Magdalena Borkowska: W onkologii pacjent nie może usłyszeć: proszę poczekać, system nie wyrabia **str. 2**

FOT. BCO

● Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?
● Postanowienia noworoczne. Jak w nich wytrwać? str. 9-12

STRONA ZDROWIA

Nr 3 (20966)

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa 7.01.2026

www.wspolczesna.pl

Pięć osób oskarżonych w sprawie wyłudzania odszkodowań za fikcyjne stłuczki **str. 3**

FOT. M. WASZKIEWICZ/PSP

Prawie 11 tys. razy wyjeżdżali w 2025 roku podlascy strażacy. Najczęściej jednak nie do pożarów **str. 3**

Starsze małżeństwo z gm. Rutka-Tartak w pożarze straciło dom i dorobek życia. Każdy może im pomóc **str. 5**

Nr ISSN 0137-9488 Nr indeksu 350133

FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

Święto Objawienia Pańskiego, zwane też Trzech Króli, obchodzone jest 6 stycznia i jest jednym z najstarszych świąt chrześcijańskich. Upamiętnia ono wizytę mędrców ze Wschodu, którzy podążając za Gwiazdą Betlejemską, dotarli do nowonarodzonego Jezusa. W tym dniu w wielu miastach organizowane są Orszaki Trzech Króli. To uroczysta procesja, w której biorą udział Trzej Królowie w otoczeniu postaci biblijnych, takich jak Maryja, Józef, aniołowie czy pasterze. Orszak podąża ulicami miast, śpiewając kolędy i przypominając wydarzenia związane z Bożym Narodzeniem. Po raz kolejny przeszedł m.in. ulicami Suwałk. Mimo mroźnej pogody, wzięły w nim udział setki osób.
Tegoroczne hasło Orszaku Trzech Króli to słowa „Nadzieją się cieszą!" – W tym roku Orszak jest pod hasłem związanym z nadzieją. Kończy się właśnie dzisiaj Rok Jubileuszowy i to jest taka zachęta, by wszystko, co było owocem tego roku teraz z nadzieją przełożyć na naszą codzienność – mówił ksiądz Jarema Sykulski, moderator Suwałk. – Najpiękniejsze w Orszaku jest to, że on jest nie jakąś manifestacją przeciw komuś, tylko opowiedzeniem się za czymś. Przede wszystkim to opowiedzenie się za tym, że Bóg stał się jednym z nas, że dobra nowina dotarła do każdego, a to mędrcy szukający prawdy znaleźli ją w Betlejem.

KOLNO

Wyszedł z komendy i kradł w sklepach

25-latek kilkadziesiąt minut po tym, jak wyszedł z kolneńskiej komendy, ukradł różne rzeczy w trzech sklepach. Wizyta na komendzie związana była z zatrzymaniem mężczyzny, który poszukiwany był do ustalenia miejsca pobytu.

Dyżurny kolneńskiej jednostki Policji otrzymał informację, że w sklepie na terenie miasta doszło do kradzieży. W trakcie patrolu mundurowi zauważyli mężczyznę opisanego w zgłoszeniu. 25-latek był już znany policjantom, gdyż kilka godzin wcześniej został zatrzymany przez ten sam patrol. Był poszukiwany do ustalenia miejsca pobytu. Gdy zauważył policjantów, pośpiesznie wszedł do sklepu i schował się za regałami z butami. Chwilę po tym był w rękach funkcjonariuszy. Policjanci ustalili, że 25-letni mieszkaniec Mazowsza kilkadziesiąt minut po tym, jak opuścił kolneńską komendę, ukradł w trzech różnych sklepach. Jego łupem padł kontroler do gier, alkohol, perfumy i guma do stylizacji włosów. Wszystkie te zdarzenia zarejestrowały kamery monitoringów. 25-latek przyznał się do kradzieży. Za te wykroczenia odpowie przed sądem. Grozi mu kara aresztu, ograniczenia wolności lub grzywny. (r)

SAMORZĄD W BAKAŁARZEWIE TRWAJĄ KONSULTACJE SPOŁECZNE

Bycie miastem daje więcej możliwości

Bakałarzewo
Anna Gryza-Aneszko

Po ponad 150 latach Bakałarzewo może odzyskać prawa miejskie. W gminie trwają konsultacje społeczne, w których mieszkańcy wypowiadają się, czy popierają pomysł powrotu do statusu miasta. Samorząd podkreśla, że to zarówno symboliczny powrót do historii, jak i konkretna szansa na dalszy rozwój miejscowości.

FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

W Bakałarzewie mieszka około 1000 osób. To mieszkańcy podczas konsultacji społecznych zdecydują, czy chcą żyć w mieście

Wraz z początkiem 2026 roku sześć miejscowości w Polsce zyskało status miejski. Są to: Janów Podlaski, Stanisławów, Małkinia Górna, Starożreby, Branice oraz Janów. Wśród wymienionych miast nie ma żadnego z woj. podlaskiego. W przyszłym roku może być inaczej. O odzyskanie praw miejskich stara się już nie tylko Filipów z powiatu suwalskiego, ale także sąsiednie Bakałarzewo. Byłby to powrót do historii. Bakałarzewo bowiem było pierwszym miastem na Suwalszczyźnie. Uzyskało prawa miejskie w 1558 roku i utraciło je w roku 1870 na mocy ukazu carskiego.

– Prawa miejskie zostały odebrane w czasach zaborów, w ramach ogólnopolskiej akcji władz carskich. Była to decyzja polityczna. Po powstaniu styczniowym Rosjanie chcieli ograniczyć samorządność i wzmocnić kontrolę nad lokalnymi społecznościami. Wiele mniejszych miasteczek straciło wtedy prawa miejskie, nie tylko Bakałarzewo. Wójt był wtedy całkowicie podporządkowany władzom carskim. Chodziło też o wzmocnienie większych ośrodków, takich jak Suwałki czy Białystok, kosztem małych miasteczek – wyjaśnia Tomasz Naruszewicz, wójt gminy Bakałarzewo oraz historyk.

Dziś, po wielu latach, samorząd ponownie rozważa powrót do statusu miasta. Jak podkreśla Tomasz Naruszewicz, jednym z głównych powodów jest dynamiczny rozwój Bakałarzewa. – Od kiedy jestem wójtem powstało ponad 20 nowych ulic. Działki sprzedają się cały czas, mimo kryzysów i trudnej sytuacji gospodarczej. Buduje się osiem nowych domów, a pojawić się mają kolejne. Miejscowość się rozbudowuje i przybywa nam mieszkańców – dodaje.

Nie bez znaczenia są także kwestie finansowe. – Większość programów unijnych i krajowych kierowana jest do miast i miasteczek. Dla wsi tych środków jest znacznie mniej. Status miasta dałby nam większe możliwości pozyskiwania funduszy na rozwój infrastruktury – podkreśla wójt.

Kolejnym argumentem jest potencjał turystyczny. Bakałarzewo w ostatnich latach mocno otworzyło się na jeziora i rekreację. Powstały plaże, pomosty, miejsca wypoczynku, siłownie zewnętrzne i place zabaw. – Wiele osób przyjeżdża do nas na weekend, a potem decyduje się na zakup działki. To najlepszy dowód, że Bakałarzewo jest atrakcyjnym miejscem do życia – zaznacza Naruszewicz. I dodaje: – Mamy szkołę z bardzo dobrymi wynikami, żłobek, sklepy, bezpłatną siłownię, boiska, bibliotekę, ścieżki rowerowe. To takie spokojne, małe miasteczko do życia.

To, czy Bakałarzewo znowu będzie miastem zależy od mieszkańców. Do 12 marca trwają konsultacje społeczne w tej sprawie. Ankiety są dostępne w urzędzie gminy, u sołtysów oraz na stronie internetowej gminy. W głosowaniu mogą wziąć udział wszyscy mieszkańcy gminy Bakałarzewo, nie tylko samej miejscowości. – Wypełnienie ankiety zajmuje dosłownie kilkadziesiąt sekund – zachęca wójt.

Jeśli większość mieszkańców opowie się „za", rada gminy podejmie stosowną uchwałę, a następnie samorząd przygotuje wniosek do wojewody. Ostateczną decyzję podejmuje Rada Ministrów. W przypadku pozytywnego rozstrzygnięcia Bakałarzewo mogłoby odzyskać prawa miejskie 1 stycznia 2027 roku. – Nie chcemy być dużym miastem. Marzy nam się kameralne, spokojne miasteczko z charakterem, dobre do życia i atrakcyjne turystycznie – podsumowuje Tomasz Naruszewicz.

eprasa.pl 1307775710

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

W czasie wielkiego pożaru Krakowa w 1850 r. spłonęło 10 proc. zabudowy miasta: 160 kamienic i kościoły, m.in. św. Franciszka, św. Norberta i św. Józefa

AUTOPROMOCJA 0110987259

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

W onkologii nie można powiedzieć: „proszę poczekać”

Rozmowa
Agnieszka Domanowska

z Magdaleną Joanną Borkowską, dyrektor Białostockiego Centrum Onkologii

W Białostockim Centrum Onkologii w minionym roku dużo się działo – i widać, że to był rok bardzo intensywny. Gdyby miała pani opowiedzieć o 2025 roku tak po ludzku, nie w tabelach i wskaźnikach, to jakie to były miesiące?
To był rok bardzo pracowity i ważny dla BCO. Z każdym miesiącem obserwowaliśmy jak rośnie liczna pacjentów zgłaszających się do naszych poradni, jak wiele badań diagnostycznych było wykonywanych. Profesjonalna opieka i leczenie onkologicznego pacjenta to nie lada wyzwanie, ale staramy się temu sprostać najlepiej jak potrafimy.
Jeśli coś ma sens w tej pracy, to tylko realna poprawa leczenia, bezpieczeństwa i dostępności. Dlatego mimo trudności konsekwentnie robiliśmy swoje – inwestowaliśmy w diagnostykę i leczenie, wdrażaliśmy nowe procedury, poprawialiśmy organizację pracy. Z roku na rok pacjentów jest więcej, a w onkologii nie można powiedzieć: „proszę poczekać”.

To brzmi jak ogromna presja. A jednocześnie widać, że BCO w 2025 roku nie zwolniło ani na moment: modernizacje, nowe technologie, reorganizacja. Co było najważniejsze w tym roku z perspektywy pacjenta?
Najważniejsze było jedno: poprawa komfortu i bezpieczeństwa leczenia. Z roku na rok pacjentów przybywa – i to jest fakt. A onkologia to obszar, w którym pacjent nie może usłyszeć: „proszę poczekać, system nie wyrabia”.
Dlatego skupiliśmy się na inwestycjach, które skracają ścieżkę diagnostyczną, zwiększają dostępność badań i zabiegów, a jednocześnie poprawiają warunki leczenia – zarówno dla pacjentów, jak i dla zespołu.

Jednym z przykładów zmian, które pacjent naprawdę „widzi”, jest Pracownia Endoskopii. I warto to podkreślić: to nie jest temat dotyczący wyłącznie profilaktyki raka jelita grubego, tylko szerokiej diagnostyki przewodu pokarmowego, często u pacjentów już w trakcie leczenia. Co dokładnie się tam zmieniło?
Zmieniło się naprawdę dużo. Pracownia Endoskopii przez lata funkcjonowała w ciasnych pomieszczeniach na terenie oddziału leczenia nowotworów przewodu pokarmowego. Dziś mamy zupełnie inną jakość: przestronne sale zabiegowe, salę wybudzeń i komfortową poczekalnię.
To oznacza bezpieczeństwo pacjenta, większą prywatność i lepszą organizację pracy. Co ważne – dzięki temu możemy wykonywać więcej badań endoskopowych i przyjmować pacjentów sprawniej.
Warto też doprecyzować: środki z KPO pozwoliły na rozbudowę i dostosowanie pomieszczeń, natomiast specjalistyczny sprzęt do endoskopii został zakupiony dzięki wsparciu programu Interreg Polska-Ukraina. I właśnie ten sprzęt dał nam możliwość wprowadzenia nowych procedur – takich jak endoskopowa ultrasonografia.

FOT. BCO

Po diagnostyce naturalnie przechodzimy do leczenia operacyjnego. W zeszłym roku w BCO bardzo mocno wybrzmiał rozwój chirurgii robotycznej – i mam wrażenie, że to już nie jest „technologiczna ciekawostka”, ale realne narzędzie leczenia w regionie. Jak wygląda to z pani perspektywy?
Robotyka stała się jednym z filarów naszego rozwoju klinicznego. Od 2024 roku wykonaliśmy w BCO blisko 700 zabiegów z wykorzystaniem systemów robotycznych – głównie w urologii oraz chirurgii nowotworów przewodu pokarmowego.
Pod koniec roku jako pierwsi na Podlasiu wykonaliśmy zarówno robotyczne operacje ginekologiczne u pacjentek z nowotworami trzonu macicy, jak i robotyczne operacje nowotworów wątroby, także u pacjentów z zaawansowaną marskością i przerzutami.

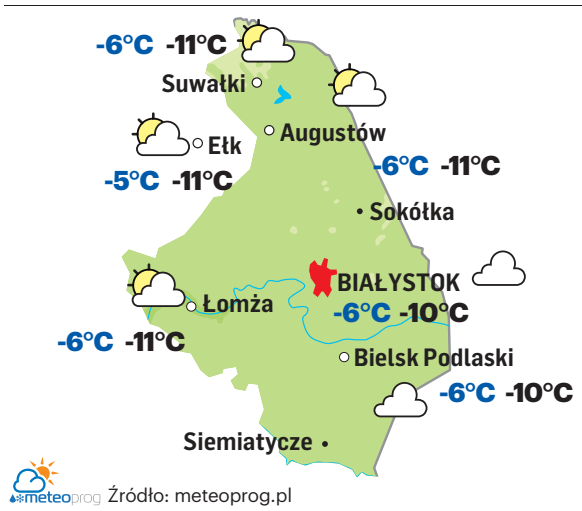
BCO ma dziś dwa roboty. Co to zmienia w codziennej pracy i dostępności zabiegów?
Dysponowanie dwoma systemami robotycznymi diametralnie zwiększa nasze możliwości operacyjne i pozwala rozwijać kolejne obszary leczenia. Drugi system został zakupiony dzięki środkom z Krajowego Planu Odbudowy – to dla nas strategiczne wzmocnienie.
Robotyka nie jest u nas „technologicznym gadżetem”. To narzędzie, które ma służyć pacjentowi: większa precyzja, mniejszy uraz operacyjny, szybszy powrót do sprawności. I przede wszystkim – większa dostępność nowoczesnego leczenia tutaj, w regionie.

W tej rozmowie powraca zdanie: pacjentów przybywa. I to jest punkt, w którym widać, że inwestycje nie mogą dotyczyć tylko sprzętu i sal operacyjnych, ale też organizacji. Dużo mówi się o budynku przy ul. Ogrodowej 23. Co tam powstaje i dlaczego to ma znaczenie dla pacjentów?
Dziś w naszych poradniach przyjmujemy ponad 1000 osób dziennie i pracujemy na granicy możliwości lokalowych – wprost mówiąc: robi się ciasno, a to nie służy ani pacjentom, ani personelowi. Dlatego zmiany są konieczne.
W budynku przy ul. Ogrodowej 23, gdzie wcześniej mieściło się Centrum Zawodów Medycznych i Społecznych, tworzymy nowoczesną przestrzeń ambulatoryjną. To tam przeniesiemy główną rejestrację i call center, czyli „pierwszy kontakt” pacjenta z BCO. Docelowo sukcesywnie będą tam trafiać poradnie specjalistyczne – zaczynamy od kilku, m.in. urologii, dermatologii i chirurgii onkologicznej, a także uruchamiamy poradnię kardiologiczną.
Chcemy, żeby Ogrodowa była dla pacjenta jednym, czytelnym wejściem do systemu – łatwiej umówić wizytę, szybciej uzyskać informację, mniej stresu na starcie.
Powstanie tam też nowoczesna pracownia genetyki w ramach KPO. To ważne, bo dziś coraz częściej dobór leczenia zależy od badań genetycznych i molekularnych – im szybciej wykonamy je na miejscu, tym sprawniej możemy rozpocząć terapię dopasowaną do pacjenta.

Czyli pacjent ma mieć łatwiejszy dostęp, sprawniejszą rejestrację i większą szansę, że w ramach jednej wizyty „załatwi więcej”?
Dokładnie. Chcemy, żeby pacjent był obsłużony szybciej, sprawniej i w bardziej komfortowych warunkach. To nie jest drobiazg – w onkologii stres i zmęczenie pacjenta są ogromne, więc organizacja opieki ma realne znaczenie dla procesu leczenia.

Drugim ogromnym projektem inwestycyjnym jest Fundusz Medyczny – i fakt, że projekt BCO znalazł się na pierwszym miejscu listy rankingowej Ministerstwa Zdrowia. Co dokładnie ma się wydarzyć w ramach tego przedsięwzięcia i dlaczego to tak mocno wybrzmiewa w regionie?
To projekt strategiczny dla województwa. Otwiera drogę do dofinansowania w wysokości 220 mln zł. Powstanie nowa siedziba Centrów Kompetencji Leczenia Nowotworów Piersi i Skóry, czyli długo wyczekiwany Breast Cancer Unit oraz centrum leczenia nowotworów skóry. Ten budynek powstanie przy ul. Warszawskiej – w miejscu, gdzie znajdował się dawny szpital gruźliczy.
To bardzo ważne, bo leczenie raka piersi to dziś jedna z największych potrzeb zdrowotnych kobiet, a liczba pacjentek rośnie z roku na rok. Nowa przestrzeń da nam lepsze warunki do diagnostyki i leczenia, więcej możliwości operacyjnych i większy komfort dla pacjentek.
Drugim elementem tego samego projektu jest satelitarny ośrodek radioterapii w Suwałkach, wyposażony w dwa akceleratory i tomograf komputerowy. Radioterapia wymaga częstych, czasem codziennych wizyt, więc dla pacjentów z północnej części województwa to realna poprawa dostępności i komfortu leczenia.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprog.pl

7 STYCZNIA 2026

Dziś 7. dzień roku
Do sylwestra pozostało 358 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.38, zachód o godzinie 15.29. Dzień będzie trwać 7 godzin i 50 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 9 godzin i 6 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 17 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Julian, Lucjan

KALENDARIUM

1795
Ostatni król Polski Stanisław August Poniatowski (na portrecie) pod eskortą rosyjską został wywieziony z Warszawy na zesłanie do Grodna.

FOT. DOMENA PUBLICZNA

1839
Louis Jacques Daguerre ogłosił, że używając srebra i miedzianej płytki wynalazł proces zwany dagerotypem. Data ta jest często uważana jako moment narodzin fotografii.

1971
Bokser, dwukrotny mistrz olimpijski Jerzy Kulej zakończył karierę sportową. W jej trakcie stoczył 348 walk, 317 wygrał, 6 zremisował i 25 przegrał.

1982
W nocy z 6 na 7 stycznia w Płocku i Włocławku nastąpił gwałtowny spadek temperatury. W ciągu doby temperatura spadła z +8 °C do –20 st. C.

1993
Sejm RP przyjął „O planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży” – tzw. ustawę antyaborcyjną.

eprasa.pl 1307775710

Prawie 11 tys. zdarzeń. Strażacy nie tylko walczyli z ogniem

Podlaskie
Agnieszka Domanowska, PAP

Prawie 11 tysięcy razy interweniowali w ubiegłym roku podlascy strażacy. Najwięcej zdarzeń było w Białymstoku i powiecie białostockim. Co ciekawe, w całym województwie najwięcej wyjazdów było nie do gaszenia pożarów.

