiat grajewski

Joanna i Łukasz Radzajewscy
powiat moniecki i powiat sokólski

Agnieszka i Dariusz Kościjańczuk
powiat siemiatycki

Ewa i Adam Malinowscy
powiat wysokomazowiecki i powiat zambrowski

eprasa.pl d8c95b3582

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanatoria są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyliśmy aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach.

ZA TYDZIEŃ:

- Kto i dlaczego nie powinien jeść czosnku? Przeciwwskazania mogą cię zaskoczyć
- Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom. Nasilają się objawy

FOT. FREEPIK

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Gorzka czekolada uchodzi za superfood. Zawiera duże ilości polifenoli, flawonoli i katechin. Działa przeciwzapalnie, korzystnie wpływa na serce i pracę mózgu. Ale czy wspomaga odchudzanie?

FOT. FREEPIK

Gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi

Gorzka czekolada, zawierająca minimum 70 proc. miazgi kakaowej, to źródło wielu składników mineralnych oraz niektórych witamin – ma ich zdecydowanie więcej niż inne typy czekolady.

Wśród najcenniejszych wymienianie są przede wszystkim potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, jod, niacyna, witamina E, tiamina i ryboflawina. Gorzka czekolada to także skarbnica antyoksydacyjnych polifenoli, które sprawiają, że jedzenie prawdziwej gorzkiej czekolady pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, takich jak nadciśnienie, miażdżyca, zakrzepicy żylna czy nawet udaru mózgu.

Mimo całego dobrodziejstwa należy pamiętać, że gorzka czekolada należy do dość kalorycznych produktów. 100 g, czyli tradycyjna tabliczka, dostarcza przeciętnie 500 kcal, 40 g tłuszczu, 13 g białka, 8 g węglowodanów i 6 g błonnika.

Czy gorzka czekolada pomaga w odchudzaniu?

Badania pokazują, że gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi, co z kolei może skutkować zwiększoną utratą masy ciała i zmniejszonym magazynowaniem tłuszczu. Inne wyniki – potrzebujące jeszcze potwierdzenia – wskazują także na to, że ciemna czekolada może pomóc w kontrolowaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Inne badania potwierdziły, że ciemna czekolada może zmniejszyć łaknienie i dawać uczucie sytości, co może być pomoce w utracie wagi. Według badaczy jedzenie czekolady nie tylko sprawiło, że uczestnicy badania byli miej głodni (spadł u nich poziom greliny – hormonu stymulującego głód), ale byli również bardziej najedzeni i zadowoleni niż osoby, które jadły inne rodzaje czekolady. Badania pokazały też, że u 15 kobiet z nadwagą, które codziennie przez tydzień spożywały czekoladę, zaobserwowano obniżenie poziomu cholesterolu i zmniejszenie masy ciała.

Dieta czekoladowa? Niekoniecznie...

W świetle wyników badań czekolada rzeczywiście może być uznana za superfood sprzyjający utracie wagi. Jednak nie należy w związku z tym przechodzić na „dietę czekoladową", ale uznać ją za pełnowartościowy produkt, który warto włączyć do codziennego jadłospisu, jeśli zależy nam na utrzymaniu aktualnej wagi lub zrzuceniu kilku kilogramów. Jest z pewnością dobrym wyborem, jeśli mamy ochotę na słodką przekąskę. Lepiej wybrać wtedy kostkę gorzkiej czekolady niż sięgnąć po przetworzone sklepowe słodycze lub mleczną albo białą czekoladę. Według dietetyków bezpieczną i zalecaną porcją dla osób zdrowych jest 15-50 g dziennie, przez pięć dni w tygodniu. Im częściej sięgamy po czekoladę, tym porcje powinny być mniejsze.

Nieliczne przeciwwskazania do jedzenia gorzkiej czekolady, to oprócz nietolerancji pokarmowych i alergii, niektóre choroby nerek i układu moczowego oraz tendencja do częstych zaparć.

Mimo jej zalet należy pamiętać, że gorzka czekolada to kaloryczny produkt. Tradycyjna tabliczka dostarcza przeciętnie 500 kcal.

Dodaj do kawy, a zyskasz energię i dobry nastrój

Kawa z czekoladą gorzką to połączenie espresso lub mocnej kawy filtrowanej z rozpuszczoną gorzką czekoladą (o wysokiej zawartości kakao) i mlekiem (lub jego roślinnym zamiennikiem). Najpopularniejszą i najbardziej klasyczną formą tego napoju jest mokka (lub caffè mocha), czyli jeden z wariantów kawy latte. Jednak w kawie mokka nie ma mlecznej pianki tak jak w latte czy cappuccino. Dlatego ozdabia się ją bitą śmietaną, jednak nie polecam tego pomysłu ze względu na to, że podwyższa kaloryczność napoju. Kawa z gorzką czekoladą wyróżnia się intensywnym smakiem kakao, który doskonale komponuje się z goryczką kawy. Najlepszy efekt uzyskasz, rozpuszczając czekoladę w gorącym espresso i spieniając mleko. Połączenie kawy (kofeiny) i gorzkiej czekolady (kakao) dostarcza nie tylko przyjemnych doznań smakowych, ale także łączy korzystne właściwości obu tych składników:

- Zwiększa koncentrację i poprawia nastrój – kofeina to stymulant, który zwiększa czujność i koncentrację. Kakao z gorzkiej czekolady zawiera teobrominę – łagodniejszy stymulant, który w połączeniu z kofeiną może wydłużać i wzmacniać poczucie skupienia oraz poprawiać nastrój. Kakao może także wspierać uwalnianie endorfin, czyli hormonów szczęścia.
- Wspomaga odchudzanie – gorzka czekolada potrafi przyspieszyć metabolizm i wspomóc spalanie tłuszczu, podczas gdy kawa działa jako naturalny środek zmniejszający łaknienie (ograniczający apetyt).
- Działa antyoksydacyjnie – zarówno kawa, jak i gorzka czekolada są bogate w przeciwutleniacze (polifenole, flawonoidy). Flawonoidy w kakao są jednymi z silniejszych. Przeciwutleniacze pomagają w walce z wolnymi rodnikami, co ma znaczenie w profilaktyce chorób serca i neurodegeneracyjnych.
- Wspiera serce i układu krążenia – flawonole zawarte w kakao mogą poprawiać przepływ krwi poprzez zwiększenie produkcji tlenku azotu, co przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi i poprawy funkcjonowania naczyń krwionośnych. Kofeina może mieć krótkotrwały efekt podnoszący ciśnienie, ale umiarkowane spożycie kawy jest generalnie neutralne lub korzystne dla zdrowia serca.
- Chroni mózg i układ nerwowy – flawonoidy z kakao są badane pod kątem ich zdolności do poprawy funkcji poznawczych, w tym pamięci i czasu reakcji.

eprasa.pl d8c95b3582

„Świetna lokalizacja, pokoje czyste i przytulne". Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanatoria są rzeczywiście dobre?

FOT. JACEK BABICZ/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Zobacz listę najlepszych sanatoriów na NFZ

Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyłem aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a także listy najlepszych sanatoriów dla poszczególnych województw. Łącznie oceniłem 31 sanatoriów.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy dobyć turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości? Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium. Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- Szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami.
- Wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych.
- Dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów.
- Wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody.
- Ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.
- Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rażących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mailować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium.

Pacjenci chętnie dzielą się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisują wszystko bez ogródek i cenzury, i wystawiają oceny od 0 do 5. Znane sanatoria miewają po kilkaset i więcej recenzji.

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów.

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

Zobacz mój ranking najlepszych polskich sanatoriów na NFZ. Stworzyłem go na podstawie ocen i opinii samych kuracjuszy, publikowanych w Google.

Na liście znajdują się tylko sanatoria przyjmujące pacjentów na NFZ, z ocenami równymi lub wyższymi 4,0 i liczbą recenzji wynoszącą 400 lub więcej.

Liczba recenzji jest ważna, ponieważ świadczy o popularności, a więc i renomie danego sanatorium, a także zwiększa wiarygodność jego ogólnej oceny przez internautów.

Zastosowałem punktację, która decyduje o miejscu w rankingu. Obliczenie jest proste: mnożę średnią ocen przez liczbę recenzji. Sanatoria z ocenami poniżej 4,0 (zobacz kolejne rankingi niżej) dostają karę minus 200 punktów.