FOT. STR. MARCIN WASZKIEWICZ / PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA

Akcja gaśnicza w Biebrzańskim Parku Narodowym trwała 11 dni

- Podlascy strażacy w minionym 2025 roku interweniowali podczas 10 994 zdarzeń - to o ponad 2318 zdarzeń mniej niż w roku 2024. Informacja o zdarzeniu wpływała w regionie średnio co około 48 minut, a sam średni czas trwania jednej akcji to 1 godzina i 14 minut - wymienia ogniomistrz Justyna Kłusewicz, rzecznik podlaskiego komendanta wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej.

Zdecydowaną większość interwencji - 7143 zdarzenia, czyli 65 procent wszystkich wyjazdów - stanowiły tzw. miejscowe zagrożenia, niezwiązane bezpośrednio z ogniem. Były to m.in. działania przy wypadkach drogowych, usuwanie skutków gwałtownych zjawisk pogodowych, reagowanie na zagrożenia chemiczne, ekologiczne i budowlane, a także pomoc innym służbom i działania medyczne.

W porównaniu z 2024 rokiem liczba miejscowych zagrożeń zmniejszyła się o 2362 zdarzenia, jednak w ich wyniku w 2025 roku zginęło 307 osób, czyli o 28 więcej niż rok wcześniej, a 1273 osoby zostały ranne.

W 2025 roku strażacy gasili 3237 pożarów - o 55 więcej niż w 2024 roku. Najczęściej dochodziło do nich w obiektach mieszkalnych.

- Do głównych przypuszczalnych przyczyn należały m.in. nieprawidłowa eksploatacja urządzeń grzewczych na paliwa stałe, nieostrożność przy posługiwaniu się ogniem otwartym, wady instalacji elektrycznych, podpalenia oraz wypalanie pozostałości roślinnych - dodaje Justyna Kłusewicz.

W wyniku pożarów w 2025 roku zginęły 24 osoby, a 135 zostało rannych.

Jednym z najtragiczniejszych zdarzeń był pożar domu w Szumowie, do którego doszło w listopadzie. W płonącym budynku życie straciła 54-letnia kobieta oraz jej 2-letni wnuczek. Pomimo szybkiej akcji ratunkowej i prowadzonej reanimacji, nie udało się ich uratować.

Pod koniec roku dwie osoby zginęły w pożarze w miejscowości Sukowicze (gm. Szudziałowo). Spłonął drewniany dom i drewniany budynek gospodarczy. Na miejscu znaleziono ciała 66-letniego mężczyzny i 73-letniej kobiety.

Dużym wyzwaniem dla służb był m.in. pożar w Biebrzańskim Parku Narodowym, który wybuchł 20 kwietnia na styku powiatów augustowskiego i monieckiego. Według informacji BPN, obszar działań gaśniczych objął około 450 hektarów. Spaliło się 185 hektarów parku. Akcja gaśnicza trwała 11 dni, wzięło w niej udział ok. 500 osób. Była prowadzona w trudno dostępnym, bagiennym terenie, który miejscami był niedostępny dla pojazdów czy patroli pieszych, co ograniczało możliwości pełnego rozpoznania.

Wracając do statystyk zdarzeń, to najwięcej interwencji w województwie w 2025 roku odnotowano w: Białymstoku i powiecie białostockim - 2611, powiecie augustowskim - 1226, Suwałkach i powiecie suwalskim - 1038, Łomży i powiecie łomżyńskim - 884.

Najbardziej zapracowanymi jednostkami Państwowej Straży Pożarnej w woj. podlaskim w 2025 roku były: Jednostka Ratowniczo-Gaśnicza Łomża - 747 wyjazdów, JRG Hajnówka - 674, JRG nr 1 Białystok - 574. Wśród jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych w Krajowym Systemie Ratowniczo-Gaśniczym najwięcej interwencji miały: OSP Gruszki - 437, OSP Płaska - 138, OSP Czarna Białostocka - 109.

Strażacy wyjeżdżali także do 614 alarmów fałszywych, które mimo braku zagrożenia każdorazowo wymagały reakcji służb.

Pięć osób oskarżonych ws. wyłudzania odszkodowań za fikcyjne stłuczki

Z prokuratury
PAP

Pięć osób oskarżyła białostocka prokuratura regionalna o udział w wyłudzaniu odszkodowań za fikcyjne kolizje drogowe. Wśród nich jest były rzeczoznawca w firmach ubezpieczeniowych, uważany za głównego organizatora tego procederu. Zarzucono mu wyłudzenia ponad 1,2 mln zł.

Kolizje drogowe były pozorowane lub w ogóle nie miały miejsca, ale były zgłaszane do firm ubezpieczeniowych, od których wyłudzano w ten sposób odszkodowania komunikacyjne - poinformowała prokuratura w komunikacie.

Prokuratura Regionalna w Białymstoku od wielu lat zajmuje się sprawami fikcyjnych kolizji. To śledztwo obejmowało lata 1998-2006, badano w nim ok. trzystu takich przypadków.

Niektóre wątki dotyczyły współdziałania w tych przestępstwach z funkcjonariuszami policji, fałszowania dokumentów oraz wyłudzania poświadczeń nieprawdy - chodziło o dowody rejestracyjne wystawiane na osoby nie będące faktycznymi właścicielami samochodów, wykorzystywanych potem do fikcyjnych kolizji i wyłudzania odszkodowań.

Jak podała prokuratura, wcześniej ze śledztwa wyłączono wątki dotyczące 175 osób, wobec których do sądów trafiły albo akty oskarżenia albo wnioski o poddanie się karze bez przeprowadzania rozprawy. Prawomocnie zostały skazane dotąd 133 osoby, w tym pięciu byłych już policjantów (w tych przypadkach za przyjęcie łapówek), dwie osoby zostały uniewinnione, wobec pozostałych sprawy są w toku.

Jak poinformowała Prokuratura Regionalna w Białymstoku, akt oskarżenia dotyczący pięciu osób kończy to postępowanie. Wśród oskarżonych jest mężczyzna uważany za głównego organizatora tych przestępstw. To były rzeczoznawca w firmach ubezpieczeniowych. W jego przypadku zarzuty dotyczą m.in. założenia i kierowania zorganizowaną grupą przestępczą oraz współudział w 60 wyłudzeniach odszkodowań na łączną kwotę ponad 1,2 mln zł.

Wraz z nim przed sądem stanie też właściciel warsztatu blacharsko-lakierniczego, w którym naprawiano część samochodów wykorzystywanych do przestępstw; w jego przypadku również chodzi m.in. o kierowanie zorganizowaną grupą przestępczą oraz współudział w 20 wyłudzeniach odszkodowań na ponad 240 tys. zł.

Trzy kolejne osoby odpowiedzą za oszustwa.

Dwóm pierwszym oskarżonym grozi do 10 lat, pozostałej trójce - do 8 lat więzienia.

Akt oskarżenia trafił do Sądu Okręgowego w Białymstoku.

Abp Jakub: Niech świąteczne tradycje nie przesłaniają duchowości Bożego Narodzenia

Religia
PAP

Jeśli świąteczne tradycje stają się celem samym w sobie, przesłaniają to co najważniejsze, czyli duchowe przeżywanie Bożego Narodzenia - wskazał w okolicznościowym orędziu abp Jakub.

Wierni Kościoła prawosławnego obchodzili wczoraj Wigilię świąt Bożego Narodzenia według kalendarza juliańskiego. Dziś przypada pierwszy dzień świąt. Według kalendarza juliańskiego Boże Narodzenie obchodzą również staroobrzędowcy. Jeszcze do niedawna w tym samym terminie obchodzili je też grekokatolicy, ale od 2023 roku stosują oni w roku liturgicznym kalendarz gregoriański.

Boże Narodzenie poprzedzał 40-dniowy post.

Posiłek wigilijny rozpoczął się się od modlitwy i dzielenia prosforą. Prosfora to chleb liturgiczny używany w Kościele wschodnim do konsekracji i komunii. Współcześnie ma kształt małych, mieszczących się w dłoni krążków, po upieczeniu podobnych do malutkich bułeczek.

W Białymstoku w poniedziałek Prawosławny Ośrodek Miłosierdzia „Eleos" zorganizował wigilijny posiłek dla ok. 50 osób bezdomnych i ubogich. Dzielono się prosforą i śpiewano kolędy, uczestnicy dostali też paczki. Wcześniej, w ramach zbiórki żywności przeprowadzonej m.in. we współpracy z Bractwem Młodzieży Prawosławnej, takie paczki trafiły do potrzebujących w mieście.

W nocy z wtorku na środę wierni udali się do cerkwi na uroczyste jutrznie i liturgie.

W orędziu do wiernych i duchowieństwa, opublikowanym na stronie internetowej prawosławnej diecezji białostocko-gdańskiej, ordynariusz tej diecezji abp Jakub zwrócił uwagę na znaczenie duchowego przeżywania Bożego Narodzenia tak, by same tradycje i zwyczaje nie przesłoniły istoty tego święta.

Hierarcha podkreślił, że Boże Narodzenie powiązane jest z bardzo bogatymi tradycjami i zwyczajami. Zaznaczył, że wszystkie te tradycje mają głęboki sens i służą bardzo ważnemu celowi - mają zwrócić uwagę wiernych na „wyjątkowe historyczne wydarzenie - Wcielenie Syna Bożego", a zrozumienie jego istoty - nakierować ich na bogobojne życie, pełne dobrych uczynków i prowadzące do „odziedziczenia obietnic Bożych". Abp Jakub podkreślił, że wszystkie świąteczne tradycje i bogata oprawa święta miały taką intencję. W orędziu postawił pytanie, czy praktykowane tradycje spełniają ten cel. „A może jest tak, że stały się one już celem samym w sobie i w rzeczywistości przesłaniają to, ku czemu mają prowadzić. W tym przypadku, niestety, ich kultywowanie nie ma żadnego sensu, ponieważ stając się swojego rodzaju wydmuszką, przesłaniają to, co jest najważniejsze" - napisał abp Jakub. Jak podkreślił, najważniejsze ma być duchowe przeżywanie Bożego Narodzenia. Zwrócił uwagę, że godnemu przeżywaniu świąt służy nie tylko wiele zwyczajów świątecznych, ale też odpowiednie przygotowania do nich.

Jak napisał, równie ważna jest modlitwa wspólnoty, czyli nabożeństwa; zaapelował do wiernych o udział w uroczystościach w cerkwiach, ale też o pomoc potrzebującym.

Przemycali narkotyki w beczkach z oliwą

Z prokuratury
PAP

Białostocka prokuratura okręgowa oskarżyła 12 osób o udział w hurtowym i detalicznym obrocie narkotykami. Według śledczych grupa ma na koncie przemyt z Hiszpanii 130 kg marihuany w beczkach z oliwą. Akt oskarżenia obejmuje też udział w organizacji przerzutu nielegalnych migrantów.

Akt oskarżenia trafił do Sądu Okręgowego w Szczecinie. Funkcjonariusze Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej, którzy dokonywali zatrzymań w tej sprawie, zabezpieczyli 70 kg narkotyków - poinformowała prokuratura.

Według ustaleń śledztwa grupa dwukrotnie przemyciła marihuanę z Hiszpanii do Polski. Było to w sumie 130 kg narkotyków, przerzucanych w beczkach z oliwą. Transport był legalnie zlecany firmie kurierskiej, a adresatem przesyłek miała być jedna ze szczecińskich pizzerii. Tuż przed dostarczeniem towaru pod ten adres, kurier był przekierowywany do innej lokalizacji.

Oskarżonym zarzucono nie tylko przemyt, ale też sprzedaż hurtową i detaliczną w całym kraju amfetaminy, marihuany, mefedronu i ecstasy.

Zarzuty objęte tym samym aktem oskarżenia dotyczą również udziału w organizacji przerzutu nielegalnych migrantów. Grupa miała zarabiać na ich transporcie od granicy z Białorusią do granicy z Niemcami.

Przy najpoważniejszych zarzutach - dotyczących transgranicznego obrotu narkotykami - grozi do 20 lat więzienia.

eprasa.pl 1307775710

Podlaskie ponownie zabrzmi lokalnymi dźwiękami

Festiwal
Magda Ciasnowska

Klub Zmiana Klimatu ponownie otwiera swoją scenę dla twórców związanych z regionem. Już wkrótce ruszy druga odsłona Festiwalu Drobna Zmiana.

Początek 2026 roku na Podlasiu upłynie pod znakiem muzyki tworzonej lokalnie. Od 8 stycznia do 3 lutego w klubie Zmiana Klimatu w Białymstoku zaplanowano serię wydarzeń składających się na drugą edycję Festiwalu Drobna Zmiana.

– Staramy się promować naszych artystów, bo tworzą naprawdę wspaniałą muzykę – mówi Mariusz Bek ze Zmiany Klimatu. – Mam nadzieję, że cykl koncertów będzie zachętą dla lokalnych artystów, którzy rzadko się pokazują, bo nie mają gdzie wystąpić. Że da im odwagę i pewność.

Publiczność usłyszy jedenaście koncertów prezentujących szerokie spektrum brzmień – od folku i funku, przez elektronikę oraz awangardę, aż po rock i metal. Przez niemal miesiąc scena klubu stanie się miejscem spotkań artystów działających w regionie i ich odbiorców.

Koncerty to jednak nie wszystko. Na zamknięcie Festiwalu zaplanowano bowiem debatę – „Czy Podlasie ma swoje muzyczne DNA?”.

Ważnym elementem wydarzenia będzie współpraca z Polskim Radiem Białystok w ramach inicjatywy „Grzejemy podlaską muzyką”, dzięki której na antenie pojawią się rozmowy z artystami z regionu, prezentacje ich utworów oraz podsumowanie minionego roku na lokalnej scenie muzycznej.

– Dążymy do wspólnego celu, jakim jest promocja wspaniałych podlaskich talentów. Polskie Radio Białystok ma w tym duże doświadczenie i myślę, że będziemy się nim dzielić – zapewniał Marcin Tomkiel, redaktor naczelny Polskiego Radia Białystok.

Festiwal swoim wsparciem objął Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego. – To wydarzenie, dedykowane podlaskim wokalistom, jest niezwykle ważne, ponieważ tych rodzajów muzyki, które łączą naszą kulturę, tożsamość i historię, jest już kilkanaście. Takie inicjatywy pozwalają naszym artystom pokazać się szerszej publiczności, a także pokazać ich otwartość, wrażliwość i artystyczną duszę. Udowadniają również, że w nowoczesny sposób można łączyć to, co w naszym województwie jest najpiękniejsze – podkreśla Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego.

To wydarzenie jest niezwykle ważne, ponieważ rodzajów muzyki, które łączą naszą kulturę, tożsamość i historię, jest już kilkanaście

Nie będzie dodatkowych pojemników na odpady tekstylne

Gospodarka odpadami
Andrzej Kłopotowski

W wiatach śmietnikowych na białostockich osiedlach nie pojawią się dodatkowe pojemniki na odpady tekstylne. Zużyte ubrania dalej trzeba będzie wozić do PSZOK-ów. Ale nie wszystkie.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Ubrania nadające się do użytku (czyste, w dobrym stanie) można wrzucać do specjalnych pojemników na odzież używaną fundacji charytatywnych lub innych instytucji

Odpady tekstylne to temat od miesięcy wracający jak bumerang. Wszystko dlatego, że przed rokiem wydzielono dodatkową frakcję do segregowania dotyczącą właśnie tekstyliów. Natomiast nie poszły za tym decyzje, by pomóc Białostoczankom i Białostoczanom. Choć pojawiały się głosy, że może między blokami (np. na kilka budynków) można by dostawić kolejny pojemnik na tekstylia właśnie, zaś mieszkańcy domów jednorodzinnych dostawaliby kolejny worek, ostatecznie tak się nie stało. Punkty odbioru tekstyliów wyznaczono w PSZOK-ach, czyli Punktach Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych. Sęk w tym, że miejskie PSZOK-i leżą na uboczu. Pierwszy zlokalizowany jest przy ul. 42 Pułku Piechoty. Drugi w… Hryniewiczach. Mieszkańcy wielokrotnie pukali się w głowę, gdy słyszeli, że zużyte skarpetki czy slipki muszą wozić do Hryniewicz. Podobne argumenty podnosili radni.

Niektórzy mieli nadzieję, że może nowy rok przyniesie zmiany w zakresie tekstyliów. Zapytaliśmy o to w magistracie. A także czy w ogóle planowane są jakieś zmiany w białostockim systemie odpadowym.

– Gospodarka odpadami komunalnymi na terenie miasta Białystok w 2026 roku odbywała się będzie na dotychczasowych zasadach – nie planuje się wprowadzenia zmian w segregacji odpadów – odpowiada nam Anna Kowalska z biura prasowego w magistracie.

Przypomina, że na terenie Białegostoku odpady w postaci odzieży i tekstyliów nienadające się do ponownego użycia zbierane są selektywnie w dwóch punktach – w PSZOK zlokalizowanym na terenie ZUOK w Hryniewiczach oraz PSZOK przy ul. 42 Pułku Piechoty 48 w Białymstoku.

Zauważa przy tym, że odpady tekstylne nie powstają w gospodarstwach domowych z dużą częstotliwością. – Dlatego ich odbiór w trybie regularnym, podobnie jak ustawienie dodatkowych pojemników na tekstylia w ramach funkcjonującego gminnego systemu gospodarowania odpadami komunalnymi, byłby nieuzasadniony ekonomicznie i wiązałby się z koniecznością podwyższenia opłaty ponoszonej przez mieszkańców – komentuje nasza rozmówczyni.

Okazuje się jednak, że mała zmiana następuje.

Zgodnie z ostatnimi wyjaśnieniami Ministerstwa Klimatu i Środowiska, zanieczyszczone, mokre, zużyte materiały, które były wykorzystywane np. do sprzątania, mogą być w incydentalnych przypadkach wrzucane do pojemników przeznaczonych na niesegregowane – zmieszane – odpady komunalne – wyjaśnia Anna Kowalska.

Przy okazji dodaje, że tekstylia, których można używać, można przekazać dalej. – W przestrzeni publicznej miasta znajdują się pojemniki fundacji charytatywnych lub innych instytucji przeznaczone do zbiórki odzieży i tekstyliów. Nadające się do użytku tekstylia i odzież można także przekazywać do siedzib instytucji charytatywnych działających na terenie Białegostoku, można wspierać inicjatywy społeczne, w których organizacje zbierają materiały, stare ubrania i akcesoria – komentuje.

I zauważa: – Działający na terenie miasta Białegostoku system gospodarowania odpadami odzieży i tekstyliów jest optymalny i spełnia wymogi obowiązujących przepisów. Przy braku systemowego wsparcia ze strony Ministerstwa Klimatu i Środowiska w postaci np. dodatkowych środków pochodzących z wdrożenia odpowiedzialności producentów Miasto Białystok obecnie nie planuje wprowadzenia pojemników na odzież i tekstylia.

Nietrzeźwi opiekowali się malutkimi dziećmi

Z policji
opr. red

Do 5 lat pozbawienia wolności grozi nieodpowiedzialnym rodzicom, którzy nietrzeźwi opiekowali się niemowlakami. Oba przypadki wyszły na jaw, bo matki zgłosiły awantury domowe.

W miniony weekend dyżurny białostockiej komendy otrzymał zgłoszenie od kobiety, że została pobita przez partnera, a w domu znajduje się 10-miesięczne dziecko. Policjantom z patrolówki drzwi otworzyła 20-letnia zgłaszająca. Mundurowi wyczuli od kobiety alkohol. Badanie alkomatem wykazało, że miała blisko 1,5 promila alkoholu w organizmie. W takim stanie opiekowała się swoim malutkim dzieckiem. Mundurowi wdrożyli procedurę niebieskiej karty. Po konsultacji medycznej w szpitalu, dziecko zostało przekazane pod opiekę placówki opiekuńczo-wychowawczej.

Do podobnego zdarzenia doszło dwa dni później. Mundurowi dostali zgłoszenie o awanturze domowej. Interweniujący policjanci z białostockiej patrolówki w mieszkaniu zastali 36-letnią zgłaszającą i jej 32-letniego partnera. W mieszkaniu znajdowało się również 3-miesięczne niemowlę. Okazało się, że para piła alkohol i wówczas doszło między nimi do awantury. Oboje mieli blisko 1,5 promila alkoholu w organizmie. Tu również mundurowi wdrożyli procedurę niebieskiej karty. 36-latka i jej partner trafili do izby wytrzeźwień, natomiast dziecko zostało przewiezione do szpitala na konsultację medyczną. W obu przypadkach zostanie powiadomiony sąd rodzinny.

„Jakie to strasznie romantyczne!” Chopin i sztuczna inteligencja na jednej scenie

Nasz patronat
Magda Ciasnowska

Nowy rok Fundacja Rozwoju Sztuki Tańca rozpoczyna intensywnie. Chopin i sztuczna inteligencja spotkali się na jednej scenie.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Fundacja Rozwoju Sztuki Tańca weszła w 2026 rok z premierą

Fundacja Rozwoju Sztuki Tańca weszła w 2026 rok z premierą. Spektakl dla młodzieży „Jakie to strasznie romantyczne!” zadebiutował 6 stycznia w siedzibie Fundacji. Przedstawienie łączy taniec i ruch sceniczny z elementami rzeczywistości generowanej przez sztuczną inteligencję. Dzięki zastosowaniu technologii online widzowie mogą wejść głębiej w świat bohaterek, poznając ich emocje, doświadczenia i historie.

– Mamy do czynienia z pełnoprawnym spektaklem tanecznym. Jest to spektakl oparty na muzyce Fryderyka Chopina. Bo można Chopina słuchać, ale można też do niego tańczyć – i właśnie to robimy – mówi Karolina Garbacik, prezes Fundacji Rozwoju Sztuki Tańca.

Warstwa artystyczna spektaklu nawiązuje także do romantycznego malarstwa, m.in. twórczości Caspara Davida Friedricha czy Williama Blake’a. – Staraliśmy się czerpać z tej estetyki jak najwięcej, jednak najważniejsza pozostaje warstwa tematyczna. Odwołujemy się do postaci funkcjonujących na granicy światów – realnego i wyobrażonego. Są to figury typowe dla romantyzmu, które właśnie w tej epoce najczęściej pojawiały się na scenach. Spektakl oferuje wiele bodźców i inspiracji, ale mamy nadzieję, że zainteresuje także tych widzów, którzy po prostu lubią taniec i chcą poprzez ruch odbierać sztukę – podkreśla Karolina Garbacik.

Dzień po premierze, 7 stycznia, spektakl zobaczą szkoły. Późną wiosną fundacja planuje jego regularnie granie.

Fundacja szykuje się także do wznowienia baletu dla dzieci. „Brakujące ogniwo” zostanie zaprezentowane już 16 stycznia w Sali Koncertowej Zespołu Szkół Muzycznych w Białymstoku. Spektakl, grany z muzyką na żywo, opiera się na nagrodzonym w konkursie ZAiKS libretcie i muzyce. Spektakl opowiada historię dwóch dziewczynek, których relacja stopniowo ewoluuje – od konfliktu i nieufności do wzajemnego zrozumienia i przyjaźni. Oprawa wizualna przedstawienia utrzymana jest w baśniowym klimacie, z odniesieniami do estetyki przełomu XIX wieku oraz stylistyki znanej z klasycznych animacji.

eprasa.pl 1307775710

Starsze małżeństwo w wigilijną noc straciło dorobek życia

Gmina Rutka-Tartak
Anna Gryza-Aneszko

Pożar w wigilijną noc strawił dom i dorobek życia państwa Tylendów z Pobondzia w gminie Rutka-Tartak. Trwa zbiórka na pomoc seniorom.

FOT. M. RAŚ

Dom pogorzelców jest kompletnie zniszczony. Małżonkowie mają jednak nadzieję, że wrócą tam, gdzie wspólnie przeżyli całe życie

88-letnia Maria i 91- letni Kazimierz Tylendowie z Pobondzia w gminie Rutka-Tartak w pożarze stracili wszystko, co było dla nich ostoją przez całe życie - rodzinny dom, poczucie bezpieczeństwa i spokój starości. Wigilię spędzali u córki. To tam dotarła do nich dramatyczna wiadomość. Ich dom spłonął.

Zgłoszenie o pożarze domu jednorodzinnego w miejscowości Pobondzie strażacy otrzymali w Wigilię, około godziny 23. Na miejsce wysłano 10 zastępów straży pożarnej i samochód operacyjny, przybyła policja oraz zakład energetyczny. Akcja gaśnicza trwała do rana.

Ogień rozprzestrzeniał się błyskawicznie. Spłonęły strych, przedpokój, łazienka oraz sypialnia seniorów. Jedyny ocalały duży pokój został całkowicie zalany podczas akcji gaśniczej. Skala zniszczeń jest tak duża, że budynek został uznany za niezdatny do zamieszkania i grożący zawaleniem. Konieczna będzie jego całkowita rozbiórka.

Obecnie seniorzy mieszkają u bliskich. Chcieliby wrócić do tego, co pozostało z ich domu, jednak jest to niemożliwe ze względów bezpieczeństwa. Małżonkowie nie chcą jednak na stałe zamieszkać z rodziną. Marzą, by wrócić do miejsca, gdzie spędzili całe życie.

Rodzina małżeństwa z Pobondzia uruchomiła zbiórkę pieniędzy na uprzątnięcie pogorzeliska oraz zakup i montaż ocieplonego kontenera mieszkalnego.

- Trudno sobie wyobrazić, co czuje 90-letni człowiek, który w środku mroźnej zimy, traci dach nad głową. Zostali tylko z tym, co mieli na sobie. Nie chcemy budować pałacu. Chcemy jedynie zapewnić im godne warunki i ciepło, na które zasługują. Naszym priorytetem jest jak najszybsze uprzątnięcie pogorzeliska i postawienie ocieplonego kontenera mieszkalnego - przekazuje rodzina pogorzelców. - Będzie to skromny, ale w pełni funkcjonalny dom, spełniający podstawowe potrzeby starszych ludzi z ciepłą łazienką, sypialnią i aneksem kuchennym - dodają.

Jednak koszt takiego przedsięwzięcia przekracza możliwości finansowe seniorów. Celem zbiórki jest zebranie 150 tys. zł. Do szczęśliwego zakończenia brakuje już niewiele. Jak zaznacza rodzina zebrane środki zostaną przeznaczone na: utylizację zgliszczy i rozbiórkę spalonego domu, zakup i montaż całorocznego kontenera mieszkalnego oraz wyposażenie go w najpotrzebniejsze rzeczy (łóżka, sprzęt, meble).

Pomoc finansową - kilka tysięcy złotych na zaspokojenie podstawowych potrzeb pogorzelców przekazała gmina Rutka- Tartak. Pomóc w zbiórce może każdy. Każda złotówka wpłacona w internetowej zbiórce zrzutka.pl/7hns7m przybliża Marię i Kazimierza Tylendów do spełnienia ich marzenia.

To ma być ostatni rok szkoły w Majewie. Są już plany, co będzie z budynkiem po jej likwidacji

Gmina Sidra
Martyna Jurkowska

Zamiar likwidacji Szkoły Podstawowej w Majewie przegłosowali na ostatniej sesji radni gminy Sidra. W placówce w tym roku szkolnym uczy się jedynie 26 uczniów. Jeżeli zamiaru likwidacji szkoły nie zakwestionuje podlaski kurator oświaty, od września uczniowie będą kontynuować naukę w szkole w Sidrze. Budynek po podstawówce miałby trafić w ręce powiatu sokólskiego, który zamierza tam stworzyć kolejną placówkę opiekuńczą.

- Zasadniczym powodem podjęcia uchwały o zamiarze likwidacji Szkoły Podstawowej w Majewie jest niekorzystna sytuacja demograficzna, polegająca na spadku wskaźnika urodzeń oraz procesy migracyjne, których bezpośrednim skutkiem jest mała liczba uczniów. Od wielu lat obserwuje się, że wielu uczniów podlegających do obwodu szkoły w Majewie, wybiera inną szkołę, niż szkoła obwodowa. Wskazana sytuacja ma swoje dalsze negatywne konsekwencje w postaci niemożności zapewnienia uczniom szkoły optymalnych warunków nauczania, związanych m.in. z koniecznością prowadzenia zajęć edukacyjnych w małych, kilkuosobowych grupach klasowych, będących klasami łączonymi, co znacząco redukuje możliwość indywidualnej pracy nauczyciela z uczniem - czytamy w uzasadnieniu uchwały.

To wszystko sprawia, że radni gminy podczas ostatniej sesji bez oporów zagłosowali za likwidacją szkoły w Majewie. Wiele wskazuje więc na to, że od września dzieci będą dojeżdżać do oddalonej o około 12 km szkoły w Sidrze.

Nie bez znaczenia są również wysokie koszty utrzymania placówki w stosunku do liczby uczęszczających do niej uczniów. Poza tym budynek szkoły wymaga remontu i dużych nakładów finansowych, by poprawić jego stan techniczny.

Rozmawialiśmy już z wójtem gminy Sidra, że jeżeli tylko dojdzie do wygaszenia szkoły w Majewie, chcemy przejąć ten budynek i powołać tam placówkę typu rodzinnego – mówi starosta sokólski Piotr Rećko

Mimo tego, są już plany, co dalej z budynkiem szkoły w Majewie. Najprawdopodobniej miałby on trafić w ręce powiatu sokólskiego, który chciałby tam ulokować kolejną placówkę opiekuńczo-wychowawczą.

- W planach mamy dalszy rozwój infrastruktury związanej z domami dziecka. Chcemy powołać kolejne domy dziecka. Rozmawialiśmy już z wójtem gminy Sidra, że jeżeli tylko dojdzie do wygaszenia szkoły w Majewie, chcemy przejąć ten budynek i powołać tam placówkę typu rodzinnego - informował na ostatniej sesji rady powiatu starosta sokólski Piotr Rećko.

Po zlikwidowaniu placówki w Majewe, w gminie Sidra będą funkcjonowały jeszcze dwie szkoły podstawowe: w Sidrze oraz w Jacowlanach.

Blok w ramach SIM ma być gotowy w tym roku. Rusza nabór wniosków

Suchowola
Martyna Jurkowska

Rusza nabór wniosków o zawarcie umowy najmu lokali mieszkalnych znajdujących się w budynku w Suchowoli przy ul. Targowej, budowanym w ramach inwestycji realizowanej przez Społeczną Inicjatywę Mieszkaniową KZN Podlaskie sp. z o.o.

W ramach programu rozpoczęto budowę 28 mieszkań o powierzchni od 32 mkw. do 73 mkw.

Program skierowany jest dla osób i rodzin nieposiadających własnego mieszkania na terenie RP, które dysponują środkami na regularne opłacanie czynszu, jednak ich dochody są za niskie na zaciągnięcie kredytu hipotecznego na mieszkanie.

Wnioski są dostępne w sekretariacie Urzędu Miejskiego w Suchowoli, w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Suchowola oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Suchowoli w zakładce „SIM KZN-Podlaskie". Uzupełnione wnioski, wraz z wymaganymi załącznikami, w formie papierowej należy złożyć w sekretariacie Urzędu Miejskiego w Suchowoli, Plac Kościuszki 5 w terminie od 19 stycznia do 31 stycznia w godzinach pracy urzędu. Wniosek należy umieścić w zamkniętej kopercie z dopiskiem „Nabór na lokal mieszkalny w Suchowoli w ramach SIM KZN-Podlaskie Sp. z o.o."

REKLAMA 0011457523

OGŁOSZENIE

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej w Sokółce
Osiedle Centrum 17

informuje, że w dniu 22 stycznia 2026 r. odbędzie się przetarg

na ustanowienie i zbycie prawa odrębnej własności lokalu mieszkalnego w Sokółce, ***Osiedle Zielone 11 m. 23*** o pow. użytkowej ***36,54 m²*** (do kapitalnego remontu), 3-izbowego, na II piętrze, wraz ze związanym z tym lokalem udziałem w nieruchomości wspólnej, która stanowi grunt oznaczony jako działka nr 3106/2 obr. 34 – Sokółka, oraz części budynku i urządzenia, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli lokali ***– za cenę wywoławczą 168 815 (słownie: sto sześćdziesiąt osiem tysięcy osiemset piętnaście) zł.***

1. Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest złożenie pisemnego zgłoszenia udziału w przetargu zgodnie ze wzorem stanowiącym załącznik do Regulaminu przetargu na wyłonienie nabywcy prawa do lokalu mieszkalnego, lokalu o innym przeznaczeniu lub garażu (dalej: „Regulamin") i wniesienie wadium w wysokości **16.881,50** (słownie: szesnaście tysięcy osiemset osiemdziesiąt jeden złotych 50/100) złotych na konto Spółdzielni Nr **67 1020 1332 0000 1302 0026 7823** w terminie do dnia **21 stycznia 2026 r**. Za datę wpłaty wadium rozumie się dzień uznania rachunku bankowego Spółdzielni.
2. Przetarg ustny nieograniczony odbędzie się w dniu **22 stycznia 2026 r. *o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni*** Os. Centrum 17 w Sokółce.
3. Osoby przystępujące do przetargu winne zgłosić się z dowodem osobistym i dowodem wpłaty wadium.
4. Postęp kwoty licytacji nie może być niższy niż 1.000 (słownie: jeden tysiąc) zł.
5. Wylicytowaną kwotę oraz dodatkowe koszty należy wpłacić w ciągu 30 dni od dnia przetargu na konto Spółdzielni Nr **67 1020 1332 0000 1302 0026 7823**.
6. Wadium wpłacone przez wygrywającego przetarg zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia.
7. Wadium pozostałych oferentów zostanie zwrócone po rozstrzygnięciu przetargu.
8. Wadium nie podlega zwrotowi w przypadku, gdy przystępujący do przetargu nie uczestniczył w nim, a także w przypadku, gdy wygrywający przetarg w terminie 30 dni od daty wygrania przetargu nie wpłaci na konto Spółdzielni zaoferowanej w przetargu kwoty lub uchyli się od zawarcia umowy w formie aktu notarialnego, w tym także poprzez niedostarczenie wymaganych do zawarcia umowy dokumentów.
9. Zawarcie umowy o ustanowienie i przeniesienie odrębnej własności lokalu w formie aktu notarialnego z wyłonionym nabywcą nastąpi w terminie i w miejscu wyznaczonym przez Spółdzielnię.
10. Wynagrodzenie notariusza za ogół czynności notarialnych dokonanych przy zawieraniu umowy oraz koszty sądowe w postępowaniu wieczystoksięgowym obciążają nabywcę.
11. Szczegółowe zasady przetargu określa Regulamin, który jest wyłożony w siedzibie Spółdzielni, Os. Centrum 17 w Sokółce, pok. nr 4.

Szczegółowe informacje udzielane są pod tel. 85 711-24-91 lub bezpośrednio w biurze Spółdzielni /pokój nr 4.
Lokal będący przedmiotem przetargu można oglądać w dniach: 19-21.01.2026 r. po wcześniejszym zgłoszeniu w Dziale Technicznym tel. 85 711 3421.
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo odwołania przetargu bez podania przyczyny, a także jego unieważnienia w przypadku, gdy postępowanie obarczone jest wadą uniemożliwiającą zawarcie ważnej umowy.

eprasa.pl 1307775710

POLSKA *i* ŚWIAT

SONDAŻ

W badaniu opublikowanym na stronie Wirtualnej Polski spytano, czy koalicja rządząca (KO, Trzecia Droga, Lewica) przetrwa 2026 rok w niezmienionym składzie. Z sondażu wynika, że Polacy „obstawiają scenariusz stabilizacyjny". Łącznie 51,3 proc. ankietowanych uważa, że obecna koalicja dotrwa do końca 2026 roku bez zmian personalnych i partyjnych, z czego 13,4 proc. jest o tym przekonana zdecydowanie, a 37,9 proc. „raczej".

„Państwo musi mieć narzędzia do walki w internecie ze szkodliwymi zjawiskami, jak na przykład pedofilia

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Spotkanie „koalicji chętnych" ws. gwarancji bezpieczeństwa

Oprac. Karolina Wrońska
Francja

Wczoraj w Paryżu odbyło się spotkanie „koalicji chętnych", czyli krajów wspierających Ukrainę. Do Francji poleciał też premier Donald Tusk.

– Naszą ambicją jest zademonstrowanie, że praca nad zbliżeniem stanowisk została ukończona – powiedział przedstawiciel prezydenta Francji Emmanuela Macrona. – Możemy z przekonaniem powiedzieć, że kraje europejskie z „koalicji chętnych" i Amerykanie wiedzą, jak dać Ukrainie gwarancje bezpieczeństwa, gdy rozpocznie się rozejm, negocjacje pokojowe – dodał doradca.

Spotkaniu przewodniczyli prezydent Francji Emmanuel Macron i premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer. Oczekiwani byli reprezentanci łącznie 35 krajów, a szefowie 27 państw i rządów głównie z krajów europejskich. Obecni byli też przedstawiciele prezydenta USA Donalda Trumpa: Steve Witkoff i Jared Kushner. Jeszcze przed szczytem Macron spotkał się z pre-mierem Kanady Markiem Carney'em i następnie z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Pałac Elizejski zapowiedział, że uczestnicy szczytu powinni podjąć zobowiązania w sprawie wspólnej wizji zasad przyszłego rozejmu w wojnie prowadzonej przez Rosję przeciwko Ukrainie, a także reakcji w razie jego naruszenia.

Prezydent Macron spotka się w czwartek z przewodniczącymi obu izb parlamentu Francji i szefami frakcji parlamentarnych, by rozmawiać z nimi na temat Ukrainy i przyszłych gwarancji bezpieczeństwa.

Wtorkowy szczyt był kolejnym z szeregu spotkań poświęconych Ukrainie. W sobotę w Kijowie obradowali doradcy ds. bezpieczeństwa krajów wspierających Ukrainę. Zełenski zapowiedział po nim, że rozmowy będą kontynuowane w Paryżu, a finałem tego procesu ma być spotkanie w USA, również na poziomie głów państw. Ukraiński prezydent zaznaczył, że chce, by serię konsultacji udało się zakończyć do końca stycznia.
PAP

FOT. ABDULLAH FIRAS/ABACA/EAST NEWS

Spotkanie „koalicji chętnych" w Paryżu zorganizował prezydent Francji Emmanuel Macron

Orszaki Trzech Króli przeszły ulicami prawie 1000 miast

Oprac. Karolina Wrońska
Polska

W tym roku orszaki przeszły ulicami 941 miejscowości w Polsce. Fundacja Orszak Trzech Króli przygotowała 600 tys. papierowych koron i 150 tys. śpiewników z kolędami oraz 200 tys. naklejek.

Hasło orszaków w 2026 r. – „Nadzieją się cieszą!" – wywodzi się z pochodzącej z XVII w. kolędy „Mędrcy świata, monarchowie" autorstwa Stefana Bortkiewicza. W formie kolędy utwór wraz z zapisem nutowym kompozycji ks. Zygmunta Odelgiewicza pierwszy raz ukazał się w 1878 r. w „Śpiewniczku Jana Siedleckiego".

W Warszawie po modlitwie Anioł Pański, którą poprowadził metropolita warszawski abp Adrian Galbas, orszak wyruszył spod Pomnika Mikołaja Kopernika Traktem Królewskim na pl. Zamkowy, gdzie nastąpił uroczysty pokłon trzech króli Jezusowi w stajence. Uznając w Nim Króla, Zbawiciela i Najwyższego Kapłana ofiarowali mu mirrę – znak cierpienia i symbol proroctwa, kadzidło – znak modlitwy i symbol kapłaństwa oraz złoto – dar czystego serca i symbol królewskiej misji.