- **Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku.**
  Średnia ocen w Google: 4,6; liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.
- **Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe KRYSTYNKA w Ciechocinku**
  Średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji w Google: 1462, punktacja: 6725,2
- **Miejsce 3: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju**
  Średnia ocen w Google: 4,2, liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843.
- **Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku**
  Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 853, punktacja: 3412.
- **Miejsce 5: BiaVita Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA**
  Średnia ocen w Google: 4,5, liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5
- **Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój**
  Średnia ocen w Google: 4,4, liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8
- **Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój**
  Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 410; punktacja: 1640.

Które sanatoium jest najlepsze w twoim województwie?

Poniżej znajdziesz listę polskich sanatoriów, przyjmujących pacjentów na turnusy finansowane przez NFZ według województw.

- **Dolnośląskie**
  Miejsce 1: Centrum Medyczne Karpacz. Średnia ocen w Google: 3,6, liczba recenzji w Google: 185, punktacja: 466
- **Kujawsko-Pomorskie**
  Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku. Średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.
- **Lubelskie**
  Miejsce 1: Sanatorium Uzdrowiskowe ZNP w Nałęczowie. Średnia ocen w Google: 4,3, iczba recenzji w Google: 62, punktacja: 266,6
- **Podkarpackie**
  Miejsce 1: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój. Średnia ocen w Google: 4,4, liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8
- **Podlaskie**
  Miejsce 1: Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA. Średnia ocen w Google: 4,5, liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5
- **Pomorskie**
  Miejsce 1: Sanatorium Sobieszewo. Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 324, punktacja: 1296
- **Śląskie**
  Miejsce 1: Sanatorium Uzdrowiskowe Malwa w Ustroniu. Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 97, punktacja: 388
- **Świętokrzyskie**
  Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju. Średnia ocen w Google: 4,2, liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843

Więcej szczegółów na: stronazdrowia.pl

FOT. GETTY IMAGES

Szpinak i ziemniaki to najbardziej zanieczyszczone warzywa wg EWG

Brudna Dwunastka 2026 ma najwięcej pestycydów

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Każdego roku Environmental Working Group (EWG) publikuje raport z listą tzw. Brudnej Dwunastki - warzyw i owoców o najwyższej zawartości pozostałości pestycydów.

W 2026 r. lista ponownie zaskakuje - badania USDA po umyciu, szorowaniu i obraniu próbek wykazały aż 264 różne pestycydy.

Oto 12 produktów o najwyższej zawartości pestycydów. Lista powstała na podstawie analizy ponad 54 tys. próbek 47 rodzajów owoców i warzyw:

- Szpinak - numer 1; najwięcej pestycydów w przeliczeniu na masę, przeciętnie minimum cztery różne substancje na próbkę.
- Truskawki - popularne, ale z reguły przenoszą ślady dziesiątek pestycydów.
- Jarmuż, kapusta włoska, gorczyca - ponad połowa próbek zawierała substancje potencjalnie rakotwórcze.
- Winogrona;
- Nektarynki;
- Brzoskwinie;
- Wiśnie;
- Jabłka - często spryskiwane środkami chemicznymi po zbiorach.
- Gruszki - jedne z najbardziej skażonych owoców.
- Jeżyny - nowość na liście, badane ponownie od 2023 r.
- Borówki
- Ziemniaki - najbardziej zanieczyszczone warzywo według EWG.

Naukowcy od lat dokumentują wpływ pestycydów na organizm. EWG przypomina, że wcześniejsze badania łączyły ekspozycję z porodami przedwczesnymi, wadami wrodzonymi, chorobami serca, zwiększonym ryzykiem nowotworów, poronieniami, obniżeniem jakości nasienia.

Amerykańska Akademia Pediatrii ostrzega także, że narażenie w ciąży zwiększa ryzyko wad wrodzonych, obumarcia płodu i niskiej masy urodzeniowej, a u dzieci wiąże się z problemami z koncentracją i uczeniem się oraz ryzykiem nowotworów.

Tegoroczny raport po raz pierwszy szeroko podkreśla obecność pestycydów z grupy PFAS, tzw. wiecznych chemikaliów - trudnych do rozkładu i kumulujących się w organizmie. Ponad 60% próbek Brudnej Dwunastki zawierało PFAS, związane m.in. z zaburzeniami hormonalnymi, chorobami tarczycy, uszkodzeniem wątroby, obniżoną płodnością, osłabieniem odporności.

FOT. FREEPIK

Jak zmniejszyć ilość pestycydów w jedzeniu? Jednym ze sposobów jest właściwe mycie

eprasa.pl d8c95b3582

Groźna choroba płuc, o której mówi się za mało

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

Jedno zaostrzenie przewlekłej choroby płuc może mieć poważne konsekwencje. Zwiększa ryzyko zawału serca i udaru nawet dziesięciokrotnie.

Zaostrzenia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc niosą ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne. Jak ujawniła dr n. med. Małgorzata Czajkowska-Malinowska, podczas konferencji „POChP w Polsce 2026: aktualne kierunki profilaktyki i leczenia", znacząco zwiększają ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

– Co to zaostrzenie oznacza dla pacjenta? Nie tylko pobyt w szpitalu, nie tylko zagrożenie życia. Konsekwencje zaostrzeń przekładają się także na ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Im cięższe jest zaostrzenie, tym ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych jest większe. Dla przykładu, ciężkie zaostrzenie zwiększa dziesięciokrotnie ryzyko zawału serca, udaru mózgu w okresie do 30 dni po zaostrzeniu – powiedziała ekspertka.

Co więcej, podwyższone ryzyko utrzymuje się nawet do roku po zaostrzeniu. Choć stopniowo maleje, nadal pozostaje istotne.

Pacjenci z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc zmagają się również z wieloma innymi obciążeniami. Szacuje się, że około 35 proc. chorych doświadcza objawów lęku i depresji. Prowadzi to do ograniczenia aktywności w życiu codziennym, zawodowym i społecznym, a nawet rodzinnym.

W efekcie wielu pacjentów stopniowo ulega wykluczeniu społecznemu, które dodatkowo pogłębia się wraz z postępem choroby i problemami psychicznymi.

POChP jest jedną z najczęstszych przyczyn zgonów na świecie. Zajmuje trzecie miejsce, tuż po zawale serca i udarze mózgu.

Choroba ta polega na postępującym ograniczeniu przepływu powietrza w drogach oddechowych oraz uszkodzeniu pęcherzyków płucnych.

W jej przebiegu najczęściej obserwuje się takie objawy jak:

- nawracająca lub stała duszność, która może pojawiać się nawet podczas codziennych czynności,
- przewlekły kaszel,
- długotrwałe odkrztuszanie wydzieliny.

Rak wywołuje stres, stres karmi raka. Jak przerwać ten zaklęty krąg?

oprac. Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Przewlekły stres może uruchamiać procesy sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu – uważają badacze z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

FOT. STOCKASSO, 123RF.COM

Psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i zapalenia

W gabinecie onkologicznym stres pojawia się już w chwili diagnozy, narasta na kolejnych etapach leczenia i często nie ustępuje nawet po zakończeniu terapii – napisali badacze w komunikacie. – Stres towarzyszy decyzjom terapeutycznym, oczekiwaniu na wyniki badań, lękowi przed nawrotem choroby i zmianom w codziennym funkcjonowaniu. Badania pokazują, że przewlekły stres może uruchamiać procesy biologiczne sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu.

Analiza przygotowana przez badaczy z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu została opublikowana w 2026 roku w International Journal of Molecular Sciences. Autorzy przeanalizowali dane dotyczące czterech nowotworów – raka piersi, prostaty, trzustki i jajnika – porządkując je według pięcioletniego przeżycia.

Z biologicznego punktu widzenia przewlekły stres oznacza długotrwałe obciążenie zdolności adaptacyjnych organizmu. Nie jest to jednorazowa reakcja na trudne wydarzenie, lecz stan, w którym układy odpowiedzialne za reagowanie na zagrożenie pozostają aktywne przez tygodnie lub miesiące.

W onkologii stres ma charakter wielowymiarowy. Obejmuje nie tylko lęk czy smutek, ale także czynniki społeczne, zawodowe, rodzinne i egzystencjalne. Dla wielu pacjentów oznacza konieczność redefinicji planów życiowych, ról społecznych i poczucia kontroli nad własnym ciałem.