Do orszaku na wysokości Pałacu Prezydenckiego dołączyła para prezydencka Karol Nawrocki z małżonką Martą Nawrocką.

W Krakowie centralne orszaki wyruszyły sprzed trzech kościołów w kierunku Rynku Głównego. Na ich czele stanęli mędrcy ze Wschodu: Kacper, Melchior i Baltazar.

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Aktorzy wcielający się w rolę Trzech Króli w Warszawie, od lewej: Mariusz Buganik, Ericsson Sing i Abel Mane

Orszak niebieski – afrykański wyruszył ok. godz. 11, po mszy w Bazylice św. Floriana. Orszak zielony – azjatycki rozpoczęła liturgia o godz. 10 w Kościele św. Stanisława Kostki. Z kolei orszak czerwony – europejski wyszedł ze wzgórza wawelskiego po mszy o godz. 10 w katedrze, której przewodniczył metropolita krakowski kard. Grzegorz Ryś.

Wolontariusze „Dzieła Pomocy św. Ojca Pio" zbierali ofiary na utrzymanie 12 mieszkań dla osób w kryzysie bezdomności.

W Gdańsku orszak wyszedł o godz. 12 spod Bazyliki Mariackiej. Wymarsz poprzedziła msza, której przewodniczył metropolita gdański abp Tadeusz Wojda – przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski. Uczestnicy przeszli ulicami Tkacką i Długą, gdzie byli świadkami symbolicznej walki dobra ze złem. W tym roku stajenka zlokalizowana została obok Dworu Artusa.

W Białymstoku centralny orszak wyruszył sprzed archikatedry po mszy w Bazylice Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. Wydarzeniu towarzyszyła wystawa białostockich szopek w witrynie Centrum Informacji Turystycznej.

W Poznaniu o godz. 12 uczestnicy wyruszyli ze Starego Rynku, a następnie przeszli ulicami: Wielką, Chwaliszewo, Mostem Chrobrego i ul. Maryi Panny do katedry poznańskiej. Tam mędrcy ze Wschodu złożyli pokłon Jezusowi.

W Katowicach orszak zainaugurowała msza w prowadzonej przez ojców oblatów parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa. Liturgii przewodniczył metropolita katowicki abp Andrzej Przybylski. Uczestnicy wydarzenia przeszli do Katedry Chrystusa Króla. Oprawę muzyczną orszaku zapewnił duet Magda Anioł i Adam Szewczyk. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert zespołu Arka Noego.

W ubiegłym roku w orszakach w Polsce wzięły udział 2 mln osób.

W Europie Orszaki Trzech Króli organizowane były dotąd m.in. w Austrii, Niemczech, Rumunii, Słowenii, Ukrainie, we Włoszech i na Węgrzech. Orszaki gościły także w wielu państwach afrykańskich, m.in. w Czadzie, Kamerunie, Nigerii, Republice Środkowej Afryki, Rwandzie i Zambii. Barwne korowody wędrowały również w krajach Ameryki Północnej i Południowej, w tym w USA, Ekwadorze, Kolumbii, Wenezueli oraz na Kubie. W Azji odbył się orszak w Kazachstanie.
PAP

Przed wylotem do Paryża premier Tusk przypomniał kwestię Grenlandii, która wzbudziła duże emocje

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

– Solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami – podkreślił premier Donald Tusk przed wylotem do Paryża.

Premier Donald Tusk podkreślił, że tematem nieprzewidzianym i nieplanowanym podczas spotkania (piszemy o nim na stronie świat) będzie kwestia Grenlandii. – Ona wzbudziła bardzo duże emocje w całej Europie – zauważył.

Szef polskiego rządu zaznaczył, że żaden członek Paktu Północnoatlantyckiego nie powinien atakować czy grozić innemu członkowi paktu. – Inaczej NATO traciłoby sens, gdyby w obrębie tego paktu dochodziło do konfliktu czy wzajemnych agresywnych kroków – podkreślił Donald Tusk.

Dodał, że solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami oraz że Dania może liczyć na solidarność całej Europy. – Równocześnie Polska jest jednym z najlepszych przykładów, że trzeba robić wszystko, aby więzi europejsko-amerykańskie, te więzi transatlantyckienie ucierpiały w najbliższych dniach i miesiącach wskutek takich czy innych zapowiedzi, decyzji czy nieporozumień – mówił Tusk.

Zaznaczył, że chciałby, aby w Waszyngtonie było dla wszystkich jasne, że jakiekolwiek próby rozbicia czy podważania istoty NATO czy Paktu Północnoatlantyckiego nie spotkają się z akceptacją w żadnym kraju europejskim.

Jednocześnie Tusk wskazał, że Polska musi być jednym z tych państw, które będzie dbało o zachowanie strategicznej więzi europejsko-amerykańskiej.
PAP

eprasa.pl 1307775710

WENEZUELA KONTROWERSJE WZBUDZA BRAK ŻĄDANIA WYPUSZCZENIA NA WOLNOŚĆ WIĘŹNIÓW POLITYCZNYCH

Czego USA żądają od Wenezueli

Grzegorz Kuczyński
USA

Administracja prezydenta Trumpa żąda od tymczasowej liderki Wenezueli skutecznego zwalczania handlu narkotykami, wydalenia obcych agentów oraz wstrzymania sprzedaży ropy wrogom USA.

FOT. FEDERICO PARRA/AFP/EAST NEWS

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister do spraw ropy naftowej

Według doniesień portalu „Politico" amerykańscy urzędnicy jasno sprecyzowali swoje oczekiwania wobec Delcy Rodriguez.

Kluczowym elementem strategii jest usunięcie z kraju wpływów irańskich, kubańskich oraz innych siatek wrogich interesom Waszyngtonu. Biały Dom liczy również na to, że była wiceprezydent Wenezueli umożliwi przeprowadzenie w pełni wolnych wyborów, a następnie dobrowolnie ustąpi ze stanowiska. Terminy realizacji postulatów pozostają na razie elastyczne.

USA naciskają też na uwolnienie obywateli USA przetrzymywanych w wenezuelskich więzieniach.

Ekipa Trumpa wyraża przekonanie, że Rodriguez ugnie się pod presją. W przeciwnym razie Wenezueli grozi interwencja wojskowa.

Kontrowersje wzbudza jednak brak żądania wypuszczenia na wolność wszystkich więźniów politycznych. Budzi to obawy w kręgach polityki zagranicznej Partii Republikańskiej, czy działania Waszyngtonu faktycznie doprowadzą do trwałej i głębokiej zmiany w tym kraju.

Szef dyplomacji USA Marco Rubio w niedzielnej rozmowie z ABC News podkreślił determinację USA w dążeniu do wyeliminowania zagrożeń płynących z Caracas. Zapowiedział stworzenie warunków, w których Wenezuela przestanie być przyczółkiem dla Iranu czy Hezbollahu oraz rajem dla karteli narkotykowych wysyłających transporty w stronę amerykańskich granic.

Choć Biały Dom oficjalnie odmawia komentarza, Departament Stanu przypomina słowa Rubio, który zasugerował, że administracja spodziewa się po nowej liderce znacznie większej skłonności do współpracy niż miało to miejsce w przypadku Maduro, który przebywa w nowojorskim areszcie oskarżony m.in. o udział w zmowie narkoterrorystycznej.

Źródła portalu wskazują, że USA dysponują nie tylko argumentami siłowymi. Poza opcją militarną Waszyngton kusi Rodriguez możliwością złagodzenia dotkliwych sankcji oraz odblokowaniem jej prywatnych aktywów finansowych. W dużej mierze są one zdeponowane w katarskiej Dosze.

Przypomnijmy - obalony przez USA przywódca Wenezueli Nicolas Maduro i jego żona Cilia Flores usłyszeli w poniedziałek zarzuty w sądzie federalnym w Nowym Jorku. W związku z atakiem USA również w Nowym Jorku zebrała się - na wniosek Kolumbii - Rada Bezpieczeństwa ONZ.

Byłemu prezydentowi Wenezueli i jego żonie postawiono cztery zarzuty: uczestnictwa w zmowie narkoterrorystycznej, sprowadzania kokainy do Stanów Zjednoczonych i dwa zarzuty związane z posiadaniem znaczącej ilości broni, która miała być wykorzystana przeciwko Amerykanom.

Oskarżeni nie przyznali się do winy. Maduro powiedział przed sądem, że wciąż jest prezydentem Wenezueli i został porwany ze swojego domu. Jego obrońca Barry Pollack zapowiedział złożenie serii wniosków, twierdząc, że Maduro jest głową suwerennego państwa, wobec czego przysługuje mu immunitet. Kwestionował też legalność porwania przywódcy.

Sędzia federalny Alvin Hellerstein wyznaczył datę kolejnego posiedzenia na 17 marca. Nie jest dotąd jasne, czego dotyczyć ma kolejna rozprawa.

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister ds. ropy naftowej. Wcześniej wezwała ona USA do pokojowej współpracy i zapewniła, że chce na-dać stosunkom z Waszyngtonem priorytetowe znaczenie.

Na Tajwanie są obawy, że Chiny zrobią to samo, co Amerykanie

Grzegorz Kuczyński
Tajwan

Na Tajwanie pojawiły się obawy, że Chiny mogą przeprowadzić na wyspie „atak dekapitacyjny" na wzór USA w Wenezueli.

FOT. SAM YEH/AFP/EAST NEWS

Prezydent Tajwanu Lai Ching-te ogląda amerykańskie Stingery

Tajwański dziennik „Taipei Times" zwrócił uwagę, że po sobotniej operacji wojskowej USA w Wenezueli i uprowadzeniu prezydenta Nicolasa Maduro na Tajwanie w przestrzeni publicznej pojawiły się pytania, czy Pekin byłby zdolny do podobnego precyzyjnego uderzenia wymierzonego we władze wyspy.

Chiny uznają Tajwan za własne terytorium, a prezydenta tego kraju Laia Ching-te za „separatystę" i nie wykluczają zbrojnego przejęcia kontroli nad wyspą.

Wiceminister obrony Hsu Szu-chien zapewnił w poniedziałek, że wojsko regularnie ćwiczy odnośne scenariusze. Komentując wydarzenia w Wenezueli, podkreślił, że tamtejszy sprzęt pozyskany z Chin i Rosji okazał się „zdecydowanie gorszy" od uzbrojenia USA, choć kluczowym problemem był też brak konserwacji. - Jeśli wróg robi postępy, my również musimy iść naprzód - oświadczył wiceminister obrony.

Hsu Szu-chien ostrzegł jednocześnie, że ewentualne niezatwierdzenie budżetu obronnego przez parlament sprawi, że wojsko nie będzie w stanie terminowo realizować zakupów sprzę-tu, napraw ani uzupełniać zapasów paliwa i amunicji, co bezpośrednio wpłynie na bezpieczeństwo narodowe.

Ministerstwo obrony w Tajpej zaproponowało budżet w wysokości 561,4 mld dolarów tajwańskich (ok. 17,8 mld USD), co stanowi wzrost o 87,5 mld dolarów tajwańskich w stosunku do ubiegłego roku. Według Hsu ewentualne zablokowanie środków przez opozycję w głosowaniu w parlamencie wpłynęłoby na 21 proc. wydatków operacyjnych, uniemożliwiając m.in. rozwój systemów precyzyjnego rażenia dalekiego zasięgu.

Tajwan jest jednym z kluczowych odbiorców amerykańskiego uzbrojenia, a współpraca obronna między Tajpej a Waszyngtonem w ostatnich latach znacząco się nasiliła, czemu sprzeciwiają się władze w Pekinie.

REKLAMA 0011457522

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA
16-100 SOKÓŁKA, OSIEDLE CENTRUM 17
ogłasza przetarg ofertowy na roboty budowlane i przeglądy:

1. Remont chodników (3 szt. ok. 1103 m²) – termin realizacji – do **30.11.2026 r.**
2. Remont pokrycia dachowego (1 budynek) – 680,00 m² – termin realizacji – do **31.10.2026 r.**
3. Docieplenie ścian szczytowych i uskoków (3 budynki – 1019 m²) – termin realizacji – do **31.10.2026 r.**
4. Wymiana zaworów na pionach głównych (2 budynki – 24 piony) – termin realizacji – do **31.10.2026 r.**
5. Remont placów zabaw (3 place) – termin realizacji – do **30.09.2026 r.**
6. Wykonanie i montaż wiat śmietnikowych – 3 szt. – termin realizacji – do **31.10.2026 r.**
7. Przegląd instalacji i aparatów gazowych w ilości 1.911 mieszkań – termin realizacji robót – **30.12.2026 r.**
8. Przegląd sprawności wentylacji w ilości 2.486 mieszkań + lokale usługowe – termin realizacji robót – **30.12.2026 r.**

WADIUM NALEŻY WPŁACAĆ **DO GODZ. 14.00 do dnia 3.02.2026 r.** na konto Spółdzielni Mieszkaniowej, Os. Centrum 17, PKO BP S.A. o/Sokółka 67 1020 1332 0000 1302 0026 7823.

Ze specyfikacją na roboty, informacją, jakie dokumenty ma dostarczyć oferent, przedmiarami robót oraz wysokością wadium można zapoznać się w Dziale Technicznym, ul. Mickiewicza 2B.

Szczegółowe informacje: tel. (85) 711-34-21.

Oferty pisemne należy składać w zamkniętych kopertach z napisem „Oferta na roboty…" w sekretariacie Spółdzielni Mieszkaniowej w terminie **do 3.02.2026 r. do godz. 14.00**.

Otwarcie ofert nastąpi w dniu **4.02.2026 r.** w Dziale Technicznym Spółdzielni Mieszkaniowej, ul. Mickiewicza 2B w Sokółce.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo odstąpienia od przetargu w całości lub w części bez podania przyczyn.

Oferty nie będą zwracane.

eprasa.pl 1307775710

FOT. 123RF

Hiszpańskie miasto Toledo było w średniowieczu jednym z najważniejszych światowych centrów wymiany handlowej

Prof. Quinn: Termin „cywilizacja" stał się użyteczną wymówką dla rasizmu i ksenofobii

Agaton Koziński

– Pojęcie „cywilizacji" jest współczesną fikcją wymyśloną przez europejskich intelektualistów w XIX wieku – mówi prof. Josephine Quinn, pierwsza kobieta na stanowisku profesora historii starożytnej na Uniwersytecie Cambridge

Gdzie znajduje się środek świata?
Nie ma jednego centrum – świat jest na to zbyt duży, złożony i interesujący.

Pani książka „Jak świat stworzył Zachód. Cztery tysiące lat historii" sugeruje, że właśnie Zachód jest takim środkiem wszystkiego.
Najważniejszym ośrodkiem kontaktów i wymiany, które zbudowały świat współczesnej Europy, był Lewant. Natomiast w swojej książce nie skupiałam się na szukaniu centrów, ale na powiązaniach. Poszukiwanie centrów prowadzi do skupienia się na dyfuzji lub binarnej relacji między centrum a peryferiami, zaciemniając znaczenie kontaktów i wymiany.

To inaczej sformułuję pytanie. Czy kiedykolwiek istniało państwo, które osiągnęło absolutną supremację na świecie? Potęga co najmniej tak dominująca, jak Stany Zjednoczone w latach 90. XX wieku? Można tak powiedzieć na przykład o Imperium Rzymskim za panowania Trajana? Albo o Chinach za czasów dynastii Qing?
„Kraje" to zjawisko całkiem nowe. Wcześniejsze formacje polityczne można zazwyczaj opisać jako miasta lub imperia, a czasem jedno i drugie. Przed XV wiekiem nie było stałych kontaktów między starym a nowym światem. Nawet jeśli skupimy się tylko na Starym Świecie, Afro-Eurazji, nie da się powiedzieć, że regiony na jego obrzeżach – południowa Afryka, północna Azja czy północno-zachodnia Europa – były pod dużym wpływem potężnych imperiów, które powstały między nimi. Gdybym jednak miała wskazać jedną potęgę o największym zasięgu w starożytności, byłoby to imperium perskie Achemenidów.

Achemenidzi rządzili w Persji w latach 550–330 p.n.e.
Ich imperium było tak samo duże i potężne, jak imperium rzymskie lub chińskie imperium Han kilka wieków później. Ale, co ważniejsze, ich potęga nie miała współczesnych jej konkurentów, podczas gdy Rzymianie i Han mieli siebie nawzajem jako przeciwwagę, a także Partów i Kuszanów między sobą. W czasach Achemenidów żadnej konkurencji nie było.

W książce „Jedwabne szlaki" Peter Frankopan twierdzi, że przez długi czas nie istniała sztywna granica między Europą a Azją. Oba obszary były silnie powiązane – dopiero podbój Konstantynopola przez Turków i upadek Cesarstwa Bizantyjskiego oddzieliły te dwa światy. Podziela pani tę opinię?
Tak, pod tym względem nasze książki są bardzo zbieżne. „Europa" jako pojęcie geograficzne sięga czasów starożytnych greckich uczonych, ale słowo to stało się powszechnie używane dopiero we wczesnym okresie nowożytnym: wcześniej dla większości Europejczyków znacznie ważniejsze było pojęcie chrześcijaństwa.

Jednym z najważniejszych wyzwań stojących obecnie przed Europą jest napływ nielegalnych imigrantów. Jednak nasz kontynent od wieków przyjmuje nowych przyby-szów z innych części świata. Dlaczego obecnie stało się to tak poważnym problemem? Co się zmieniło w porównaniu do innych epok?
Nie jestem pewna, czy rozumiem to pytanie. Przecież w ostatnim czasie w Europie nastąpił gwałtowny spadek nielegalnej migracji: najnowsze dane pokazują, że w okresie od stycznia do września 2025 roku nielegalnie przekroczyło granicę Europy jedynie 112 000 osób, co stanowi spadek o 52 procent w porównaniu do analogicznych danych z 2023 roku.

Tak, ale w ostatniej dekadzie Europa przeżyła trzy duże kryzysy migracyjne.
Jeśli teraz istnieje tu jakiś problem, to nie dotyczy on uchodźców i osób ubiegających się o azyl, ani nawet migrantów ekonomicznych próbujących zapewnić lepsze życie swoim rodzinom, ale retoryki politycznej, która wykorzystuje ich cierpienie i podkreśla różnice między nimi a ich bardziej szczęśliwymi współobywatelami w krajach, do których docierają.

Czy w ogóle można mówić o „cywilizacji europejskiej" lub „cywilizacji zachodniej"? Jakie cechy charakterystyczne ma ona pani zdaniem?
Głównym argumentem mojej książki jest twierdzenie, że pojęcie „cywilizacji" jest współczesną fikcją wymyśloną przez europejskich intelektualistów w XIX wieku, która zaciemnia złożoną historię kontaktów, wymiany i relacji, które tworzą kulturę, w której żyje każdy człowiek. Twierdzę więc, że mówienie o jakiejkolwiek pojedynczej cywilizacji oznacza popadnięcie w pułapkę uproszczonych założeń dotyczących sposobu, w jaki przebiegają zmiany historyczne.

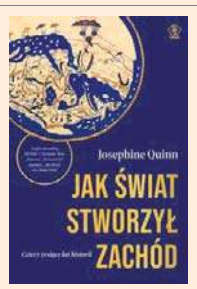
Inaczej to widzi choćby Samuel Huntington. W swojej słynnej książce „Zderzenie cywilizacji" wymienił osiem głównych cywilizacji świata. Czy prawidłowo sklasyfikował różne regiony świata?
Huntington w swojej książce mówił o współczesnym świecie. Jako historyk starożytności mogę jedynie powtórzyć, że cywilizacje same w sobie są wynalazkiem współczesnym, a szczególnie nie zgadzam się z twierdzeniem Huntingtona, że istniały one od zawsze i są jedynym możliwym sposobem myślenia o historii ludzkości.

Huntington twierdził, że na granicach między cywilizacjami zawsze będą pojawiać się napięcia. Potwierdza to obecna wojna w Ukrainie, gdzie przebiega granica między cywilizacją zachodnią a prawosławną, czy też trwające napięcia między Indiami a Chinami, gdzie krzyżują się cywilizacje hinduska i konfucjańska. Czy napięcia między cywilizacjami pozostaną głównym źródłem konfliktów na świecie?
Moja książka dotyczy okresu od 2500 r. p.n.e. do 1500 r. n.e. i dowodzi, że cywilizacje nie mają znaczenia dla rekonstrukcji zmian historycznych w tamtej epoce. Ponieważ ludzie w pełni zaangażowali się w „myślenie cywilizacyjne" rozwinięte w XIX wieku, cywilizacje stały się użyteczną wymówką dla rasizmu i ksenofobii, dlatego podejrzewam, że odwoływanie się do napięć między cywilizacjami pozostanie ważną częścią retoryki politycznej, która uzasadnia wojny toczone głównie dla korzyści ekonomicznych.

W jakim stopniu globalizacja zaciera różnice między poszczególnymi regionami świata?
Różne procesy wpływały na te procesy, na przykład wynalezienie żagla w trzecim tysiącleciu p.n.e., które gwałtownie przyspieszyło ówczesne procesy globalizacyjne. Historycznie rzecz biorąc, kontakty i wymiana na odległe odległości pomogły poszerzyć światopogląd poszczególnych ludzi, niezależnie od tego, czy osiągnięto to przez podróże, handel czy wojny, ale ludzie nigdy nie kopiują nowych idei w całości. Raczej dostosowują to, czego nauczyli się gdzie indziej, do własnych potrzeb, okoliczności i lokalnego kontekstu.

Czy spróbowałaby pani wskazać najważniejsze miasta poszczególnych okresów historycznych? Czy jest to w ogóle możliwe?
Pytanie, jakie kryterium należy przyjąć przy tego typu wskazaniach. Jeśli chodzi o kontakty i wymianę między Europą a jej sąsiadami, to w swojej książce przytaczam przykłady takie jak Byblos i Ugarit w epoce brązu, Kartaginę i Milet w epoce żelaza, a w średniowieczu Palermo, Toledo i Wenecję.

KSIĄŻKA



Josephine Quinn „Jak świat stworzył Zachód. Cztery tysiące lat historii", wyd. Rebis, Poznań 2025, cena 119 zł

eprasa.pl 1307775710

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Postanowienia noworoczne

Koniec i początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku? A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta.

ZA TYDZIEŃ:

- Korzyści diety wegetariańskiej. Każdy znalazłby powód, by polubić bezmięsny jadłospis
- Domowy syrop na kaszel za grosze dla dzieci i dorosłych

FOT. GETTY IMAGES

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Kilka dodatkowych kilogramów po świątecznej przerwie to dość powszechne zjawisko. Po nich nie tylko łatwo przybywają kolejne, ale także są najtrudniejsze do zrzucenia. Ale nie martw się!

Zamiast obawiać się skutków świątecznego objadania się, zobacz, co podpowiadają naukowcy. Radzą, jak zatrzymać przyrost wagi i szybko wrócić do formy.

FOT. FREEPIK

Parę kilo na plus to typowy wynik świątecznej przerwy. Jednak właśnie te zimowe kilogramy mogą okazać się najbardziej zgubne dla figury

Ile można przytyć w czasie świąt Bożego Narodzenia?

W okresie świątecznym tyjemy według badań o 0,5 procent masy ciała. To jednak uśredniony wynik obliczeń dla różnych krajów, który dotyczy przy tym dłuższego czasu niż kilka dni. Jak wykazano, przybieranie na wadze pod koniec roku często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku. Zjawisko dotyczy szczególnie Stanów Zjednoczonych, gdzie zimowe obżarstwo zaczyna już w listopadzie w Święto Dziękczynienia.

W Polsce Boże Narodzenie i sylwester to zwykle czas wolny, który najczęściej spędzamy przy stole.

Efektem co najmniej kilku dni kulinarnego szaleństwa to dodatkowe 0,5 kg, a w przypadku całego tygodnia po świętach – nawet 2-3 kilogramy. I to wcale nie takie, które znikają z organizmu wraz z nagromadzoną wodą, tylko trwała tkanka tłuszczowa. Naukowcy ostrzegają jednak, że nadprogramowa waga może już nie zniknąć i zostać z nami przez kolejne 12 miesięcy. A także się powiększać.

Często obiecujemy sobie, że od Nowego Roku będziemy trzymać się zdrowej diety albo rozpoczniemy odchudzanie, a tymczasem ciągle dajemy się skusić i mówimy, że to ten ostatni raz. Najgorzej, gdy nie przestaniemy w styczniu albo nawet do końca karnawału. Wtedy powinniśmy obawiać się już nie nadwagi, a otyłości.

Dlaczego tyjemy w święta?

W wielu kulturach święta i końcówka roku to czas świąteczny, związany z nadmierną konsumpcją wysokokalorycznych dań, słodyczy i alkoholu, a także obniżonej aktywności fizycznej. To prowadzi do tycia nie tylko na bieżąco, ale też zwiększa tendencję do gromadzenia tłuszczu. Powoduje bowiem spowolnienie metabolizmu, rozciąganie żołądka i zwiększenie apetytu.

Na dodatek zimowe i świąteczne dania to tzw. comfort food. Są pełne smaku, wysokokaloryczne i często ciężkostrawne. Choć mają poprawiać humor, w dłuższej perspektywie czasu nie przynoszą nic dobrego. Gdy świętujemy, przekraczamy naszą normę kalorii nawet trzykrotnie.

Nadmiernemu jedzeniu w okresie świątecznym sprzyjają jednak czynniki zewnętrzne. Koniec roku to dla wielu osób okres stresujący, co prowadzi do zwiększenia wydzielania kortyzolu. Wysoki poziom tego hormonu może nasilać apetyt i sprawiać, że ciągle chce nam się jeść.

W grudniu jest też najmniej światła, co sprzyja największym poziomom melatoniny w organizmie. Jej nadmierne wydzielanie może zaburzać rytm biologiczny i sen, a to też zwiększa apetyt i sprzyja tyciu.

Przybieranie na wadze często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku

Są przy tym pewne osoby obarczone większym ryzykiem trwałego przytycia pod koniec roku. Jak wskazali badacze rumuńscy z Uniwersytetu Medycyny i Farmacji w Jassach, zjawisko dotyczy zwłaszcza ludzi otyłych.

Naukowcy przejrzeli badania z różnych krajów opublikowane w latach 2013-2023, które dotyczyły nawyków żywieniowych i przybierania na wadze u osób w wieku 18-65 lat. W jednym z nich, przeprowadzonym z udziałem 2924 osób z Niemiec, USA i Japonii, wykazano istotny fakt.

Nawet niewielka nadwaga „zdobyta" w czasie świąt nie znika wraz z zimą, a na dodatek może stanowić nawet połowę nadprogramowych kilogramów zyskanych w ciągu całego roku. W ten sposób waga danej osoby może sukcesywnie wzrastać rok po roku w ciągu jej życia.

I choć tyją wszyscy, więcej kilogramów zyskują osoby otyłe niż te o prawidłowej wadze, mają też większą trudność z ich straceniem. Przyrostom BMI sprzyja zwłaszcza jedzenie poza domem.

Jak zrzucić wagę po świętach?

Chcąc zrzucić zbędne kilogramy po świętach (również innych, bo według badań tyciu sprzyja też Wielkanoc), należy jak najszybciej przerwać nadmierne jedzenie. Nie trzeba od razu przechodzić na dietę – ważne, by wrócić do diety sprzed zmian i skupić się na odpowiednich wielkościach porcji.

Wiele osób wybiera także krótką kurację polegającą na znacznym ograniczeniu jedzenia (opcja na 1-3 dni) albo detoks, np. dietę dr Dąbrowskiej. Tydzień czy dwa diety warzywno-owocowej można zastąpić także dietą sokową albo dietą zupową.

Polecanym szybkim rozwiązaniem jest także dieta naprzemienna (IF), czyli przerywane posty. Polega na jedzeniu tylko 1-2 lekkich i zdrowych posiłków, ale nie codziennie, tylko np. przez dwa dni w tygodniu albo co drugi dzień.

A jeśli ktoś chce przejść na dietę, powinien wypróbować skuteczne i uznane za najzdrowsze diety – śródziemnomorską oraz opartą o nią dietę DASH. Wiele jej wersji dla różnych osób jest dostępnych w serwisie Dieta NFZ. Polecamy też skuteczne triki, które pomagają przyspieszyć powrót do figury czy uzyskanie wymarzonej wagi w nowym roku.

eprasa.pl 1307775710

Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak w nich wytrwać

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia

Początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku?

A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta z Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA Grupy LUX MED.

Dlaczego Nowy Rok jest dla nas tak symboliczny, że podejmujemy postanowienia właśnie w tym czasie?
Nowy Rok to dla wielu ludzi moment, w którym naturalnie poddajemy refleksji minione wydarzenia, oceniając swoje sukcesy i porażki oraz wyznaczając sobie cele na przyszłość. Ma on wymiar symboliczny, ponieważ oznacza koniec jednego cyklu i początek nowego, rozdzielając to, co było, od tego, co będzie. Koncepcja ta związana jest z tym, że ludzie postrzegają początek roku jako czystą kartę, co daje im psychologiczny impuls i nadzieję, że zmiany są możliwe. Przez co mają iluzję większej kontroli nad swoim życiem. Tak więc Nowy Rok jawi się nam jako wspaniała okazja do podejmowania postanowień, mimo że technicznie każdy dzień może być równie dobry na zmiany zachowań.

FOT. WIRESTOCK/FREEPIK/MARZENA SEKUŁA

Postanowienia noworoczne wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji

Czy postanowienia noworoczne są faktycznie skuteczne, czy to bardziej chwilowy zryw?
Postanowienia noworoczne mogą być skuteczne, ale wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji. Dla większości ludzi są jednak bardziej chwilowym zrywem, bo oprócz decyzji, że chcę coś zmienić, bardzo często nie następuje po nim działanie. Badania pokazują, że tylko ok. 8-20 proc. osób osiąga swoje postanowienia noworoczne. Niestety największy odsetek porzuca realizację postanowień w pierwszych 2-4 tygodniach stycznia, kiedy to magia nowego roku przemija, dopada nas codzienna rutyna i zaczyna brakować nam motywacji i silnej woli do zmiany.

Dlaczego tak trudno jest nam wytrwać w postanowieniach dłużej niż kilka tygodni?
Tak jak wspomniałam, niesieni na fali noworocznej energii zapominamy, że zmiana zachowania wymaga ogromnych pokładów energii. Trudność w utrzymaniu postanowień dłużej niż kilka tygodni związana jest z pokonaniem psychologicznych, emocjonalnych i codziennych trudności. Oto najważniejsze powody, które prowadzą do załamywania samokontroli i porzucania postanowień:

- Brak konkretnych celów. Postanowienia często formułowane są zbyt ogólnie i nieprecyzyjnie, np. „chcę schudnąć” lub „będę oszczędzać pieniądze”. Niestety brak jasno określonego celu sprawia, że trudno jest mierzyć osiągane postępy.
- Brak planu działania. Postanowienia często nie są wspierane konkretnym planem, który wskazuje, jak osiągnąć cel. Brakuje nam zastanowienia się i zaplanowania „jak chcę to zrobić?”, co prowadzi do szybkiego zniechęcenia.
- Nawyki i przyzwyczajenia. Zmiana wyuczonych nawyków wymaga czasu i wysiłku, a stare schematy myślenia i działania są automatyczne i nie wymagają zastanowienia. Wraz z upływem czasu początkowy entuzjazm w obliczu wysiłku, jaki trzeba włożyć w osiągnięcie zmiany, szybko opada. Ludzie tracą z oczu długoterminowe korzyści na rzecz natychmiastowych gratyfikacji, przez co często wracają do wcześniejszych zachowań.
- Zbyt wiele zmian naraz. Zdarza się, że zachłyśnięci efektem świeżości i chęcią zmiany skaczemy na głęboką wodę. Jednak wprowadzanie zbyt wielu zmian jednocześnie lub podejmowanie zbyt ambitnych wyzwań prowadzić może do negatywnych emocji i zamiast motywować do działania, może doprowadzić do wypalenia.

Wiele osób obiecuje sobie: „schudnę”, „będę ćwiczyć”. Dlaczego zmiany w obszarze zdrowia i masy ciała są tak częstymi postanowieniami?
Zmiany w obszarze zdrowia, kondycji fizycznej i masy ciała są jednymi z najczęstszych postanowień noworocznych, ponieważ odnoszą się do kluczowych aspektów samopoczucia i samooceny. Społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome związku między masą ciała, aktywnością fizyczną a zdrowiem (np. ryzykiem chorób serca, cukrzycy czy problemów z kręgosłupem). Dlatego zmiany w obszarze stylu życia postrzegane są jako kluczowe dla poprawy jakości życia i długowieczności. Dodatkowo kreowane przez media społecznościowe wartości i kulturowe normy związane z kultem „pięknego ciała” napędzają machinę postanowień w tym obszarze. Ludzie często porównują się do celebrytów, influencerów czy znajomych, co wzmacnia pragnienie spełnienia kreowanych standardów estetycznych. Jednak nie zapominajmy, że obrazki z sieci często przedstawiają wyidealizowane obrazy sukcesu, sylwetki i stylu życia. Dlatego bądźmy ostrożni w porównywaniu się do osób osiągających „perfekcyjne” rezultaty, gdyż zabieg ten może spowodować, że będziemy pełni frustracji, możemy czuć się gorsi i zdemotywowani. Ponadto social media promują wygląd zewnętrzny, ignorując inne aspekty zdrowia, takie jak siła, samopoczucie czy pozytywna energia. Może to prowadzić do niezdrowych praktyk, np. głodówek, nadmiernych ćwiczeń lub obsesji na punkcie wagi, co zamiast przyczynić się do poprawy zdrowia, przyniesie odwrotny rezultat.

Czy warto dzielić się swoimi postanowieniami z innymi, czy lepiej zostawić je dla siebie?
Decyzja o podzieleniu się postanowieniami z innymi często wpływa mobilizująco do działania. To tzw. efekt społecznej odpowiedzialności - czyli świadomość, że ktoś wie o twoich planach, obserwuje twoje postępy. W konsekwencji może to pobudzić motywację do działania, ponieważ możesz czuć presję i być zobowiązany do działania, by ich nie zawieść. Dodatkowo wsparcie innych może okazać się pomocne w sytuacjach kryzysowych.
Osoby, które rozumieją twoje cele i napotykane trudności, mogą pomóc w eliminowaniu przeszkód i stworzeniu atmosfery sprzyjającej zmianom. Na przykład, jeśli twoim celem jest zdrowsze odżywianie, rodzina lub przyjaciele mogą przestać częstować bądź kusić cię niezdrowym jedzeniem.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, podejmując decyzje o odchudzaniu od stycznia?
Postanowienia dotyczące zdrowia i masy ciała są popularne, ponieważ łączą aspiracje estetyczne, zdrowotne i psychologiczne. Wybierane są też dlatego, że ich efekty są widoczne i mierzalne, co daje satysfakcję. Jednak trwała zmiana wymaga systematyczności i realistycznego podejścia, aby unikać szybkiego zniechęcenia. Zatem, aby zwiększyć efektywność postanowień, zamiast polegać wyłącznie na noworocznym impulsie, warto skupić się na kilku aspektach:

- Wyznacz konkretne i realistyczne cele: Zamiast ogólnych postanowień, takich jak „schudnę” czy „zacznę ćwiczyć”, określ precyzyjne i osiągalne cele, np. „schudnę 5 kg w ciągu trzech miesięcy” lub „będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu”.
- Stwórz plan działania: Sporządź szczegółowy plan, jak chcesz osiągnąć cel. Uwzględnij w nim konkretne działania, terminy oraz ewentualne przeszkody i sposoby ich pokonania, to pomoże ci krok po kroku zbliżać się do celu.
- Podziel cel na mniejsze etapy: Rozbicie głównego celu na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia etapy pozwala na regularne świętowanie sukcesów i utrzymanie motywacji. Stosowanie metody małych kroków i osiąganie małych celów działa jak zastrzyk dopaminowy, wzmacniając naszą skuteczność oraz motywując do dalszego działania.
- Monitoruj postępy: Regularne śledzenie swoich osiągnięć pomaga utrzymać motywację i wprowadzać ewentualne korekty w planie. Możesz prowadzić dziennik, korzystać z aplikacji mobilnych lub innych narzędzi do monitorowania postępów.
- Znajdź wsparcie: Podziel się swoimi postanowieniami z bliskimi lub dołącz do grupy osób o podobnych celach. Wspólne dążenie do zmian i wzajemne wsparcie mogą znacząco zwiększyć Twoje szanse na sukces.
- Bądź elastyczny: Życie bywa nieprzewidywalne, dlatego ważne jest, aby dostosowywać swoje działania do zmieniających się okoliczności. Jeśli napotkasz przeszkody, nie rezygnuj, lecz modyfikuj plan, by nadal dążyć do celu.
- Nagradzaj się za osiągnięcia: Doceniaj swoje sukcesy, nawet te najmniejsze. System nagród może być dodatkową motywacją do kontynuowania wysiłków i utrzymania zaangażowania. Pamiętaj, że zmiana nawyków to proces wymagający czasu i cierpliwości.

Dzięki konsekwencji, odpowiedniemu planowaniu i wsparciu masz realną szansę na wytrwanie w swoich postanowieniach, także tych noworocznych, i osiągnąć zamierzone cele.

WARTO WIEDZIEĆ

Trwałość postanowień
Odsetek osób porzucających noworoczne postanowienia rośnie w czasie w następujący sposób:
- po 1-2 tygodniach – odpada 71 proc. osób,
- po 3-4 tygodniach – odpada 61 proc. osób,
- po 3 miesiącach – odpada 50 proc. osób,
- po 6 miesiącach – odpada 46 proc. osób.

Najważniejsze wydają się więc 3 pierwsze miesiące nowego roku, bo po tym czasie liczba osób, którym się nie powiodło, rośnie przez trzy kolejne miesiące tylko o 4 procent.

eprasa.pl 1307775710

Prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

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

Polska wkracza w nową erę opieki nad pacjentami z ALS. Opublikowano krajowe kompleksowe wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej, w tym poradnictwa genetycznego dla rodzin.

Dzięki szybkiemu rozpoznaniu genetycznej postaci ALS możliwe jest teraz stosowanie pierwszych terapii celowanych na mutacje w genie SOD1 - to prawdziwy przełom w leczeniu tej ciężkiej i szybko postępującej choroby.

FOT. GETTY IMAGES

Polska wprowadza wytyczne w diagnostyce stwardnienia zanikowego bocznego i terapie celowane. To prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

Ile osób w Polsce choruje na stwardnienie zanikowe boczne?

Stwardnienie zanikowe boczne (łac. sclerosis lateralis amyotrophica - SLA, ang. amyotrophic lateral sclerosis - ALS) to rzadkie, nerwowo-mięśniowe schorzenie o charakterze neurozwyrodnieniowym. Charakteryzuje się ciężkim i postępującym przebiegiem.

W naszym kraju z ALS zmaga się blisko 2700-3000 osób. Każdego roku diagnozę słyszy około 800 osób, z tej liczby około 100 osób ma mutację w genie SOD1. Na świecie liczba pacjentów z tym schorzeniem szacowana jest na około 300 tys.