Autorzy analizy opisują mechanizmy łączące przewlekły stres z przebiegiem nowotworu jako trzy powiązane ze sobą etapy.

Pierwszym z nich jest alarm hormonalny. Przewlekły stres prowadzi do utrzymującej się aktywacji osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA) oraz układu współczulnego. W praktyce oznacza to długotrwałe podwyższenie poziomu kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny.

– Organizm działa, jakby stale był w trybie zagrożenia. To wiąże się z nasileniem procesów zapalnych oraz immunosupresją, co może sprzyjać progresji nowotworu i osłabiać odpowiedź na leczenie – powiedziała cytowana w komunikacie współautorka przeglądu Katarzyna Herbetko, studentka Wydziału Lekarskiego i doktorantka Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu UMW.

Drugim etapem jest wpływ na odporność i stan zapalny. Hormony stresu oddziałują na funkcjonowanie układu immunologicznego. Długotrwała ekspozycja na kortyzol i katecholaminy może osłabiać nadzór immunologiczny oraz przesuwać równowagę w stronę przewlekłego, nisko nasilonego stanu zapalnego. Jest to środowisko, w którym komórkom nowotworowym łatwiej przetrwać, namnażać się i unikać mechanizmów kontroli.

Trzecim elementem jest wpływ na środowisko guza. Na poziomie tkankowym przewlekły stres może oddziaływać na angiogenezę (czyli proces, który polega na tworzeniu nowych naczyń krwionośnych i występuje w przebiegu wielu nowotworów złośliwych), migrację komórek nowotworowych oraz procesy związane z opornością na leczenie. Autorzy zaznaczają jednak istotne zastrzeżenie: są to mechanizmy biologicznie zgodne z obecną wiedzą, ale w badaniach klinicznych bardzo trudno oddzielić wpływ stresu od zaawansowania choroby, intensywności terapii i innych czynników klinicznych.

Jednym z kluczowych wniosków przeglądu jest to, że przewlekły stres nie oddziałuje w taki sam sposób we wszystkich nowotworach. Jego znaczenie biologiczne i kliniczne zależy zarówno od typu choroby, jak i od jej rokowania.

W nowotworach o lepszym przeżyciu, takich jak rak piersi i rak prostaty, stres najczęściej przyjmuje postać przewlekłej niepewności. Pacjenci żyją z chorobą przez dłuższy czas, zmagając się z lękiem przed nawrotem, skutkami ubocznymi leczenia oraz trwałymi zmianami w jakości życia. W tym kontekście na pierwszy plan wysuwa się biologiczna rola sygnalizacji adrenergicznej i glukokortykoidowej, która w badaniach przedklinicznych wiąże się między innymi z procesami przerzutowania oraz odpowiedzią na terapię. Nie oznacza to, że stres „niweczy leczenie", lecz że u części pacjentów może stanowić dodatkowy czynnik biologiczny współkształtujący przebieg choroby.

Inny obraz wyłania się w nowotworach o gorszym rokowaniu, takich jak rak trzustki i rak jajnika. W tej grupie dystres (czyli nadmierny stres) psychiczny i depresja występują częściej i zwykle mają większe nasilenie.

Co istotne, objawy psychiczne mogą czasem wyprzedzać rozpoznanie nowotworu, co sugeruje udział mechanizmów biologicznych, a nie wyłącznie reakcję emocjonalną na diagnozę. Na poziomie biologicznym dominują tu mechanizmy zapalne i cytokinowe, w tym podwyższony poziom IL-6, oraz znaczne obciążenie ogólnoustrojowe – czytamy w komunikacie.

– Dystres psychiczny nie jest tylko emocją, ale czynnikiem, który może dokładać się do fizjologicznego przeciążenia organizmu i obniżać rezerwy niezbędne w procesie leczenia – powiedziała Herbetko.

Autorzy przeglądu podkreślili, że psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Dane pokazują, że interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i zapalenia, takie jak poziom kortyzolu czy wybrane cytokiny. Jednocześnie badacze zachowują ostrożność interpretacyjną.

– Nie ma prostej zależności: psychoterapia równa się dłuższe przeżycie. Widzimy realne, mierzalne zmiany biologiczne, ale obecny stan wiedzy nie pozwala na jednoznaczne wnioski dotyczące śmiertelności – zaznaczyła Herbetko.

Najważniejszy przekaz analizy jest jednoznaczny: przewlekły stres nie jest winą pacjenta. Jest natomiast czynnikiem powiązanym z mierzalnymi procesami biologicznymi, który podobnie jak ból, niedożywienie czy zaburzenia snu może i powinien być adresowany klinicznie.

Autorzy postulują systemowe włączenie psychoonkologii do standardu opieki, rutynowy screening dystresu i szybkie ścieżki pomocy, wsparcie dla partnerów i opiekunów, a także rozwój interwencji cyfrowych oraz strategii podtrzymujących efekt terapii.

– Psychoonkologia nie może być dodatkiem. Przewlekły stres powinien być traktowany jako modyfikowalny czynnik ryzyka w onkologii, analizowany w kontekście złożonych interakcji biologicznych, psychologicznych i środowiskowych – podsumowała Herbetko.

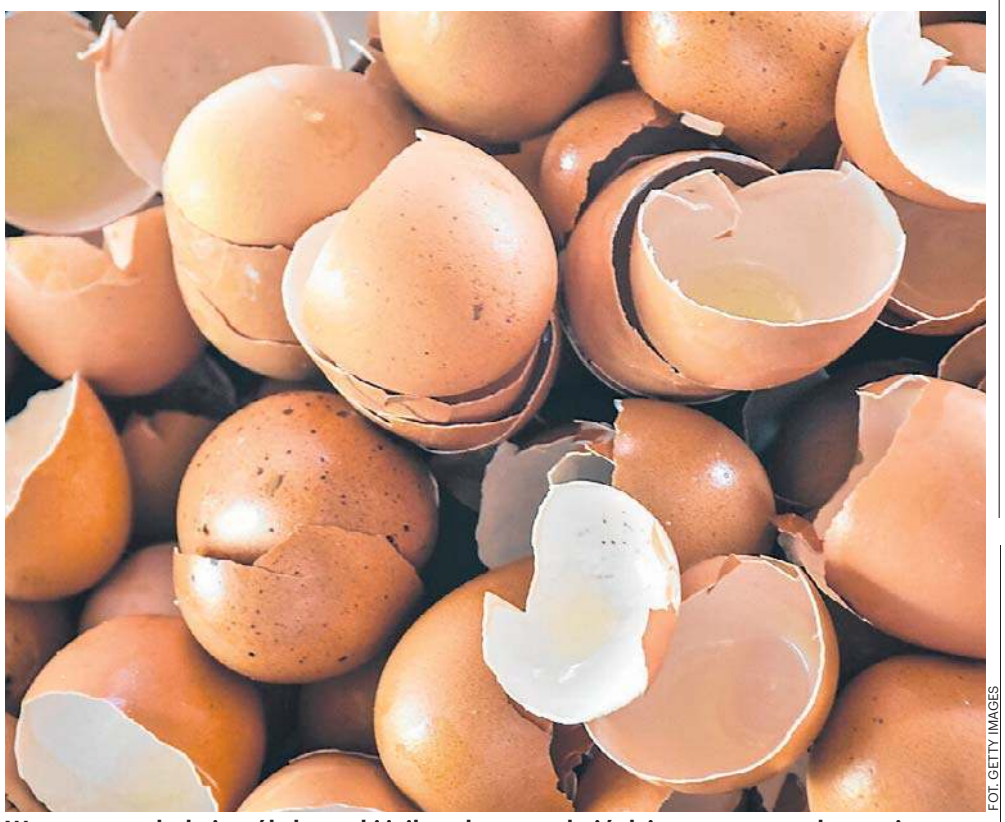
eprasa.pl d8c95b3582

Naturalny sposób na mocne kości

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jajka można jeść w całości, a ich zwykle wyrzucane skorupki są cennym, naturalnym źródłem wapnia. Zamiast kupować suplementy, możesz wykorzystać je jako wsparcie dla kości i stawów.

Warunkiem jest odpowiednie przygotowanie. Jak bezpiecznie stosować skorupki jajek? Dlaczego warto włączyć je do diety?



FOT. GETTY IMAGES

Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka. Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również stront, fluor, magnez, cynk, krzem i selen, które wpływają na zdrowie kości

Czy można jeść skorupki z jajek?

Skorupki jajek dodawane były do paszy dla kur, aby wspomóc ich organizm do produkcji kolejnych jajek. Okazuje się jednak, że ludzie też mogą je jeść i czerpać korzyści z tego taniego suplementu diety, który zwykle uznawany jest za odpad i wyrzucany. Zamiast do kosza na śmieci skorupki jajek umieść w swojej domowej apteczce i jedz dla zdrowia.

Skorupki jajek składają się głównie z węglanu wapnia, białka oraz innych składników mineralnych. Jedna skorupka zawiera około 40 proc. wapnia, a każdy gram dostarcza 381-401 mg. Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka, które wynosi 1000 mg.

Na co pomagają skorupki z jajek?

Skorupki jajek to naturalny suplement wapnia. Zawarty w nich węglan wapnia to najpowszechniejsza forma wapnia występująca także w muszlach ostryg czy rafach koralowych. Badania sugerują, że węglan wapnia ze skorupek jaj jest lepiej przyswajany przez organizm niż czysty węglan wapnia zawarty w suplementach.

Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również niewielkie ilości innych składników mineralnych takich jak stront, fluor, magnez, cynk, krzem i selen. Wszystkie te pierwiastki wpływają na zdrowie kości. Dzięki temu suplementowanie, czyli uzupełnianie swojej diety o sproszkowane skorupki jajek znacznie zmniejsza ryzyko osteoporozy. Jest to choroba układu kostnego polegająca na zmniejszaniu się gęstości kości, przez co stają się one słabe i łamliwe. Związana jest ona z wiekiem, ale też z niedoborami wapnia, które mogą dotyczyć także młodych osób, a nawet dzieci. Wynika to z nieprawidłowej diety i nadmiaru śmieciowego jedzenia.

Proszek ze skorupek jajek może uzupełnić te niedobory i zapewnić zdrowe i mocne kości oraz zęby.

Badania wykazały, że poprawia on mineralizację kości dużo skuteczniej niż suplement wapnia.

Skorupki jajek działają także antybakteryjnie i zmniejszają stan zapalny w organizmie, dzięki czemu łagodzą zapalenie stawów i bóle pleców.

Nie tylko sama skorupka jajek ma wiele wartości odżywczych, ale też znajdująca się tuż pod nią błona, która zwykle ściśle do niej przylega. Biała błonka jest źródłem białka i kolagenu, zawiera także kwas hialuronowy, glukozaminę i siarczan chondroityny.

Wszystkie te składniki wspomagają sprawność i ruchomość stawów oraz bóle i inne objawy chorób reumatycznych.

Dodatkowo kolagen i kwas hialuronowy wpływają także na gęstość skóry, odmładzają ją i wygładzają zmarszczki.

Jak skorupki od jajek przygotować do zjedzenia?

Jeśli przypadkiem wpadnie ci kawałek skorupki jajka do potrawy, nie musisz się jej już obawiać.

Jednak może ona swoją chrupkością zepsuć przyjemność z delektowania się daniem, a zbyt duży kawałek może podrażnić błonę śluzową jamy ustnej i przełyk.

Aby więc można było zjeść skorupki z jajek, trzeba je najpierw odpowiednio przygotować i zmielić na proszek:

- Jajka umyj w wodzie z łagodnym detergentem, może być płyn do mycia naczyń.
- Oddziel skorupki od wnętrza jaja, umieść je w misce i zalej wrzątkiem. Jajka możesz też ugotować i obrać ze skorupek.
- Odcedź skorupki z wody i wyłóż na blachę. Pozostaw do wyschnięcia na całą noc.
- Na drugi dzień wstaw wysuszone skorupki do piekarnika nagrzanego do 100 stopni na ok. 10 min.
- Po ostudzeniu zmiel je na drobny proszek w młynku do kawy lub moździerzu.
- Przesyp proszek do szczelnego szklanego pojemnika.

Spożywaj po jednej łyżeczce dziennie. Taka ilość zawiera 800-1000 mg wapnia, czyli pokrywa dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na ten pierwiastek. Naturalny suplement możesz dodawać do zup, kanapek, pizzy, sałatek, sosów, mięsa mielonego, panierki do kotletów, soków, koktajli, a nawet kawy.

CIEKAWE

Maseczka ze skorupek

Skorupki zawierają nie tylko witaminy i składniki mineralne, ale też kolagen i kwas hialuronowy, które ujędrniają, napinają i wygładzają skórę.

Jak zrobić maseczkę jajeczną ze skorupki jajka?

Wystarczy więc jedno jajko i miseczka:

- Oddziel żółtko od białka. Żółtko wykorzystaj do przygotowania potrawy lub innego kosmetyku.
- Skorupki pozostaw na kilka godzin do wyschnięcia.
- Następnie zmiel w młynku lub rozetrzyj w moździerzu na drobny proszek.
- Dodaj do nich ubite na pianę białko i wymieszaj.
- Tak przygotowaną maseczkę nałóż na twarz, delikatnie masując skórę.
- Pozostaw na 15 minut i spłucz letnią wodą.

DROBNE

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

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, Nowe Miasto, 2-pokojowe, 698-110-026

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

Kowalowce (14 km od B-stoku) mieszkaniowo usługowe, 105zł/m², 663-592-532

Usługi

INSTALACYJNE

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

PORZĄDKOWE

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

ZŁOM kupię, wywiozę. 508-127-829, 85/653-79-24

0011506309

Wyrazy głębokiego współczucia i żalu
Pani Agnieszce Gerasimiuk
z powodu śmierci
Mamy
składają *pracownicy Regionalnej Izby Obrachunkowej w Białymstoku*

REKLAMA 0011506368

WÓJT GMINY RACZKI

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r. poz. 399)

informuje,

że w siedzibie Urzędu Gminy Raczki, plac Kościuszki 14 w Raczkach, na tablicy ogłoszeń wywieszony został na okres **21 dni** od dnia **8.04.2026 r.** do dnia **29.04.2026 r. wykaz nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy na czas oznaczony** w drodze bezprzetargowej.
Bliższe informacje można uzyskać pod nr. tel. 87 568 64 16 oraz na stronie: www.raczki.pl

REKLAMA 0011506415

Spółdzielnia Mieszkaniowa „ZACHĘTA" w Białymstoku ogłasza przetarg w dniu 22.04.2026 r. o godz. 9⁰⁰
w siedzibie Spółdzielni ul. Warszawska 79 pokój 101.

Przedmiotem przetargu jest pierwszeństwo ustanowienia tytułu prawnego – odrębnej własności lokalu **Nr 39 przy ul. Skorupskiej 28, o pow. uż. 48,50 m², 2 pokoje z kuchnią, IV piętro, cena wywoławcza 322 371 zł**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **do dnia 20.04.2026 r.** na konto Spółdzielni PKO Bank Polski S.A. Białystok - rachunek nr **53 1020 1332 0000 1902 0026 4192** wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej oraz złożenie w pokoju nr 108 stosownych dokumentów o których mowa w § 12 z Regulaminem Przetargu.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo, że przetarg może być unieważniony w całości lub w części bez podania przyczyn.

Kosztami powyższego ogłoszenia oraz aktu notarialnego zostanie obciążona osoba wygrywająca przetarg.

Zainteresowanych prosimy o kontakt z Działem Członkowsko-Mieszkaniowym w biurze Spółdzielni pokój nr 108, tel. **508 563 724** lub **508 563 722**. Regulamin Przetargu wyłożony jest do wglądu w pokoju nr 108 oraz na stronie internetowej www.smzacheta.pl

Osoby chcące obejrzeć lokal proszone są o kontakt z Administracją Osiedla „PIASTA II" tel. **508 563 953** lub **732 799 089**.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi
nasze komunikaty.pl

eprasa.pl d8c95b3582

Jeśli chodzi o kryzysy w moim małżeństwie, to są większe i mniejsze

Małgorzata Socha w TVN Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Magda Gessler półprzytomna na zdjęciu
Celebrytka znana jest z wrzucania na swoje social media dziwacznych postów. Tak stało się w nocy z piątku na sobotę, kiedy to o 1.30 na jej Instagramie pojawiło się zdjęcie, na którym widać ją półprzytomną w nocnej piżamie w odbiciu w łazienkowym lustrze. Rano zdjęcie zostało usunięte.