Pierwsze w Polsce wytyczne

W najnowszym numerze „Przeglądu Neurologicznego" opublikowano pierwsze w Polsce wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej stwardnienia bocznego zanikowego (ALS), zatytułowane „Diagnostyka kliniczna i genetyczna stwardnienia bocznego zanikowego – zalecenia praktyczne".

Dokument opracowały prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz dr hab. Maria Jędrzejowska z Zakładu Genetyki Medycznej Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie. Wytyczne wprowadzają nowe standardy postępowania w ALS i podkreślają rosnącą rolę badań genetycznych, jednocześnie pozostając w zgodzie z międzynarodowymi zaleceniami, w tym amerykańskimi wytycznymi z 2023 roku.

- Oczywiście, aby możliwe było jak najszybsze wykonanie badań genetycznych, pacjent musi mieć wcześniej ustalone rozpoznanie ALS. Szybka i prawidłowa diagnostyka, w tym genetyczna, umożliwia zaproponowanie choremu leczenia modyfikującego przebieg choroby oraz zapewnienie opieki multidyscyplinarnej. Co istotne, badania genetyczne pozwalają na identyfikację grupy osób z mutacją w genie SOD1. Tym chorym już od 1 października możemy zaproponować leczenie przyczynowe z wykorzystaniem tofersenu. Neurolodzy powinni więc otrzymać praktyczne narzędzia, które pozwolą im szybciej i sprawniej diagnozować stwardnienie zanikowe boczne (ALS). Mamy nadzieję, że takim właśnie narzędziem staną się opracowane przez nas wytyczne - mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Nowe wytyczne opierają się na kryteriach Gold Coast, które obecnie uznawane są za najprostsze i najbardziej jednoznaczne zasady diagnozowania ALS. Zgodnie z nimi, rozpoznanie choroby wymaga stwierdzenia postępującego niedowładu oraz obecności cech uszkodzenia zarówno ośrodkowego, jak i obwodowego układu nerwowego w co najmniej jednym obszarze, albo stwierdzenia objawów uszkodzenia obwodowego neuronu ruchowego w dwóch różnych obszarach. Równocześnie niezbędne jest wykluczenie innych schorzeń, które mogłyby wywoływać podobne objawy.

Ważnym elementem zaleceń jest również zapewnienie poradnictwa genetycznego nie tylko pacjentowi z wykrytym nieprawidłowym wariantem genetycznym związanym z ALS, ale także jego bliskim członkom rodziny.

- Polskie wytyczne zwracają uwagę na potrzebę wykonania diagnostyki genetycznej i zawierają praktyczne wskazówki dla neurologów dotyczące prawidłowego zlecania takich badań w polskich realiach - dodaje prof. Kuźma-Kozakiewicz.

Za większość przypadków odpowiadają mutacje w czterech genach

Około 15 proc. przypadków ALS ma podłoże genetyczne, wynikające z mutacji pojedynczych genów. W zdecydowanej większości zachorowań przyczyna pozostaje nieznana, a choroba ma charakter sporadyczny. ALS może też występować w formie rodzinnej, gdy w historii rodziny pacjenta pojawiały się już podobne przypadki.

- W postaci rodzinnej znacznie częściej identyfikujemy genetyczne podłoże schorzenia - w około 75 proc. przypadków. W postaci sporadycznej odsetek ten wynosi około 7 proc. To wcale nie jest mała grupa, ponieważ postać sporadyczna występuje znacznie częściej. Nie możemy więc w diagnostyce genetycznej koncentrować się wyłącznie na osobach z obciążonym wywiadem rodzinnym. Zlecenie badań genetycznych jest konieczne w przypadku każdego chorego, tym bardziej że mamy dziś skuteczną terapię dla grupy pacjentów z patologicznym wariantem (tzw. mutacją) konkretnego genu. Musimy tych chorych zidentyfikować - podkreśla prof. Kuźma-Kozakiewicz.

Większość przypadków ALS o podłożu genetycznym wynika z mutacji w czterech genach: C9orf72, SOD1, TARDBP i FUS, które powinny być uwzględnione w badaniach genetycznych.

W Polsce diagnostyka ALS zazwyczaj zajmuje około roku, co jest stosunkowo długo, zważywszy na szybki postęp choroby. Dla niektórych pacjentów, u których wykryto mutację w genie SOD1, pojawiła się jednak możliwość spowolnienia rozwoju choroby dzięki tofersenowi - pierwszej w Unii Europejskiej terapii molekularnej ukierunkowanej na leczenie SOD1-ALS.

Podstępne objawy i szybki przebieg choroby

W przebiegu stwardnienia zanikowego bocznego dochodzi do uszkodzenia neuronu ruchowego, a więc tej części układu nerwowego, która odpowiada za kontrolę ruchu.

- Choroba nie upośledza czucia, rozumienia ani funkcjonowania poznawczego, nie wpływa także na osobowość pacjenta. Wraz z postępem schorzenia chory traci jednak możliwość samodzielnego poruszania się. ALS rozwija się na tyle podstępnie, że trudno jednoznacznie wskazać początek procesu chorobowego. W większości przypadków pierwszymi symptomami są osłabienie jednej ręki lub nogi. Początkowe objawy zwykle nie są specyficzne ani nasilone. Pacjent może przez dłuższy czas nie zdawać sobie sprawy z tego, że dolegliwości, których doświadcza, są wynikiem choroby - wyjaśnia prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Stwardnienie zanikowe boczne (ALS) to ciężka i szybko postępująca choroba. Przeciętna długość życia po pojawieniu się pierwszych objawów wynosi od 3 do 5 lat.

W późniejszych stadiach choroba prowadzi do porażenia wszystkich kończyn oraz zaburzeń oddychania, mowy i połykania. Najczęstszą przyczyną śmierci jest niewydolność oddechowa.

- Na zaawansowanym stadium choroby część pacjentów rozwija tzw. zespół zamknięcia. Chory, choć pozostaje w pełni emocjonalnie i intelektualnie sobą, może komunikować się z otoczeniem jedynie za pomocą ruchów gałek ocznych - mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Czy imbir może pomóc w rwie kulszowej?

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

Czy zwykła przyprawa ze sklepu może zmniejszyć ból pleców? Okazuje się, że imbir ma więcej do zaoferowania niż ci się wydaje.

Wiele osób sięga po naturalne wsparcie, gdy odczuwa dolegliwości, takie jak ból pleców czy rwa kulszowa.

Imbir jako wsparcie w walce z bólem pleców i rwą kulszową?

Czy popularny produkt, jakim jest imbir, może być skuteczny w leczeniu bólu? Na to pytanie postanowił odpowiedzieć lekarz Andrzej Kroszczyński, specjalista rehabilitacji medycznej.

- Czy imbir może pomóc w bólu? Imbir działa przeciwzapalnie, a zapalenie jest jedną z przyczyn bólu pleców i rwy kulszowej. Badania wykazały, że spożywanie imbiru może znacząco zmniejszyć ból. Ta przyprawa ma też działanie termogeniczne, przez co pomaga schudnąć. Pozbycie się niepotrzebnych kilogramów zmniejsza obciążenie na kręgosłup oraz na stawy. Imbir poprawia kontrolę poziomu cukru we krwi. Jest to ważne, gdyż cukrzyca ma negatywny wpływ na zdrowie kręgosłupa i stawów. Przyprawa ma też korzystny wpływ na przewód pokarmowy, przez co zwiększa przyswajanie składników odżywczych - wyjaśnia ekspert.

Czy imbir naprawdę pomaga uśmierzyć ból?

Powszechnie stosowana przyprawa skrywa w sobie właściwości, które mogą wspierać zdrowie. Imbir działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, co pomaga łagodzić ból.

Mechanizm jest prosty - hamuje enzymy COX i LOX odpowiedzialne za powstawanie prostaglandyn, zmniejszając stan zapalny w tkankach. Dodatkowo wpływa na receptory nerwowe, odpowiedzialne za odczuwanie bólu, dzięki czemu sygnały bólowe docierają do mózgu w mniejszym natężeniu.

W badaniu klinicznym przeprowadzonym w 2019 roku oceniano wpływ codziennej suplementacji imbiru u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Uczestnicy przyjmowali 1500 mg sproszkowanego imbiru dziennie przez 12 tygodni. Wyniki pokazały, że taka suplementacja prowadziła do istotnego zmniejszenia aktywności choroby, w tym obniżenia markerów stanu zapalnego oraz subiektywnego odczucia bólu i sztywności stawów.

eprasa.pl 1307775710

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SARKOPENIA

Czym jest sarkopenia?

Sarkopenia to choroba, która wpływa na masę i siłę mięśni i jest powszechna wśród osób starszych. W miarę starzenia się wiele osób zauważa niewielkie zmiany, które sprawiają, że czują się nieco słabsi lub wolniejsi - ale często nie zdają sobie sprawy, że przyczyną jest sarkopenia. Rozmawialiśmy z Lucy Macdonald, fizjoterapeutką z Restart Physio w Surrey, która dokładnie wyjaśniła, czym jest sarkopenia i podzieliła się kilkoma wskazówkami, jak pozostać silnym w późniejszym życiu.

Na czym polega ten proces?

„Sarkopenia związana z wiekiem to proces, w którym mięśnie słabną wraz z wiekiem", wyjaśnia Macdonald. Stan ten jest spowodowany kombinacją czynników, w tym naturalnym procesem starzenia, brakiem aktywności fizycznej i zmianami poziomu hormonów. Istnieją pewne czynniki, takie jak zmiany hormonalne, z którymi ludzie nie mogą nic zrobić. Na przykład obniżający się poziom testosteronu u mężczyzn i kobiet wraz z wiekiem może być czynnikiem - mówi Macdonald. - Jednak mamy kontrolę nad poziomem naszej aktywności. Wiele osób zmniejsza poziom swojej aktywności, częściowo tylko z powodu ogólnego stylu życia, ale czasami także z obawy przed kontuzją, a te rzeczy mogą również znacząco przyczynić się do zaniku mięśni. Podkreśla, że zwykle widzi sarkopenię u pacjentów, którzy znajdują się w dwóch szczególnych fazach życia. Pierwszą z nich byliby ludzie po czterdziestce, ponieważ w tym wieku życie ludzi jest zwykle bardzo zajęte - mówi Macdonald. - Mają zajętą karierę i często obowiązki związane z opieką nad dziećmi i starszymi krewnymi. Tak więc, jeśli chodzi o ilość czasu, jaką mają na pozostanie aktywnymi, jest to dość przełomowy moment. Sarkopenia jest również bardzo powszechna w przedziale wiekowym wczesnych lat 60. W tym wieku ludzie myślą o przejściu na emeryturę, co jest kolejnym punktem zwrotnym, ponieważ niektórzy ludzie będą naprawdę aktywni na emeryturze, a inni będą robić znacznie mniej.

Jakie objawy mogą sugerować, że masz sarkopenię?

Trudności ze wstawaniem z krzesła lub łatwe wchodzenie i schodzenie po schodach to dwa kluczowe wskaźniki - mówi Macdonald. - Jeśli zaczniesz zauważać, że masz trochę trudności z uzyskaniem siły, aby wykonać te czynności bez użycia górnej części ciała, poszukałbym profesjonalnej porady na ten temat.

Jak sarkopenia może wpłynąć na codzienne życie?

Codzienne czynności, takie jak noszenie zakupów lub zabawa z wnukami, mogą stać się trudne - mówi Macdonald. - Tak wiele rzeczy wiąże się z aktywnością fizyczną, a jeśli nie masz siły mięśniowej, aby to zrobić, zaczniesz czerpać mniejszą przyjemność z tych czynności. „Robienie różnych rzeczy może również stać się bolesne. Sarkopenia jest uważana za istotny czynnik przyczyniający się do bólu stawów, który może naprawdę wpływać na jakość życia ludzi".

Czy można spowolnić postęp sarkopenii?

Najlepszą rzeczą do zrobienia, aby spowolnić postęp sarkopenii lub jej zapobiec, jest praca siłowa - mówi Macdonald. - Fizjoterapeuta może dać ci konkretne ćwiczenia, aby wzmocnić mięśnie w odniesieniu do rzeczy, które chcesz być w stanie osiągnąć. Na przykład, jeśli chcesz być w stanie zabrać swoje wnuki do parku, wtedy fizjoterapeuta może pomóc ci wzmocnić mięśnie, które są w to zaangażowane.

Oto kilka wskazówek:

- Kiedy rano wstajesz z łóżka, spróbuj usiąść na krawędzi łóżka, wstać i usiąść ponownie w kontrolowany sposób i powtórz to 30 razy
- Oprzyj jak najwięcej ciężaru ciała o dłonie na ścianie, a następnie delikatnie zegnij i wyprostuj łokcie
- Wprowadź ciężary pod okiem profesjonalisty
- Zwiększaj ciężar stopniowo.
- Dołącz do grupy. Istnieje wiele grup, w których można wykonywać trening oporowy i używać ciężarów w grupie.
- Staraj się nie pozwolić, aby strach stanął na drodze do uzyskania siły. Tylko dlatego, że trudniej jest być silnym wraz z wiekiem, nie oznacza, że nie jest to możliwe.

Jak obniżyć poziom cukru po posiłku?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia

Nagła senność, pragnienie, suchość w ustach, a nawet ból głowy i kołatanie serca po posiłku. Znasz to? To oznaki tego, że poziom cukru po jedzeniu wzrasta u ciebie zbyt gwałtownie.

Taką sytuację zawsze warto skonsultować z lekarzem. Jeśli jednak nie jest ona wynikiem poważniejszej choroby, możesz z nią walczyć bez leków. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy.

To nic nadzwyczajnego, że po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Zwłaszcza jeśli zjedliśmy danie bogate w węglowodany. Oto, co zachodzi wówczas w naszym ciele:

- Rozkład węglowodanów na glukozę

Podczas trawienia węglowodany zostają rozłożone do glukozy, która następnie trafia do krwiobiegu. To główne paliwo dla naszych komórek – im więcej spożytych węglowodanów usuwa się do krwi, tym wyższy skok poziomu cukru.

- Tempo absorpcji i skład posiłku

Płynne, łatwo przyswajalne węglowodany (np. soki, słodycze) wchłaniają się szybciej i powodują gwałtowniejszy wzrost glukozy niż te zawierające błonnik, tłuszcze czy białka.

- Reakcja trzustki: insulina

FOT. GETTY IMAGES

Po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy

Wzrost poziomu glukozy uruchamia w trzustce komórki, które wydzielają insulinę - hormon odpowiedzialny za umożliwienie komórkom (zwłaszcza mięśniowym i tłuszczowym) poboru glukozy z krwi.

- Wchłanianie przez komórki

Insulina działa przez przesunięcie transporterów GLUT4 na powierzchnię komórek, co pozwala glukozie wejść do ich wnętrza. Tam glukoza jest wykorzystywana jako energia lub magazynowana w postaci glikogenu.

- Powrót poziomu glukozy do normy

Po osiągnięciu szczytu (zwykle 60-90 minut po posiłku), poziom glukozy gwałtownie spada i wraca do wartości wyjściowej dzięki działaniu insuliny.

Problem polega na tym, że u niektórych osób poziom glukozy wzrasta zbyt gwałtownie, a organizm musi podjąć wytężoną pracę, aby go obniżyć. To właśnie wtedy odczuwamy takie objawy, jak nagła senność czy kołatanie serca. Jeśli dolegliwości są silne i powtarzają się, zawsze skonsultuj je z lekarzem. Taka sytuacja może być bowiem zwiastunem cukrzycy lub hipoglikemii.

Sposób na obniżenie poziomu cukru po posiłku

Jak się okazuje, poza ewentualnymi lekami - jeśli są konieczne, istnieje także inny sposób na szybkie obniżenie poziomu cukru we krwi. Taki wniosek płynie z badań, które przeprowadził w 2025 roku zespół lekarzy pod przewodnictwem Kaito Hashimoto i Kento Dory.

Badacze porównali trzy zachowania, które możemy podjąć po posiłku. Pierwszym z nich był odpoczynek, drugim 10-minutowy spacer od razu po jedzeniu, a trzecim pół godziny spaceru 30 minut po posiłku.

Wnioski z badań japońskich badaczy są jednoznaczne i przełomowe. Okazało się, że najskuteczniejszym sposobem na obniżenie poziomu cukru po jedzeniu, był 10-minutowy spacer podjęty od razu po posiłku. Oznacza to, że lepiej zrobić sobie krótką przechadzkę w odpowiednim momencie, niż czekać z dłuższym wysiłkiem fizycznym.

Hiperglikemia, czyli wysoki cukier

Hiperglikemia to stan, w którym stężenie glukozy we krwi, czyli glikemia, przekracza górną granicę normy. Nazywana jest też przecukrzeniem. Jej przeciwieństwem jest hipoglikemia (niedocukrzenie), czyli zbyt niskie stężenie tego cukru we krwi. Hiperglikemia może przyjąć postać stanu ostrego lub postać przewlekłą.

Glikemia na czczo u zdrowego człowieka wynosi 60-99 mg/dl, a do 2 godzin po posiłku – 120 mg/dl. O hiperglikemii mówi się w sytuacji, gdy stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl. Uważa się ją za sygnał alarmowy o stanie przedcukrzycowym, a stale utrzymujący się poziom cukru powyżej 126 mg/dl jest już przez większość specjalistów uznawany za oznakę cukrzycy.

Symptomy hiperglikemii często pozostają utajone i przechodzą niezauważone. W większości przypadków objawy pojawiają się dopiero wtedy, gdy stężenie cukru we krwi przekroczy 270-360 mg/dl.

WAŻNE

Objawy hiperglikemii

Trzy klasyczne objawy hiperglikemii to:

- hiperfagia – nadmierny apetyt,
- polidypsja – wzmożone pragnienie,
- wielomocz – zbyt częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy (jest to mechanizm wydalania nadmiaru glukozy).

Oprócz tego powtarzającym się lub przedłużającym stanom hiperglikemii towarzyszą inne objawy: spadek masy ciała, senność, zmęczenie, bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, kłopoty z widzeniem, przesuszenie i/lub zaczerwienienie skóry na całym ciele, wolniejsze gojenie się ran i owrzodzeń, częste, nawracające infekcje, nudności i wymioty, zasłabnięcia, kwaśny, „owocowy" lub „acetonowy" zapach z ust, oddech kwasiczy Kussmaula (przyspieszony, głęboki, a chwilę później płytki oddech) i brak tchu.

eprasa.pl 1307775710

DROBNE

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

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

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

REKLAMA 0011457556

OGŁOSZENIE

WÓJT BOCIEK INFORMUJE O ROZPOCZĘCIU I ZAPRASZA DO UDZIAŁU W KONSULTACJACH SPOŁECZNYCH DOTYCZĄCYCH PROJEKTU UCHWAŁY W SPRAWIE OKREŚLENIA ZASAD WYZNACZNIA SKŁADU ORAZ ZASAD DZIAŁNIA KOMITETU REWITALIZACJI

Na podstawie art. 6 w związku z art. 7 ust. 3 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (Dz.U. z 2024 r. poz. 278 t.j.) Wójt Bociek informuje o rozpoczęciu z dniem 8 stycznia 2026 r. konsultacji społecznych projektu uchwały w sprawie zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji.

Zaproszenie do udziału w konsultacjach skierowane jest do wszystkich interesariuszy rewitalizacji, tj. m.in. zainteresowanych mieszkańców oraz organizacji pozarządowych, podmiotów gospodarczych oraz innych zainteresowanych podmiotów z terenu Gminy Boćki.