Karolina Gilon czuje się stuprocentową kobietą
Na początku 2025 roku prezenterka urodziła syna Franka. Teraz w programie „Stare zdjęcia gwiazd" powiedziała, że doświadczenie ciąży sprawiło, iż zupełnie inaczej patrzy na siebie. – Uważam, że moje ciało jest teraz w pełni kobiece, bo dało życie i czuję się stuprocentową kobietą – podkreśliła.

Katarzyna Skrzynecka zachwycona Barceloną
W tym roku aktorka spakowała walizki i poleciała z mężem i córką na Wielkanoc do słonecznej Hiszpanii. Pochwaliła się serią zdjęć ze zwiedzania Barcelony w towarzystwie ukochanego i córki. „Spontanicznie wyruszyliśmy w wielkanocną podróż odwiedzić wiosenną Barcelonę, zwiedzać i doświadczyć, jak te święta obchodzone są w Hiszpanii. Sagrada Familia wedle architektury Gaudiego zachwyca monumentalnie" – podpisała Skrzynecka jedną z fotografii.
(GZL) Fot. Piotr Fehler

W TELEWIZJI

Śmiertelna wyliczanka
TVN 7, 21:00
Cassie Mayweather i Sam Kennedy prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa. Trop prowadzi do dwóch nastolatków. Sam jest przekonany, że chłopcy są niewinni, ale Cassie czuje, że sprawa ma drugie dno.

Pozdrowienia z Paryża
TVP 1, 21:20
James jest pracownikiem amerykańskiej ambasady w Paryżu. Ma wziąć udział w akcji, której celem jest udaremnienie spisku terrorystycznego. Na jego partnera wyznaczony zostaje agent CIA, Charlie Wax.

Stuber
Polsat, 22:45
Kierowca Ubera Stu zabiera pasażera, który okazuje się być policjantem ścigającym brutalnego zabójcę. W roli głównej nominowany do Oscara i nagrody Emmy Kumail Nanjiani. Partneruje mu znany ze „Strażników galaktyki" Dave Bautista.

Banksterzy
TVN, 22:55
Zaciągnięcie kredytu może wydawać się dobrym sposobem na zrealizowanie marzeń. Bohaterowie filmu pozwolili się zwieść bankom i zaciągnęli kredyty we frankach szwajcarskich. Podobieństwo do prawdziwych wydarzeń jest zamierzone. W obsadzie m.in.: Antoni Królikowski, Jan Frycz i Małgorzata Kożuchowska.

KRZYŻÓWKA NR 53

Poziomo:
3) „nudzący" się pies pokojowy,
6) ryba serwowana w galarecie,
11) rosyjskie imię kobiece,
12) część składowa przyrządów optycznych,
13) „Nocny …", thriller psychologiczny,
14) armatnia lub ziemska,
15) zmięta, brudna pościel,
16) koszenie trawy lub zboża,
17) Louis, autor powieści „Dzwony Bazylei",
18) kursuje między piętrami,
19) srebrzystobiały metal o symbolu Tb,
21) „… Wikingów", film przygodowy,
23) gołąb z grupy garłaczy,
26) „Czarna …", piosenka zespołu Raz, Dwa Trzy,
27) zespół disco polo z Zenonem Martyniukiem,
30) jedna z pięciu brył platońskich,
31) stolica Kazachstanu nad rzeką Iszym,
34) niemiecki producent sprzętu sportowego,
38) Karen, autorka „Pożegnania z Afryką",
39) sześćdziesiąta część godziny,
40) zespołowa gra z młynem,
41) ujemny stan konta w banku,
42) mieszkańcy stolicy Japonii.

Pionowo:
1) mieszkaniec wawelskiego grodu,
2) stawia drewniane budynki,
3) ozdobna tkanina, kilim,
4) materiał na miękkie kurtki,
5) kasa pancerna, sejf,
6) kamień szlachetny szlifowany na kształt kuli,
7) scena dla linoskoczka,
8) żabkarz lub kraulista,
9) staropolskie względy,
10) ptak z magnackiej uczty,
20) sielankowy utwór poetycki,
22) dawne narzędzie tortur,
24) woreczek z talarami,
25) nie urodzi sokoła,
28) nogi ptaków grzebiących,
29) rzymska pieśń żałobna,
31) imię autora powieści „Dżuma",
32) auto z fabryki Renaulta,
33) można się w niego pogrążyć,
35) cykl dramatów romantycznych Adama Mickiewicza,
36) w orszaku pana młodego,
37) pieśń śpiewana przez żeglarzy.

AUTOPROMOCJA 0110987265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
85 875 07 30

ROZWIĄZANIE NR 52

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Uważaj jednak na pośpiech. Horoskop dzienny mówi, że spokój da Ci dzisiaj więcej niż impuls.
Ryby (19.02 - 20.03)
Drobne przyjemności poprawią Ci humor. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojej cierpliwości i uwagi.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Nie rozpraszaj się, bo horoskop dzienny na środę wróży, że jedna dobra decyzja zmieni więcej niż drobiazgi.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o własny komfort i nie brać wszystkiego do serca...
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Masz szansę zabłysnąć w pracy lub towarzystwie. Horoskop na dziś mówi, że pewność siebie Ci pomoże, ale zbytnio nie dominuj.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobry dzień na porządki, planowanie i kończenie zaległości. Horoskop dzienny na środę wróży, że wieczór przyniesie miłe uspokojenie.
Lew (23.07 - 22.08)
Relacje znajdą się na pierwszym planie. Horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa może naprawić coś, co długo Ci doskwierało.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja intuicja będzie wyjątkowo trafna. Horoskop na dziś podpowiada, by ufać sobie, ale nie zdradzać wszystkich planów od razu.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę mówi, że to dobry moment na spontaniczny pomysł albo nowy, mały cel.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Skupienie i konsekwencja przyniosą efekt. Nie ignoruj jednak zmęczenia. Horoskop dzienny przypomina, że odpoczynek też jest ważny.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nietypowy pomysł może zyskać uznanie. Działaj śmiało, ale horoskop na dziś radzi nie zapominać również o konkretach i terminach.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja refleksji, twórczości i wyciszeniu. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać emocjom, lecz nie uciekać też od faktów.

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 d8c95b3582

Oferta nie do odrzucenia dla Roberta Lewandowskiego

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

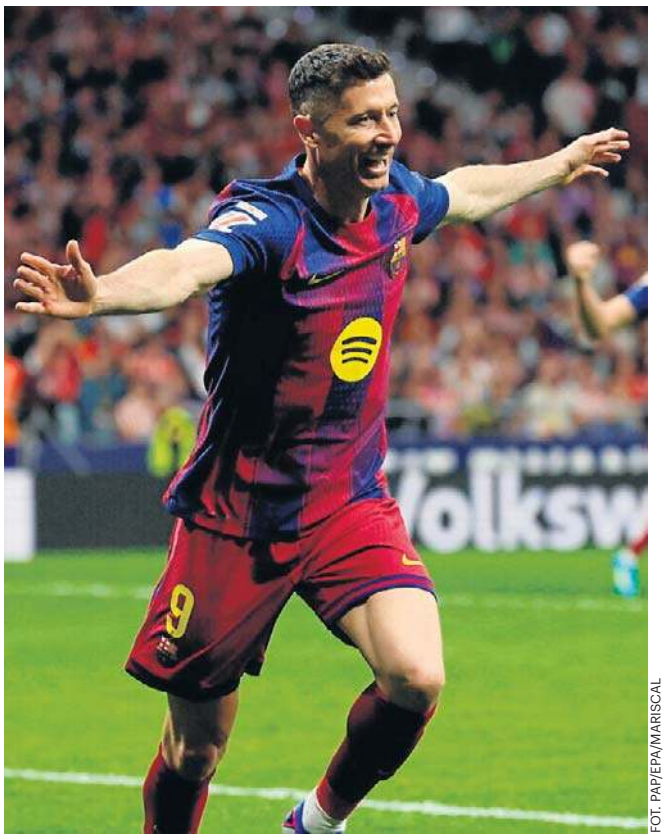
PIŁKA NOŻNA. **Co z Robertem Lewandowskim w FC Barcelonie? O jego przyszłości wypowiedział się jeden z najbardziej znanych i renomowanych hiszpańskich dziennikarzy Guillem Balague, który widzi naszego snajpera obok Cristiano Ronaldo!**

Kontrakt Roberta Lewandowskiego obowiązuje tylko do końca sezonu. Co dalej? Choć hiszpańskie media coraz śmielej donoszą o możliwym przedłużeniu umowy z naszym najlepszym napastnikiem przez jeden z największych klubów na świecie, pojawia się jednak jeden istotny haczyk. Warunki mają obejmować znaczącą obniżkę wynagrodzenia dla 37-latka, którego rola w zespole miałaby zostać ograniczona zaledwie do zmiennika i mentora młodszych zawodników, takich jak rewelacyjnie rozwijający się Lamine Yamal.

Czy takie warunki będą dla niego satysfakcjonujące? Wydaje się, że Polak już zaakceptował rolę rezerwowego, bo w tym sezonie najwięcej razy w swojej karierze zaczynał mecze na ławce, wchodząc dopiero w drugich połowach i dając drużynie Hansiego Flicka niezbędny impuls.

Tak było chociażby w ligowym starciu z Atletico Madryt, kiedy Robert Lewandowski zdobył zwycięską bramkę, przypominając, że mimo ograniczonej liczby minut wciąż potrafi decydować o losach spotkania.

Przed Lewandowskim kolejne wyzwania w karierze klubowej, w tym dwumecz ćwierćfinałowy Ligi Mistrzów przeciwko Atletico, który może okazać się kluczowy zarówno dla FC Barcelony - ta bowiem celuje w sięgnięcie po wymarzony „uszaty" puchar po jedenastu latach przerwy - jak i dla samego kapitana reprezentacji Polski, przed którym stoi trudna decyzja dotycząca najbliższej przyszłości.



FOT. PAP/EPA/MARISCAL

Lewandowski w trudnym meczu z Atletico Madryt powalczy o dopiero piąte trafienie w tym sezonie w LM

Zbyt brutalna kasa?

Oliwy do ognia dolała również porażka Biało-Czerwonych w finale baraży o MŚ 2026 ze Szwecją, po której Lewandowski zasiał wątpliwości co do dalszej gry w narodowych barwach. Wielu kibiców zaczęło wprost spekulować, że reprezentacyjna przygoda naszego napastnika może niebawem dobiec końca.

- Szczerze mówiąc, widzę go w Arabii Saudyjskiej, ścigającego się z Cristiano Ronaldo. Dlaczego? Po prostu oferta jest zbyt brutalna. Nigdzie takiej nie dostanie - stwierdził hiszpański dziennikarz i autor wielu biografii legend piłki nożnej, Guillem Balague, w Kanale Sportowym.

Z kolei w rozmowie z portalem sport.tvp.pl i komentatorem Maciejem Iwańskim podkreślił skalę wielkości osiągnięć Roberta Lewandowskiego na przestrzeni ostatnich lat. - Macie kogoś, kto osiągnął wielkie rzeczy w Borussii Dortmund, Bayernie Monachium i Barcelonie, i wciąż to robi. Zobaczymy tego lata, jak długo jeszcze będzie kontynuował ten poziom, ale ma liczby i niezapomniane wspomnienia, a oba te czynniki trzeba brać pod uwagę. Dla mnie stawia go to na równi z Cristiano Ronaldo. Można dyskutować, kto z nich jest lepszym strzelcem, kto miał więcej okazji do bicia rekordów. Messi to jednak zupełnie inny poziom - tłumaczył Balague podczas ostatniej serii udzielonych wywiadów po wylądowaniu w Polsce.

Gdzie obejrzeć ćwierćfinały LM?

Zanim dojdzie do ewentualnego transferu Polaka na Bliski Wschód lub do... Juventusu - który również pojawia się w kontekście Lewandowskiego - w pełni skupia się on na trwającym sezonie. FC Barcelona z jego udziałem dziś podejmie Atletico Madryt w pierwszym spotkaniu 1/4 finału Ligi Mistrzów. Początek o godz. 21.00, transmisja wyłącznie na płatnym kanale Canal+ Extra 1, a w internecie - także za opłatą - na stronie i w aplikacji Canal+ Online.

Poza meczem Barcy z Atleti, będzie również w tym samym czasie odbywał drugi środowy ćwierćfinał LM, w którym zmierzą się obrońcy tytułu PSG z Liverpoolem.

W meczu z Atletico Madryt Lewandowski powalczy o swoje dopiero piąte trafienie w sezonie najcenniejszych europejskich rozgrywek spod szyldu UEFA. Po dwóch golach zdobytych przeciwko Newcastle United w 1/8 finału Ligi Mistrzów jego dorobek w klasyfikacji historycznej zbliżył się na jedno trafienie do magicznej granicy 110 goli. Najskuteczniejszymi strzelcami pozostają Cristiano Ronaldo (140) oraz Lionel Messi (129).

©℗

Międzynarodowa wymiana arbitrów. Jak na tym wychodzi PKO Ekstraklasa?

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W ostatniej kolejce PKO Ekstraklasy mecz Radomiak - Motor Lublin poprowadził arbiter z Japonii. W Grecji hit tamtejszej ligi sędziował za to Damian Sylwestrzak.**

W latach 2007-2017, co jakiś czas, mecze polskiej ekstraklasy sędziowali Japończycy. Była to wymiana w programie „The Referees Exchange Programme Japan/Poland". Współpraca wróciła po przerwie. W wielkanocnej kolejce spotkanie Radomiak - Motor Lublin prowadził Koki Nagamine. I podobnie, jak równo przed rokiem, Yusuke Araki (który teraz jest kandydatem do sędziowania na MŚ 2026) po starciu Piasta z Jagiellonią, zebrał dobre noty.

Ta nowa współpraca między polskimi a japońskimi sędziami zaczęła się w 2024 roku. Dwa lata temu mecze tamtejszej ligi sędziował zespół w składzie: Damian Sylwestrzak, Marek Arys i Bartosz Heinig. I także - generalnie - byli pozytywnie oceniani w Azji.

W Niedzielę Wielkanocną wspomniany Sylwestrzak miał okazję poprowadzić hit kolejki w lidze greckiej. Pan Damian był rozjemcą w starciu PAOK Saloniki - Panathinaikos Ateny, które miało jeszcze inny polski smaczek, w meczu zagrali bowiem Tomasz Kędziora i Karol Świderski.

Niestety, po zakończeniu spotkania władze PAOK-u skrytykowały polski zespół sędziowski, opiniując, że Sylwestrzak nie kwalifikuje się do prowadzenia tej rangi zawodów.

„Mecz z Panathinaikosem wyraźnie pokazał, że arbitrzy, którzy nie należą do elitarnej kategorii i nie pochodzą z pięciu czołowych lig, nie są w stanie sędziować ważnych i decydujących spotkań. Wymagamy zagwarantowania najwyższej jakości zespołów sędziowskich oraz zapewnienia, że tegoroczne rozgrywki zostaną rozstrzygnięte sprawiedliwie, bez żadnej ingerencji. W przeciwnym razie osoby sprawujące odpowiedzialne stanowiska powinny ustąpić ze swoich funkcji" - napisano w oświadczeniu. ©℗

FOT. PIOTR POLAK/PAP

Mecz Radomiak Radom – Motor Lublin w 27. kolejce PKO Ekstraklasy poprowadził japoński sędzia Koki Nagamine

Słowacka przeszkoda na drodze Polek. Kłopoty zdrowotne trenera

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. **Już dzisiaj w jednym z najstarszych miast na Słowacji - Šaľa, dowiemy się, czy reprezentacja Polski pań wywalczy awans do wrześniowego turnieju Final4 EHF EURO Cup 2026.**

Za nami cztery kolejki EHF EURO Cup piłkarek ręcznych. Biało-Czerwone wciąż pozostają tylko z jednym zwycięstwem w tych rozgrywkach (na inaugurację pokonały u siebie Słowację 28:20). Później podopieczne norweskiego szkoleniowca Arne Senstada odnotowały trzy porażki, przegrywając najpierw na wyjeździe z Rumunią 29:34 i dwukrotnie ulegając mistrzyniom świata - Norweżkom (24:31 oraz 16:32).