1. Termin rozpoczęcia konsultacji: 8 stycznia 2026 r.
2. Termin zakończenia konsultacji: 12 lutego 2026 r.

Konsultacje prowadzone będą w formie:

1) **zbierania uwag w postaci papierowej** z wykorzystaniem formularza konsultacyjnego, dostępnego do pobrania na stronie BIP Urzędu Gminy Boćki - https://bip-ugbocki.wrotapodlasia.pl zakładka /Konsultacje społeczne/ lub ze strony internetowej Urzędu Gminy Boćki https://www.gminabocki.pl zakładka /Rewitalizacja/. Formularz należy dostarczyć do siedziby Urzędu Gminy w Boćkach, ul. Plac Armii Krajowej 3, 17-111 Boćki w terminie trwania konsultacji. W przypadku dostarczenia uwag na pośrednictwem poczty decyduje data wpływu korespondencji do Urzędu Gminy w Boćkach;
2) **zbierania uwag w postaci elektronicznej**, z wykorzystaniem formularza konsultacyjnego dostępnego online po kliknięciu w link https://forms.gle/KfkD8XvRhnPDuZf28
Dodatkowo wypełniony formularz dostępny również do pobrania ze strony Biuletynu Informacji Publicznej - https://bip-ugbocki.wrotapodlasia.pl lub ze strony internetowej Urzędu Gminy w Boćkach https://www.gminabocki.pl zakładka /Rewitalizacja/ - należy przesłać na adres e-mail: sekretariat@gminabocki.pl;
3) **otwartego spotkania konsultacyjnego** z interesariuszami rewitalizacji, w siedzibie Urzędu Gminy w Boćkach, ul. Plac Armii Krajowej 3, 17-111 Boćki w sali konferencyjnej w dniu 16 stycznia 2026 r. w godzinach 13:00 – 14:00.
4) **zbierania uwag ustnych do protokołu**, w siedzibie Urzędu Gminy w Boćkach, ul. Plac Armii Krajowej 3, 17-111 Boćki w sali konferencyjnej w dniu 23 stycznia 2026 r. w godzinach 17:00 – 18:00.

Przedmiotem konsultacji jest projekt Uchwały Rady Gminy Boćki w sprawie zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji.

Komitet Rewitalizacji stanowi forum współpracy i dialogu interesariuszy rewitalizacji z organami gminy w sprawach dotyczących przygotowania, prowadzenia i oceny rewitalizacji oraz pełni funkcję opiniodawczo-doradczą Wójta Bociek.

Projekt uchwały w sprawie w sprawie zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji dostępny będzie na stronie internetowej Urzędu Gminy w Boćkach https://www.gminabocki.pl zakładka /Rewitalizacja/, w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Boćki https://bip-ugbocki.wrotapodlasia.pl zakładka /Konsultacje społeczne/ oraz w siedzibie Urzędu Gminy w Boćkach, ul. Plac Armii Krajowej 3, 17-111 Boćki (kancelaria) w godzinach pracy Urzędu tj. godz. 8:00 – 16:00 (pon. - pt.).

Niezwłocznie po zakończeniu niniejszych konsultacji sporządzona zostanie informacja podsumowująca ich przebieg, zawierająca dane o miejscu i czasie ich przeprowadzenia, omówienie ich przebiegu oraz zgłoszonych uwag wraz z odniesieniem się do nich.

REKLAMA 0011457553

O G Ł O S Z E N I E

WÓJT BOCIEK INFORMUJE O ROZPOCZĘCIU I ZAPRASZA DO UDZIAŁU W KONSULTACJACH SPOŁECZNYCH DOTYCZĄCYCH PROJEKTU GMINNEGO PROGRAMU REWITALIZACJI GMINY BOĆKI

Na podstawie art. 6 w związku z art. 17 ust. 2 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (Dz.U. z 2024 r. poz. 278 t.j.) Wójt Bociek informuje o rozpoczęciu z dniem 8 stycznia 2026 r. konsultacji społecznych projektu Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Boćki.

Osoby zainteresowane tematyką objętą zakresem konsultacji mogą **składać uwagi do projektu Gminnego Programu Rewitalizacji** w terminie **od 8 stycznia 2026 roku do 12 lutego 2026 roku:**

1) **w formie pisemnej poprzez formularz konsultacyjny** - dostępny do pobrania na stronie BIP Urzędu Gminy Boćki - https://bip-ugbocki.wrotapodlasia.pl zakładka /Konsultacje społeczne/ lub ze strony internetowej Urzędu Gminy Boćki https://www.gminabocki.pl zakładka /Rewitalizacja/. Formularz należy dostarczyć do siedziby Urzędu Gminy w Boćkach, Plac Armii Krajowej 3, 17-111 Boćki, w terminie trwania konsultacji. W przypadku dostarczenia uwag na pośrednictwem poczty decyduje data wpływu korespondencji do Urzędu Gminy w Boćkach;
2) **w formie elektronicznej**, z wykorzystaniem formularza konsultacyjnego dostępnego online po kliknięciu w link https://forms.gle/UUZpG7si23mTYpXv9. Dodatkowo wypełniony formularz dostępny również do pobrania ze strony Biuletynu Informacji Publicznej - https://bip-ugbocki.wrotapodlasia.pl lub ze strony internetowej Urzędu Gminy w Boćkach https://www.gminabocki.pl zakładka /Rewitalizacja/ - należy przesłać na adres e-mail: sekretariat@gminabocki.pl;
3) w trakcie **otwartego spotkania konsultacyjnego** z interesariuszami rewitalizacji w siedzibie Urzędu Gminy w Boćkach, Plac Armii Krajowej 3, 17-111 Boćki, w sali konferencyjnej w dniu 16 stycznia 2026 r. w godzinach 12:00-13:00;
4) w trakcie **otwartego spotkania konsultacyjnego** z interesariuszami rewitalizacji w siedzibie Urzędu Gminy w Boćkach, Plac Armii Krajowej 3, 17-111 Boćki, w sali konferencyjnej w dniu 23 stycznia 2026 r. w godzinach 16:00-17:00;
5) **ustnie do protokołu** w siedzibie Urzędu Gminy w Boćkach, Plac Armii Krajowej 3, 17-111 Boćki (sekretariat), w godzinach pracy Urzędu przez cały okres trwania konsultacji społecznych.

Gminny Program Rewitalizacji to dokument, który programuje proces rewitalizacji wyznaczonych podobszarów rewitalizacji w gminie Boćki, na którym stwierdzono największe nasilenie negatywnych zjawisk. Działania rewitalizacyjne zaplanowane na wyznaczonym obszarze, które zostaną wpisane do Gminnego Programu Rewitalizacji, mają szansę na uzyskanie zewnętrznego finansowania, m.in. z funduszy Unii Europejskiej. Mając na względzie powyższe, zachęcamy do wzięcia udziału w konsultacjach społecznych oraz zgłaszania uwag do projektu Gminnego Programu Rewitalizacji.

Projekt Gminnego Programu Rewitalizacji dostępny będzie na stronie internetowej Urzędu Gminy w Boćkach https://www.gminabocki.pl zakładka /Rewitalizacja/, w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Boćki https://bip-ugbocki.wrotapodlasia.pl zakładka /Konsultacje społeczne/ oraz w siedzibie Urzędu Gminy w Boćkach, Plac Armii Krajowej 3, 17-111 Boćki (kancelaria), w godzinach pracy Urzędu, tj. 8:00-16:00 (pon.-pt.).

Niezwłocznie po zakończeniu niniejszych konsultacji sporządzona zostanie informacja podsumowująca ich przebieg, zawierająca dane o miejscu i czasie ich przeprowadzenia, omówienie ich przebiegu oraz zgłoszonych uwag wraz z odniesieniem się do nich.

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

OS. Baczieczki, dom w zabudowie bliźniaczej 110m^2, działka 413m^2, 796-378-295

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. 601-772-124

Usługi

INSTALACYJNE

ELEKTRYK -awarie, instalacje elektryczne, uprawnienia 608-461-419

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

0011458416

Z głębokim żalem zawiadamiam,
że w dniu 31.12.2025 r. zmarł

prof. dr hab.

Ryszard Wiktor Farbiszewski

Dziekan Wydziału Farmaceutycznego
z Oddziałem Analityki Medycznej Akademii Medycznej
w Białymstoku w latach 1984-1990 i 1996-1998
Prodziekan Wydziału Farmaceutycznego w latach 1991-1994
Kierownik Zakładu Chemii Nieorganicznej i Analitycznej
w latach 1977-1998
Profesor Ryszard Farbiszewski urodził się 22.02.1928 r.
w Lublinie.
Stopień naukowy doktora nauk farmaceutycznych
uzyskał w 1967 r., stopień doktora habilitowanego w 1977 r.,
tytuł profesora w 1986 r.
Tematyka naukowo-badawcza: mechanizmy komórkowe
uszkodzenia tkanek indukowanego przez reaktywne formy
tlenu, związki lecznicze o działaniu antyoksydacyjnym.

W Zmarłym żegnamy szanowanego Nauczyciela
akademickiego i Wychowawcę młodzieży.

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim

w imieniu społeczności akademickiej składa

Rektor Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

Wystawienie w dniu 8.01.2026 r. od godz. 9:00
w kaplicy Centrum Pogrzebowego przy ul. Antoniuk Fabryczny 45
w Białymstoku. Wyprowadzenie o godz. 11:45,
Msza żałobna o godz. 12:00 w Kościele
pw. Wszystkich Świętych przy ul. Antoniuk Fabryczny.
Pochowanie na Cmentarzu Św. Rocha
przy ul. Antoniuk Fabryczny.

REKLAMA 0011458230

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA "ELEMENCIK" W BIAŁYMSTOKU
sprzeda używany samochód Volkswagen Caddy
Rok Produkcji 2004, pojemność Silnika 1.9 Tdi, Moc Silnika 77kw (104 Km),
Przebieg 173 000 Km, Wersja 5 Osobowa.
Szczegółowe informacje na temat samochodu można uzyskać pod nr tel. 857452918, W tym umówić się na oględziny. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata **wadium w kwocie 4000,00 zł** na konto PKO BP S.A. I Oddział w Białymstoku nr **18 1020 1332 0000 1802 0036 0610** oraz zapoznanie się ze stanem technicznym pojazdu. **Oferty pisemne** należy składać w sekretariacie Spółdzielni **do dnia 23.01.2026 r. do godz. 10.00. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 23.01.2026 r. o godz. 11.00**

AUTOREKLAMA
nasze komunikaty.pl

AUTOREKLAMA

Wspomnienia.
Te najważniejsze...
Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na nekrologi.net i poranny.pl/nekrologi

eprasa.pl 1307775710

Ja jestem typem, który nie da sobie pomóc

Małgorzata Rozenek-Majdan w podcaście „Matcha Talks” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Gabi Drzewiecka zyskała tatuaż
Kilka miesięcy temu wydało się, że znana dziennikarka muzyczna ma nowego chłopaka – Józefa Gąsienicę-Gładczana. Teraz para wybrała się do Tajlandii. Ze zdjęć na Instagramie wynika, że zakochani zwiedzali kraj i kosztowali jego kulinarnych przysmaków. Józef wykonał nawet na przedramieniu ukochanej regionalny fluorescencyjny tatuaż.

Daria Ładocha przeżyła traumę
Popularna dziennikarka kulinarna rozstała się niedawno po 25 latach wspólnego życia ze swym partnerem Bartkiem Kulitą. Teraz w rozmowie z „Vivą” zdradziła, że było to dla niej traumatyczne przeżycie. – Mnie się rysy twarzy zmieniały przez płacz. Ja nie byłam w stanie sobie poradzić z bólem – przyznała.

Kaja Paschalska powiedziała „tak”
Gwiazda „Klanu” obwieściła w internecie, że zaręczyła się. Zamieściła serię zdjęć z partnerem i na jednym z nich widzimy lśniący na jej serdecznym palcu diamentowy pierścionek. Inne przedstawia wyraźnie poruszoną 39-latkę wtuloną w świeżo upieczonego narzeczonego, a w tle wybuchające fajerwerki rozświetlają niebo. „Dziękuję, że jesteś” - napisała, dodając hashtag „She said yes” („Ona powiedziała »tak«”). O mężczyźnie wiadomo tylko tyle, że ma długie włosy i postawną sylwetkę.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Samiec Alfa
TVP Kultura, 20:00
Aby wyzwolić w sobie cechy silnego mężczyzny, wystarczy zapisać się na kurs? W jednym z takich szkoleń uczestniczy bohater filmu, Piotrek (Adam Bobik), który jednak znajdzie się tam zupełnie przypadkowo. Problem w tym, że trafił nie do specjalisty, lecz do hochsztaplera...

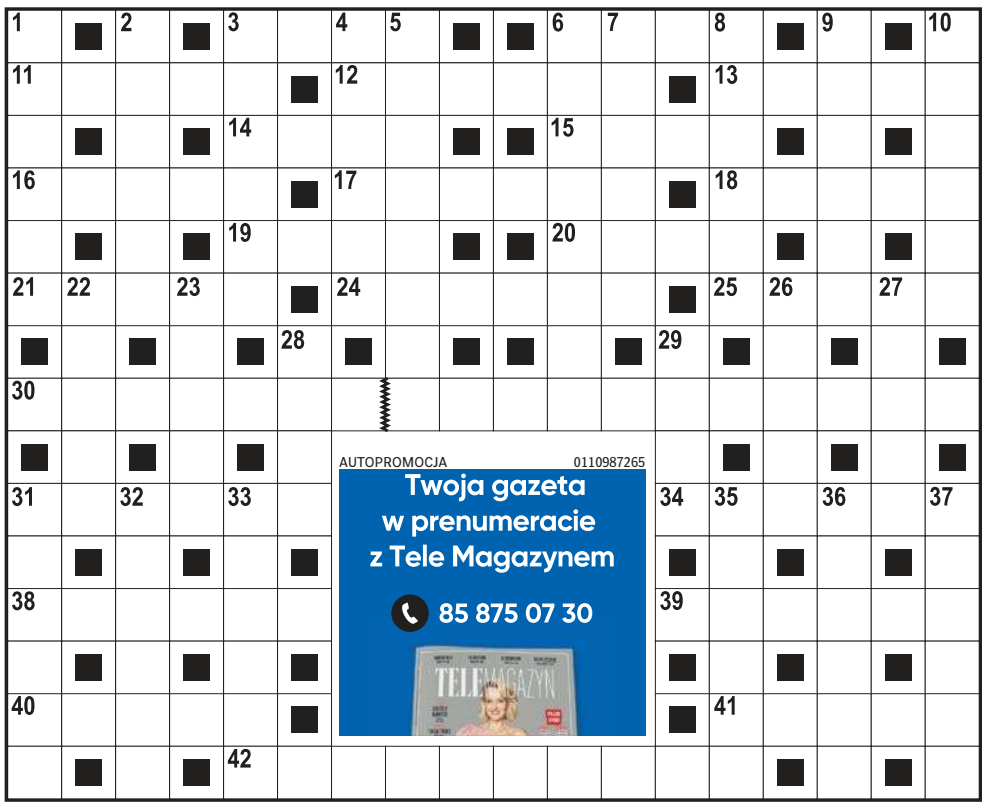
Nieobecni 2
TVN, 20:55
Piętnaście lat. Tyle mija od momentu, kiedy zatrzymało się życie Elżbiety (Danuta Stenka). Jej 17-letnia córka Kasia wyszła z domu i już do niego nie wróciła. Teraz – tuż po 30. urodzinach Kasi Zawady – wyłania się realny trop. W głębi Polski zostają znalezione zwłoki, a na nich ślady jej krwi. Dla Filipa i Elżbiety rozpoczyna się najtrudniejsze śledztwo w karierze.

Morderczynie
Metro, 22:05
Karolina (Maja Pankiewicz) poszła w ślady ojca i została policjantką. Od kilku miesięcy jest pochłonięta sprawą, która nie daje jej spokoju. Mija rok od zaginięcia jej taty i Karolina jest zdeterminowana, by go odnaleźć, nawet jeśli musi nagiąć obowiązujące zasady.
W trakcie śledztwa odkryje sieć kryminalnych powiązań i sama będzie musiała ubrudzić sobie ręce.
Serial zainspirowany powieścią Katarzyny Bondy. Sześć odcinków w doborowej obsadzie.

KRZYŻÓWKA NR 2

Poziomo:
3) wydzielona część stajni dla konia,
6) planeta Układu Słonecznego,
11) Barack, 44. prezydent USA,
12) stan świecki w kościele,
13) podawane przed odzewem,
14) towot do konserwacji maszyn,
15) wydzielony obszar, strefa,
16) pionowa ściana grani,
17) delikatna, barwiona skóra kozia,
18) Samosia z wiersza Juliana Tuwima,
19) bóg wojny w mitologii greckiej,
20) dokucza krasulom,
21) światło rzucane przez latarnię,
24) dawny zakład fryzjerski,
25) rzezimieszek z francuskiej stolicy,
30) sankcje gospodarcze,
31) film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
34) kapusta abisyńska,
38) związek państw, przymierze,
39) poprzedza Boże Narodzenie,
40) Marszałkowska w naszej stolicy,
41) miasto nad Notecią,
42) ekwipunek strażaka.

Pionowo:
1) Krzysztof, uważany za odkrywcę Ameryki,
2) groźna choroba oczu,
3) średniowieczny namiestnik mongolski,
4) album ze znaczkami,
5) Pablo, hiszpański skrzypek i kompozytor,
6) chłodzący napój z kawy, cukru i alkoholu,
7) obniżenie napięcia mięśniowego,
8) piosenkarka nurtu disco polo („Baiao Bongo”),
9) osoby towarzyszące królowi,
10) Cezary Zamana lub Rafał Majka,
22) roślinny symbol niewinności,
23) na twarzy krótkowidza,
26) dzierżawa sprzed lat, arenda,
27) badanie opinii społecznej,
28) stawia piece kaflowe,
29) ogon zająca w gwarze myśliwskiej,
31) potocznie o instytucjach skarbowych państwa,
32) roślina zielna, grubosz,
33) rozległy teren, powierzchnia,
35) polski herb szlachecki,
36) chrząstka w kolanie,
37) nawał pracy lub myśli.



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

ROZWIĄZANIE NR 1

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Przed Tobą dobry dzień na spokojne decyzje, rozmowy i małe zmiany. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i unikać pośpiechu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop na dziś podpowiada, by uważać na słowa, bo szczerość łatwo rani innych!
Baran (21.03 - 19.04)
Skup się na sprawach domowych i finansach. Horoskop dzienny na środę wróży, że pokój i konsekwencja przyniosą oczekiwane efekty.
Byk (20.04 - 20.05)
Dzień sprzyja kontaktom i nauce. Słuchaj uważnie, bo horoskop dzienny zapowiada, że ważna informacja padnie mimochodem.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Horoskop na dziś wróży, że emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o relacje, a wieczorem pozwól sobie na odpoczynek i bliskość.
Rak (22.06 - 22.07)
Nie przesadzaj dzisiaj z kontrolą innych osób. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że współpraca przyniesie znacznie lepsze efekty.
Lew (23.07 - 22.08)
Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i jasność. Horoskop dzienny radzi zrobić plan, ale zostawić też miejsce na drobną niespodziankę...
Panna (23.08 - 22.09)
Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop na dziś mówi, że szczera rozmowa pomoże przywrócić równowagę i zrozumienie.
Waga (23.09 - 22.10)
Intuicja będzie działać bezbłędnie, więc zaufaj przeczuciom. Horoskop dzienny na środę radzi jednak unikać impulsywnych reakcji.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Optymizm dodaje skrzydeł i motywuje do zmian. Horoskop dzienny wróży, że dobrze wykorzystasz dzień, stawiając na rozwój i ruch.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Obowiązki wymagają skupienia, lecz efekty będą trwałe. Horoskop na dziś radzi nagrodzić się spokojną chwilą dla siebie...
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Nieszablonowe pomysły znajdą podatny grunt. Horoskop dzienny podpowiada, by dzielić się wizją, ale dopilnować szczegółów realizacji.