Nasza reprezentacja ma na koncie dwa punkty i bilans bramkowy -20. Do turnieju finałowego awansują po dwa najlepsze zespoły z każdej z dwóch grup, dlatego nasze panie nie mogą już popełnić pomyłki...

Status współorganizatora grudniowych mistrzostw Europy kobiet sprawia, że Biało-Czerwone po raz pierwszy w historii nie biorą udziału w kwalifikacjach, mając zapewniony udział w turnieju finałowym (3-20 grudnia br.).

W zamian, wraz z pozostałymi gospodarzami (Czechami, Rumunią, Turcją i Słowacją) oraz medalistkami poprzedniej edycji EURO (Norwegią, Danią i Węgrami) rywalizują w rozgrywkach EHF EURO Cup 2026.

Po raz pierwszy EHF EURO Cup został podzielony na dwie fazy. W pierwszej osiem drużyn gra w dwóch grupach, a następnie po dwie najlepsze ekipy awansują do wrześniowego turnieju finałowego.

Polska rywalizuje z Norwegią, Rumunią i Słowacją. W drugiej grupie znalazły się Dania, Węgry, Czechy i Turcja.

Co musi się wydarzyć, aby reprezentacja Polski kobiet znalazła się w turnieju Final4 EHF EURO Cup 2026? Pierwsze kluczowe rozstrzygnięcia przyniesie właśnie środa, 8 kwietnia. Dzisiaj Polki muszą wygrać na wyjeździe ze Słowacją, a jednocześnie liczyć na zwycięstwo Norwegii nad Rumunią. Oba mecze rozpoczną się o godz. 18.00. Jeśli te warunki zostaną spełnione, o wszystkim zdecyduje niedzielne spotkanie z Rumunią w Radomiu (także o godz. 18.00).

Reprezentacja Polski rozpoczęła zgrupowanie przygotowujące do spotkań ze Słowacją i Rumunią 5 kwietnia w Szczyrku. Niestety, w pierwszej części zgrupowania - z przyczyn zdrowotnych - nie mógł uczestniczyć selekcjoner Arne Senstad. Norweski szkoleniowiec jeszcze przed planowanym przylotem do Polski trafił do szpitala. Po kilkudniowej obserwacji został wypisany i obecnie wraca do pełni sił w domu. Polki trenowały w 16-osobowym składzie pod okiem trenera asystenta Adriana Struzika.

Dzisiejsze spotkanie może być wyjątkowe dla dwóch z nich. Kapitan reprezentacji Monika Kobylińska potrzebuje już tylko dwóch bramek, by osiągnąć granicę 500 goli w narodowych barwach. Z kolei skrzydłowa Joanna Gadzina może natomiast wrócić do gry w reprezentacji po ponad 10-letniej przerwie.

©℗

eprasa.pl d8c95b3582

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA.
Dziś mecze 1/8 finału Regionalnego Pucharu Polski
Oto pary 1/8 finału Regionalnego PP (wszystkie mecze dzisiaj): Wigry II Suwałki - Sparta Augustów (godz. 16), MOSP Białystok - Hetman Tykocin (16.30), Olimpia Zambrów - ŁKS Łomża (16.30), Pomorzanka Sejny - Orzeł Kolno (16.30), Ruch Wysokie Maz. - Wigry Suwałki (16.30), Turośnianka Turośń Kościelna - Jagiellonia II Białystok (17, w Białymstoku), Tur Bielsk Podlaski - KS Wasilków (18), Warmia II Grajewo - Bocian Boćki (18.30). **KW**

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

PIŁKA NOŻNA
Porażka Korony w Gdańsku. Najbliższy rywal Jagiellonii Białystok w PKO Ekstraklasie - zespół Korony Kielce, przegrał w meczu 27. kolejki w Gdańsku z Lechią 2:4. Kielczanie spadli na dziesiąte miejsce w tabeli. **KW**

W szlagierze IV ligi Wissa zremisowała z Olimpią. MOSP i Sparta z porażkami

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W hicie 22. kolejki IV ligi Wissa Szczuczyn zremisowała 1:1 z Olimpią. Jest to pierwsza w tym sezonie sytuacja, w której lider z Zambrowa nie wygrał dwóch spotkań z rzędu.**

Wissa zajmuje co prawda dopiero szóstą lokatę, ale ma aż cztery mecze zaległe i należy ją traktować jako zespół z czołówki i potyczka z Olimpią to potwierdziła. Gospodarze do przerwy grali dobrze i w 36. minucie wyszli na prowadzenie, a gola głową strzelił Andrij Chajka.

- Nie pozwoliliśmy Olimpii rozwinąć skrzydeł, a sami zdobyliśmy bramkę i mieliśmy jeszcze inne ciekawe sytuacje - komentuje trener Wissy Ireneusz Piwko. - Potem obraz gry zmienił się. Rywale przeszli do zmasowanej ofensywy, zepchnęli nas do bardzo niskiej obrony i ciężko nam było się od tego uwolnić. Olimpia wyrównała, ale wiemy, z kim graliśmy i ten remis traktujemy w kategoriach zdobycia cennego punktu - dodaje.

Zamykająca tabelę Sparta Augustów została rozgromiona w Krynkach przez gospodarzy 6:0 i uniknięcie przez beniaminka degradacji do klasy okręgowej byłoby piłkarskim cudem.

O ile ekipa znad Netty wydaje się być już pogodzona z losem, to o swoje walczy MOSP Białystok. Tyle, że porażka 1:2 z Czarnymi Czarna Białostocka mocno komplikuje sprawę i młodej ekipie ze stolicy regionu trudno będzie uniknąć spadku z IV ligi. ©℗

WYNIKI 22. KOLEJKI

Ruch Wysokie Mazowieckie - KS Michałowo 5:2 (1:0). Bramki: 1:0 - Zalewski (17), 2:0 - Grzybowski (68), 3:0 - Zalewski (69), 3:1 - Szadłowski (78), 3:2 - Panek (87), 4:2 - Kuźma (90), 5:2 - Sakowicz (90).

Promień Mońki - Tur Bielsk Podlaski 0:2 (0:1). Bramki: 0:1 - Bazylewski (16), 0:2 - Stypułkowski (86).

Czarni Czarna Białostocka - MOSP Białystok 2:1 (2:0). Bramki: 1:0 - Gliński (30), 2:0 - Łuczak (50), 2:1 - Żukowski (72).

KS Śniadowo - Orzeł Kolno 4:0 (3:0). Bramki: 1:0 - Cychol (12), 2:0 - Pisiak (25), 3:0 - Sokołowski (36), 4:0 - Pisiak (70).

Supraślanka Supraśl - Hetman Skłodowscy Tykocin 3:1 (1:0). Bramki: 1:0 - Gibulski (44), 2:0 - Maciejuk (54), 3:0 - Bieliński (62), 3:1 - K. Chilmon (86).

LZS Krynki - Sparta Augustów 6:0 (4:0). Bramki: 1:0 - Karankiewicz (3), 2:0 - Bolesta (16), 3:0 - Leszczyński (26), 4:0 - Jurczenia (43), 5:0 - Pawnuk (52), 6:0 - Brałkowski (72).

Warmia Grajewo - Turośnianka Turośń Kościelna 4:0 (2:0). Bramki: 1:0 - D. Kalinowski (14), 2:0 - Kułak (44), 3:0 - R. Kalinowski (69), 4:0 - Turczewski (72).

Wissa Szczuczyn - Olimpia Zambrów 1:1 (1:0). Bramki: 1:0 - Chajka (36), 1:1 - Mantur (67).

Krypnianka Krypno - Pionier Brańsk 1:4 (1:2). Bramki: 0:1 - P. Kosiński (4), 1:1 - Babul (19), 1:2 - Zabrocki (27), 1:3 - Zabrocki (69), 1:4 - Miłosiewicz (90).

1. Olimpia Zambrów	22	58	87-12
2. Warmia Grajewo	21	47	66-31
3. Pionier Brańsk	22	43	71-33
4. Tur Bielsk Podlaski	22	41	54-41
5. Ruch Wysokie Maz.	20	40	60-24
6. Wissa Szczuczyn	18	37	60-21
7. Turośnianka Turośń K.	22	37	54-37
8. Hetman Tykocin	21	36	58-60
9. Czarni Czarna B.	21	34	45-42
10. Promień Mońki	21	32	51-37
11. KS Śniadowo	20	24	41-55
12. Supraślanka Supraśl	21	22	42-48
13. Orzeł Kolno	22	22	37-67
14. Krypnianka Krypno	22	19	36-66
15. LZS Krynki	20	17	40-65
16. KS Michałowo	21	14	24-68
17. MOSP Białystok	21	10	25-71
18. Sparta Augustów	21	4	11-84

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Piłkarze Czarnych Czarna Białostocka (ciemniejsze koszulki) pokonali 2:1 MOSP Białystok

Trener Jagi może odejść wcześniej, ale tylko do klubu zagranicznego

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

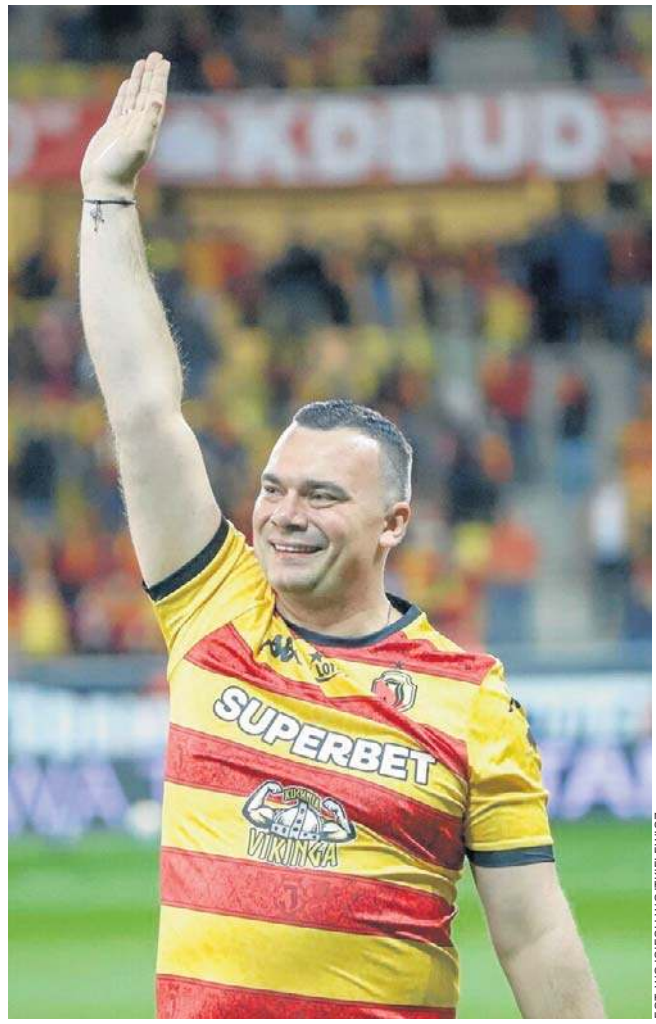
PIŁKA NOŻNA. **Adrian Siemieniec przedłużył kilka dni temu umowę z Jagiellonią Białystok do 30 czerwca 2027 roku, ale może odjeść wcześniej.**

Obie strony przybliżyły na konferencji prasowej szczegóły kontraktu, w tym przede wszystkim zapis o możliwości jego wykupienia przez inne kluby.

To było porozumienie na prośbę trenera

Okazuje się, że przedłużenie współpracy nie jest wynikiem skorzystania przez Jagiellonię z klauzuli, umieszczonej w dotychczasowej umowie, o możliwości jednostronnego wydłużenia współpracy przez klub, a efektem porozumienia między obiema stronami, wypracowanego po kilkutygodniowych rozmowach, podjętych na prośbę Siemieńca.

- Tak to powinno wyglądać, bo Jagiellonia jest klubem, który podchodzi z szacunkiem do ludzi, a w przypadku trenera, który już jest postacią historyczną, to tym bardziej powinni mieć miejsce - powiedział wiceprezes Jagi Maciej Szymański. - Porozumienie jest bardzo przejrzyste i zawiera określone zasady, które wzajemnie rozumiemy, ale też pozwala nam na to, żebyśmy dzisiaj skoncentrowali się na tym, co najważniejsze, czyli na najbliższych meczach - dodaje.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Adrian Siemieniec może opuścić Jagę przed 30 czerwca 2027 r., ale w grę wchodzą tylko klubu zagraniczne

Bardzo ważną informacją było to, że nowa umowa zawiera klauzulę wykupienia kontraktu trenera Siemieńca przez inny klub. Wiceprezes Szymański poinformował, że skorzystać z tego nie mogą krajowi konkurenci Dumy Podlasia, a wyłącznie kluby zagraniczne.

Dodatkowo, ewentualne pożegnanie Siemieńca z Jagą jest zabezpieczone terminami, by nie doszło do niego z dnia na dzień, a Jagiellonia nie musiała w trybie pilnym szukać nowego opiekuna pierwszego zespołu. Zarówno trener, jak i wiceprezes Jagi podkreślali, że porozumienie zabezpiecza interesy obu stron.

Nie prowadzi rozmów z żadnym klubem

Do ewentualnego odejścia szkoleniowca może, ale wcale nie musi dojść. Jak zapewniał sam zainteresowany, w tej chwili nie ma żadnych ofert z innych zespołów. Owszem możliwe jest, że zmieni otoczenie, ale też to, że wypełni kontrakt do końca następnego sezonu, albo też przedłuży go o kolejne lata.

- Na dzisiaj jestem skupiony na pracy w Jagiellonii Białystok, to porozumienie daje mi pewne możliwości i furtki, ale na dzisiaj nie prowadziłem i nie prowadzę rozmów z żadnym klubem - deklaruje Adrian Siemieniec.

Opiekun Jagi podkreślał też, że jest dumny z tego, że pracuje w Jagiellonii, dobrze się czuje w tym klubie i czuje wsparcie zarówno ze strony działaczy, jak i kibiców. ©℗

Koszykarska środa. Żubry zagrają z Resovią, a Tur z Lublinianką

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. **To będzie bardzo interesująca środa dla koszykarskich kibiców. Zagrają drużyny Żubrów Abakus Okna Białystok w I lidze i Tura Basket Bielsk Podlaski w play-off II ligi.**

Dziś, o godzinie 17 na parkiet hali SP 50 przy ul. Pułaskiego w Białymstoku wybiegną koszykarze Żubrów Abakus Okna Białystok. Ich rywalem będzie zespół OPTeam Energia Polska Resovia. Podopieczni trenera Kamila Piechuckiego zanotowali dwa zwycięstwa z rzędu i teraz stoją przed szansa przedłużenia swojej dobrej serii.

Białostoczanie niestety, grają już tylko o honorowe opuszczenie grona pierwszoligowców.

Natomiast o godz. 20 w hali SP 3 w Bielsku Podlaskim Tur Basket Bielsk Podlaski przystąpi do odrabiania strat z pierwszego meczu play-off z Lublinianką KUL Basketball. A straty są wyjątkowo duże, bo aż 30 punktów. Pierwszy mecz zakończył się wygraną Lublinianki 83:53.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Koszykarze Żubrów Abakus Okna zagrają z Resovią

Tabela I ligi

1. Astoria Bydgoszcz	29	53	2561-2240
2. PGE Spójnia Stargard	30	50	2492-2400
3. Solvera Sokół Łańcut	29	49	2497-2490
4. ŁKS Coolpack Łódź	29	48	2495-2301
5. SKS Fulimpex	29	48	2432-2316
6. GKS Tychy	29	47	2403-2355
7. Decka Pelplin	29	46	2486-2409
8. KKS Polonia Warszawa	30	44	2420-2478
9. Kotwica PM Kołobrzeg	29	43	2347-2267
10. WKK Active Hotel	30	43	2424-2461
11. KSK Qemetica Noteć	30	42	2398-2486
12. Novimex Polonia 1912	30	42	2347-2472
13. Resovia	29	41	2359-2407
14. Weegree AZS	29	41	2371-2424
15. Enea Basket Poznań	29	40	2328-2379
16. Miners Katowice	29	36	2321-2490
17. Żubry Abakus Okna	29	34	2244-2550

eprasa.pl d8c95b3582