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 1307775710

Afera z fluorem u Pawła Wąska. (Nie)prawdopodobna teoria

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI. **O problemach w polskich skokach oraz ostatniej aferze z fluorem na nartach Pawła Wąska rozmawiamy z Józefem Jarząbkiem, pierwszym trenerem Dawida Kubackiego.**

Po kwalifikacjach konkursu Turnieju Czterech Skoczni w Innsbrucku zdyskwalifikowany został Paweł Wąsek. Powód to niedozwolony fluor na nartach naszego skoczka. Ma Pan swoją teorię, dlaczego na austriackim obiekcie tam się pojawił?
To jest absolutnie niemożliwe, żeby ktoś z naszego sztabu lub sam zawodnik celowo posmarował narty fluorem. Poza tym, od dwóch, trzech lat nie można go nigdzie kupić, bo jest zakazany w sprzedaży. Takich smarów nie ma nawet w zwykłych sklepach. Nie wierzę, żeby ktoś celowo chciał go użyć. Kupiliśmy nowe stoły, mamy nowe szczotki do smarowania nart.

Skąd zatem fluor znalazł się na nartach polskiego skoczka?
Mam trzy teorie. Pierwsza, że fluor mógł pozostać na torach najazdowych po przedskoczku. Oni używają jeszcze starego fluoru do smarowania nart. Mógł im zostać sprzed czterech, pięciu lat i po prostu chcą go wykorzystać do końca, żeby nie iść w koszty. Przedskoczkowie nie mają dużych budżetów.

Jak brzmi druga Pańska teoria?
Paweł mógł położyć narty na stole przedskoczka, który właśnie użył ten fluor.

FOT. GRZEGORZ MOMOT

Kacper Tomasiak wypada w tym sezonie najlepiej wśród naszych skoczków

A trzecia?
Narty Pawła mogły zostać posmarowane szczotką, która wcześniej na takim stole przedskoczka leżała.

Co fluor może dać zawodnikowi, jakie może przynieść korzyści?
W zasadzie one są żadne. Fluor w niczym nie pomaga. Może o jedną dziesiątą szybciej zawodnik zjedzie z rozbiegu, ale to przełoży się w skoku maksymalnie na dwadzieścia centymetrów więcej. Na torach lodowych więcej nie da się zyskać. Inaczej sprawa wygląda na trasach biegowych – tam rzeczywiście można osiągnąć jakieś korzyści.

W dalszym ciągu polscy skoczkowie, z wyjątkiem Kacpra Tomasiaka, spisują się bardzo słabo w zawodach Pucharu Świata, a teraz w Turnieju Czterech Skoczni. Co się dzieje z Biało-Czerwonymi?
Obserwuję zawodników i wszyscy przykładają się do treningów bardzo profesjonalnie. Niestety, ale nie mają zbytnio gdzie trenować. Wielka Krokiew w Zakopanem została otwarta dwa tygodnie temu, ale wtedy panowały dosyć ekstremalne warunki – spadło dużo śniegu, co nie ułatwiało treningu. Zawodnicy, którzy jadą na zawody Pucharu Świata, powinni wcześniej oddać około 30-40 skoków treningowych w dobrych warunkach, bez wiatru, żeby mogli naprawdę popracować nad formą. Jeśli ktoś nie jest w formie, to wszystko mu przeszkadza, brak skoków treningowych również. Pewne braki najlepiej poprawia się na własnych obiektach, a nie za granicą podczas zawodów. Takich jednak możliwości nasi zawodnicy nie mieli. Ktoś może mieć też na przykład problemy rodzinne i to również może mieć istotny wpływ na formę.

Tomasiak przebojem wdarł się do ścisłej światowej czołówki.
Jest niesamowity. Skakał bardzo fajnie, ale teraz prawie wybitnie. Jak na tak młodego zawodnika, to naprawdę go podziwiam. Regularne miejsca w pierwszej dziesiątce poszczególnych konkursów nie są przypadkiem. Od zawsze miał świetne odbicie na progu, teraz poprawił jeszcze fazę lotu i to wszystko bardzo fajnie się zgrało.

Wytrzyma psychicznie rosnącą presję oczekiwań?
Dobre jest to, że przynajmniej na razie nie musi mierzyć się z nadmierną presją, nikt nie wymaga od niego miejsca na podium. To chyba ma na niego dobry wpływ.

Przed nami Puchar Świata w Zakopanem. Już w ten weekend skoczkowie będą rywalizować na Wielkiej Krokwi i może to jest dobry moment na przełamanie się Biało-Czerwonych?
Wydaje mi się, że powinno być lepiej. Nasi zawodnicy przez kilka dni powinni potrenować na skoczni, co powinno przełożyć się na lepsze wyniki.
©℗

Lewandowski i Szczęsny w drodze po Superpuchar Hiszpanii

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Nasi zawodnicy bronią Superpucharu Hiszpanii wywalczonego przed rokiem. W tegorocznej edycji rywalem Barcelony w półfinale jest Athletic Bilbao.**

Piłkarze Barcelony w poniedziałek wylecieli do Arabii Saudyjskiej, gdzie od 7 do 11 stycznia odbędzie się Supercopa de España. Na pokładzie samolotu nie zabrakło oczywiście dwóch Polaków z Dumy Katalonii, którzy – już tradycyjnie – zajęli miejsca obok siebie.

Poprzednia edycja, w której udział co roku biorą cztery najlepsze drużyny poprzedniego sezonu, była dla Szczęsnego prawdziwym rollercoasterem emocji, dosłownie i w przenośni. Polak niespodziewanie wskoczył do bramki kosztem Iñakiego Peñii, który... spóźnił się na odprawę trenera Hansiego Flicka.

35-latek zaprezentował się wówczas na tyle solidnie w półfinale przeciwko Athletic Bilbao, zachowując czyste konto, że kilka dni później wystąpił w swoim pierwszym El Clásico przeciwko Realowi Madryt. Warto przypomnieć, że dla polskiego bramkarza wspomniany mecz finałowy miał wymiar słodko-gorzki, gdyż Szczęsny obejrzał czerwoną kartkę za faul na Kylianie Mbappe.

W tym roku Szczęsny będzie jednak pełnił rolę rezerwowego. Scenariusz, w którym to Joan García spóźnia się na odprawę przedmeczową, wydaje się mało prawdopodobny przed starciem z baskijskim klubem. Nie przeszkadza to jednak Polakowi, który nawet podczas podróży wręcz emanował dobrym humorem i pozytywną energią.

Półfinałowe spotkanie FC Barcelony z Athletikiem Bilbao zaplanowano na środę, 7 stycznia, na godzinę 20.00. Transmisja dostępna będzie tylko w Eleven Sports 1. Drugiego finalistę wyłonią czwartkowe derby Madrytu między Realem a Atlético.
©℗

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Wojciech Szczęsny i Robert Lewandowski wraz z piłkarzami Barcelony wylecieli do Arabii Saudyjskiej

Końcówka 2025 roku nie była dla białostockiego zespołu udana, ale ma być lepiej

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Słabo zakończyli 2025 roku siatkarze drugoligowego REA BAS-u Białystok, którzy spadli na dziesiąte miejsce w tabeli.**

Nasz zespół przegrał po 0:3 z KPS-em Płock i Huraganem Błonie, w żadnej partii nie osiągając nawet granicy 20 punktów.

Pewnym usprawiedliwieniem tych niepowodzeń były kontuzji w podlaskiej ekipie.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Białostoccy siatkarze liczą na lepszą przyszłość

Urazy wyeliminowały z gry podstawowego rozgrywającego Aleksandra Szewczyka, a także środkowych - Filipa Kucharczyka i Cezarego Stanisławajtisa.

- Żadna pora nie jest dobra na kontuzje, ale szczęście w nieszczęściu, że w okresie świąteczno-noworocznym był czas, by je wyleczyć. Jeśli nie zdarzy się coś nieprzewidzianego, to do kolejnego spotkania powinniśmy wystąpić w pełnym składzie - mówi trener podlaskiego zespołu Janusz Ignaciuk.

Wielkim problemem spadkowicza z I ligi jest bardzo słaba postawa w delegacjach. Poza własną halą białostoczanie doznali jak dotąd kompletu siedmiu porażek, zdobywając na wyjeździe tylko punkt, za przegrana 2:3 z młodzieżą z SMS-u PZPS II Spała.

Zmartwień zatem nie brakuje, ale jest tez światełko w tunelu. Nadzieją na lepszą przyszłość jest niedawne pozyskanie nowego sponsora tytularnego i nasza drużyna będzie kontynuować rozgrywki pod nazwą REA CIRRO BAS Białystok.

- To niezwykle dobra wiadomość. Bardzo się z tego powodu cieszymy i to nie tylko w kontekście najbliższego okresu, ale i na kolejne lata - przekonuje Ignaciuk.

2026 roku białostoccy siatkarze rozpoczną od niezwykle trudnego wyzwania, którym będzie 10 stycznia (sobota) domowe starcie z liderującym Kartpolem Kobyłka. O jakąkolwiek zdobycz punktową będzie niezwykle trudno.

PROGRAM 13. KOLEJKI
10 stycznia: REA CIRRO BAS Białystok - Kartpol Kobyłka, Huragan Błonie - Camper Wyszków, KPS Płock - MOS Wola Warszawa, AZS UWM Olsztyn - SKK Belsk Duży, SMS PZPS II Spała - Metro Warszawa, KKS Kozienice - MTS Międzyrzec Podlaski.

1. Kartpol Kobyłka	12	30	33:12
2. SKK Belsk Duży	13	30	34:13
3. KPS Płock	13	30	33:13
4. MTS Międzyrzec Podlaski	13	28	30:18
5. Camper Wyszków	12	27	32:16
6. Huragan Błonie	13	19	25:23
7. Metro Warszawa	13	15	22:30
8. MOS Wola Warszawa	13	12	18:31
9. Enea KKS Kozienice	13	12	18:32
10. REA CIRRO BAS	**12**	**10**	**13:30**
11. SMS PZPS II Spała	13	9	16:35
12. AZS UWM Olsztyn	12	6	13:34

©℗

eprasa.pl 1307775710

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Jaga wzmacnia sztab trenerski swoim byłym zawodnikiem

Hermes wraca do Białegostoku. 51-letni Brazylijczyk, który legitymuje się też polskim paszportem, będzie w sztabie szkoleniowym Jagiellonii asystentem trenera Adriana Siemieńca. „Herniego" nikomu w stolicy regionu przedstawiać nie trzeba, w karierze zawodniczej w barwach Jagi świętował w 2010 roku zdobycie Pucharu i Superpucharu Polski. Jako szkoleniowiec pracował m. in. w akademii piłkarskiej Dumy Podlasia. **KW**

FOT. JAKUB STEINBORN

PIŁKA NOŻNA

Przenosi się do Mazovii

Patryk Zych nie jest już zawodnikiem trzecioligowego ŁKS-u Łomża. 27-letni pomocnik, który trafił do ekipy Biało-Czerwonych latem minionego roku, przenosi się do Mazovii Mińsk Mazowiecki. **KW**

Klątwa zdjęta! Ślepsk Malow Suwałki wreszcie pokonał Jastrzębski Węgiel

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Jastrzębski Węgiel był dotąd przekleństwem Ślepska Malow Suwałki, który jeszcze nigdy nie zdołał pokonać tego przeciwnika, ponosząc 13 kolejnych porażek.**

Wreszcie klątwa została zdjęta i to w jakim stylu! Po emocjonującym meczu Biało-Niebiescy wygrali we własnej hali i to 3:0.

Jakkolwiek potyczka zakończyła się w trzech partiach, to była bardzo zacięta i dostarczyła publiczności ogromnych emocji. W secie otwarcia suwalczanie roztrwonili trzypunktową przewagę (17:14), ale w końcówce zachowali więcej zimnej krwi i po dotknięciu siatki przez rywali wygrali 26:24.

W kolejnej odsłonie gospodarze na początku oddali inicjatywę, ale przy stanie 9:11 na zagrywkę stanął Asparuch Asparuchow. Bułgar posłał dwa asy serwisowe, koledzy spod siatki dołożyli dwa bloki i zrobiło się 14:11 dla ekipy trenera Dominika Kwapisiewcza. Nasz zespół tym razem nie pozwolił wydrzeć sobie przewagi i po ataku Henrique Honorato z lewego skrzydła zwyciężył do 23.

W trzecim secie przeważali suwalczanie (12:9, 17:14, 22:19), ale goście nie rezygnowali i doprowadzili do remisu po 23. Na szczęście miejscowi w nerwowej końcówce znów byli skuteczniejsi i przy trzecim meczbolu (26:25) Asparuchow złapał na pojedynczym bloku Adama Lorenca, pieczętując triumf Biało-Niebieskich.

Kolejny występ czeka nasz zespół w piątek - 9 stycznia, na wyjeździe z Energą Treflem Gdańsk.

©℗

WYNIKI 15. KOLEJKI

Ślepsk Malow Suwałki - Jastrzębski Węgiel 3:0 (26:24, 25:23, 27:25).

Ślepsk Malow: Henrique Honorato - 9 punktów, David Smith - 2, Bartosz Filipiak - 15, Asparuch Asparuchow - 18, Jan Nowakowski - 10, Karol Jankiewicz, Bartosz Mariański (libero) oraz Jakub Rząca, Damian Wierzbicki, Antoni Kwasigroch i Joaquin Gallego.

Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - Barkom Każany Lwów 3:1, Energa Trefl Gdańsk - Asseco Resovia Rzeszów 3:1, PGE Projekt Warszawa - Aluron CMC Warta Zawiercie 3:0, Zaksa Kędzierzyn-Koźle - Bogdanka LUK Lublin 2:3, Cuprum Stilon Gorzów - InPost ChKS Chełm 3:0.

Mecz: Indykpol AZS Olsztyn - PGE GiEK Skra Bełchatów został przełożony.

1. Bogdanka LUK Lublin	14	32	38:18
2. Projekt Warszawa	14	31	33:15
3. Warta Zawiercie	14	27	32:20
4. Indykpol AZS Olsztyn	13	27	33:21
5. Skra Bełchatów	13	27	30:20
6. Asseco Resovia Rzeszów	14	26	31:21
7. Energa Trefl Gdańsk	14	24	32:24
8. Jastrzębski Węgiel	14	24	29:24
9. Zaksa Kędzierzyn-Koźle	14	17	29:34
10. Ślepsk Malow Suwałki	**14**	**14**	**20:33**
11. Cuprum Stilon Gorzów	14	11	19:37
12. Politechnika Częstochowska	14	11	18:37
13. Barkom Lwów	14	10	20:37
14. ChKS Chełm	14	10	14:37

FOT.

Siatkarze Ślepska Malow Suwałki przełamali klątwę Jastrzębskiego Węgla, pokonując go u siebie 3:0

Oskar Pietuszewski zamienia Jagiellonię na „Smoki" z Porto

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Rekordowy transfer w historii Jagiellonii staje się faktem. Wychowanek klubu Oskar Pietuszewski przeniesie się do portugalskiego FC Porto za około 10 milionów euro.**

FOT. JAGIELLONIA.PL

Oskar Pietuszewski zamienia Jagiellonię Białystok na portugalskie FC Porto. 17-latek dołączy w ekipie „Smoków" do dwóch Polaków - Jakuba Kiwiora i Jana Bednarka.

To ogromna suma, ale Duma Podlasia będzie teraz musiała uzupełnić dziurę na lewym skrzydle.

Portugalskie media poinformowały, że 17-latek przeszedł już testy medyczne i nic nie stoi na przeszkodzie do sfinalizowania rozmów.

- Oskar Pietuszewski podpisze umowę ważną do stycznia 2029 roku, która będzie zawierała możliwość przedłużenia do czerwca 2030 roku po ukończeniu przez piłkarza 18 lat w maju - napisał na platformie „X" portal Mercado Azul.

Do tej pory rekord wynosił 4 mln euro

Kwota transferu to około 10 milionów euro (niektóre media informują nawet o 11 milionach), co stanowi rekord Żółto-Czerwonych. Do tej poty najwyższym transferem z Jagi była sprzedaż w styczniu 2020 roku napastnika Patryka Klimali, który zasilił szkocki Celtic Glasgow za 4 mln euro.

Pietuszewski w ekipie „Smoków" z Porto dołączy do dwóch innych Polaków - Jana Bednarka i Jakuba Kiwiora. O wywalczenie sobie miejsca w składzie portugalskiego zespołu będzie ciężko, bo ekipa FC Porto spisuje się w tym sezonie rewelacyjnie. Ma znakomity bilans - 16 zwycięstw i jeden remis i pewnie kroczy po mistrzostwo kraju.

Jagiellonia zarobi potężną sumę, ale będzie miała też duży problem na lewym skrzydle, bo trzeba będzie wypełnić lukę po Pietuszewskim. Do tej pory polityka klubu opiera się na pozyskiwaniu piłkarzy z kartą na ręku, względnie za niewielkie kwoty, a dyrektor sportowy Łukasz Masłowski popisywał się na tym polu majstersztykami.

Czas najwyższy sięgnąć do portfela

Z każdym okienkiem transferowym jest jednak coraz trudniej ściągać klasowych zawodników za darmo lub za małe pieniądze. Wiele wskazuje na to, że tym razem Duma Podlasia przeznaczy na transfery większe sumy, co deklarują jej władze.

- Czas najwyższy sięgnąć do portfela. Nie bazować jedynie na tych piłkarzach, których można pozyskać bez kwoty odstępnego - zapowiedział niedawno w rozmowie z „Super Expressem" Przewodniczący Rady Nadzorczej Jagiellonii S.S.A. Wojciech Strzałkowski.

Stawka jest duża, bo Białostoczan czekają w nadchodzącej rundzie walka o tytuł mistrza Polski i gra w fazie pucharowej Ligi Konferencji.

©℗

BAS KB Białystok jest murowanym faworytem

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Premierowy mecz w 2026 roku rozegra występujący w I lidze kobiet BAS Kombinat Budowlany Białystok. Rywalem podlaskich siatkarek będzie dziś na wyjeździe Nike Węgrów.**

Nasz zespół jest murowanym faworytem, bo Nike zdecydowanie odstaje od reszty stawki. Ekipa z Węgrowa przegrała wszystkie dotychczasowe mecze i w dorobku ma zaledwie punkt, za domową porażkę 2:3 z KSG Warszawa.

Zupełnie inaczej prezentują się Białostoczanki, które mają na koncie cztery zwycięstwa z rzędu i z 24 oczkami na koncie są na czwartym miejscu w tabeli. Jeśli wywiążą się z roli faworytek, to jest wielce prawdopodobne, że wskoczą na podium. Wyprzedzający je zespół KS Piła ma bowiem przed sobą bardzo trudny mecz z liderującym MKS-em Kalisz.

PROGRAM 13. KOLEJKI

Dziś: Credo Płomień Sosnowiec - MKS Copco Imielin (godz. 17), Komunalnik Nysa - SMS PZPS I Szczyrk (17), Nike Węgrów - BAS Kombinat Budowlany Białystok (18), LTS Legionovia Legionowo - KSG Warszawa (18), KS Piła - MKS Kalisz (18), Karpaty Krosno - Solna Wieliczka (18).

FOT. PAWEŁ BALEJKO

BAS KB zagra w Węgrowie

1. MKS Kalisz	12	33	33:7
2. KSG Warszawa	12	32	34:10
3. KS Piła	12	25	28:17
4. BAS KB Białystok	**12**	**24**	**30:17**
5. Płomień Sosnowiec	12	20	25:21
6. MKS Imielin	12	18	22:21
7. Solna Wieliczka	12	17	19:22
8. LTS Legionovia	12	17	23:24
9. Komunalnik Nysa	12	12	18:28
10. Karpaty Krosno	12	12	16:27
11. SMS PZPS I Szczyrk	12	5	11:34
12. Nike Węgrów	12	1	5:38

©℗

eprasa.pl 1307775710