DZIŚ STRONA ZDROWIA

CO JEŚĆ, ŻEBY NIE CHOROWAĆ?

WARTO SIĘGAĆ PO PRODUKTY, KTÓRE WZMACNIAJĄ ZDROWIE

Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354

www.poranny.pl

Nr 170 (10818) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 2.09.2026

36 lat

Kurier Poranny

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Region

Więcej policyjnych patroli pojawi się w okolicach podlaskich szkół

Funkcjonariusze przez najbliższe dni będą zwracać szczególną uwagę na zachowania uczestników ruchu drogowego
– Str. 3

Powiat białostocki

Starosta wnioskuje do rządu o wsparcie drogowych inwestycji

Wnioski o przebudowę i remonty dróg obejmują zadania w kilkunastu gminach powiatu białostockiego. Dotyczą w sumie 25 odcinków
– Str. 4

Konsolidacja szpitali z USK. We wrześniu na ten temat będą dyskutować radni powiatowi w Białymstoku i Mońkach **– Str. 5**

Jagiellonia Białystok ma nowego skrzydłowego. To Serb Aleksandar Ćirković. 24-latek został wypożyczony do końca sezonu z węgierskiego Ferencvarosu **– Str. 16**

FOT. JAGIELLONIA.PL

Edukacja

58,4 tys. uczniów rozpoczęło naukę, a 11,6 tys. dzieci - wychowanie przedszkolne

Magda Ciasnowska, (R)

Nowy rok szkolny 2026/27 w białostockich szkołach i przedszkolach - publicznych i niepublicznych - rozpoczęło wczoraj ponad 70 tys. dzieci i młodzieży. Miejska inauguracja roku szkolnego odbyła się w Zespole Szkół Mechanicznych, gdzie najlepsi uczniowie i nauczyciele zostali uhonorowani Medalami „Diligentiae – za pilność".

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Medale „Diligentiae – za pilność" otrzymało wczoraj z rąk prezydenta Białegostoku 105 uczniów i 105 nauczycieli

W miejskich placówkach naukę rozpoczęło 58 401 uczniów, a wychowanie przedszkolne – 11 606 dzieci. Wśród nich jest 2679 pierwszoklasistów szkół podstawowych i 4421 uczniów klas pierwszych szkół ponadpodstawowych.

- To są liczby. Ale za nimi kryją się ludzie i emocje, które towarzyszą temu pierwszemu dniu w szkole. To ogromna odpowiedzialność dla dyrektorów, miasta jako organu prowadzącego, kuratorium i nauczycieli, którzy kształtują tego młodego człowieka tak, żeby z jednej strony go nauczyć, a z drugiej - wychować na wartościowego obywatela naszego pięknego kraju - mówił Tadeusz Truskolaski, prezydent Białegostoku.

W szkołach podstawowych uczyć się będzie 30 432 uczniów, a w szkołach ponadpodstawowych – 27 969. Miejska sieć oświatowa obejmuje 120 jednostek organizacyjnych.

– Każdy nowy rok szkolny to nowy początek – wyzwania, plany i możliwości. Życzę uczniom, aby był to czas rozwijania pasji, zdobywania wiedzy i odkrywania własnych talentów. Rodzicom i nauczycielom życzę satysfakcji z towarzyszenia młodym ludziom w ich edukacyjnej drodze. Białystok chce być miastem, w którym młodzi ludzie mają dobre warunki do nauki i rozwoju – powiedział prezydent.

W czasie miejskiej inauguracji roku szkolnego w Zespole Szkół Mechanicznych wyróżnieni zostali najlepsi uczniowie oraz nauczyciele, którzy wspierają ich w rozwoju. Medale „Diligentiae – za pilność" otrzymało 105 uczniów i 105 nauczycieli. Wyróżnienie jest symbolem uczciwej i rzetelnej pracy, dążenia do zdobywania wiedzy oraz wszechstronnego rozwoju. Medale są przyznawane w Białymstoku od 2004 roku.

– „Diligentiae" to medal za coś, co ma ogromną wartość – za systematyczność, pracowitość i wytrwałość. Szczególnie ważne jest to, że otrzymują go zarówno uczniowie, jak i nauczyciele. Sukces młodego człowieka bardzo często jest bowiem efektem wspólnej pracy, zaangażowania i mądrego wsparcia. Chcemy te postawy zauważać i doceniać – mówi Tomasz Klim, zastępca prezydenta Białegostoku.

Miejskie rozpoczęcie roku szkolnego było także okazją do wręczenia nominacji dyrektorom placówek edukacyjnych, którzy rozpoczynają swoje kadencje, a także pożegnania tych, którzy ustępują ze stanowisk. Z kolei wyróżnienia otrzymali dyrektorzy, którzy mogą się pochwalić długim stażem pracy (30 lat i więcej) oraz tych, którzy przechodzą na emeryturę.

Więcej str. 3

Białystok

Uciekał przed policjantami. Miał trzy zakazy prowadzenia

Na trzy miesiące do aresztu trafił 28-latek, który nie zatrzymał się do kontroli drogowej. Był pod wpływem narkotyków, miał je także przy sobie. Okazało się również, że mężczyzna posiada trzy zakazy prowadzenia pojazdów oraz w jego Volkswagenie zamontowane były tablice rejestracyjne innego auta.

Policjanci na jednej z ulic w Białymstoku zwrócili uwagę na kierującego Volkswagenem. Samochód poruszał się od osi jezdni do jej krawędzi, a kierowca bez wyraźnej przyczyny gwałtownie hamował. Pomimo użycia sygnałów świetlnych i dźwiękowych nie zatrzymał się do kontroli drogowej. Po krótkim pościgu wjechał w ślepą uliczkę, gdzie zatrzymał samochód, wysiadł z auta i zaczął uciekać. Chwilę później został zatrzymany przez policjantów. Okazało się, że mężczyzna posiada trzy zakazy prowadzenia pojazdów. Ponadto policjanci znaleźli w kieszeni spodni mężczyzny plastikowe pudełko, w którym znajdowały się skrystalizowane substancje, natomiast w torebce pasażerki auta ujawnili żółte tabletki. Wstępne badanie narkotesterem wykazało, że jedna z substancji to marihuana, pozostałe zostały przekazane do dalszych badań. Wstępne badanie narkotesterem wykazało też w organizmie kierowcy obecność kokainy. Okazało się także, że zamontowane w Volkswagenie tablice rejestracyjne należały do innego auta. Mężczyzna usłyszał już zarzuty. Decyzją sądu 28-latek został tymczasowo aresztowany na trzy miesiące. Za popełnione przestępstwa grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. **opr. (R)**

eprasa.pl 2b7d0b0191

POLECAMY

JUTRO: Jaka emerytura dla nauczycieli PIĄTEK: Za rok wybory. To będzie ostra kampania

2.09.2026
Środa

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

Redaktor naczelny
Tomasz Dworzańczyk
Z-ca redaktora naczelnego
Dorota Naumczyk-Kruszewska
Wydawcy
Dorota Naumczyk-Kruszewska
Urszula Ludwiczak
Marta Romańczuk

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

Polska Press Makroregion Wschód
Redakcja ul. Św. Mikołaja 1
15-419 Białystok, tel. 85 74 89 610
redakcja@poranny.pl, redakcja@wspolczesna.pl
Prezes Makroregionu
Aureliusz Mikos
Dyrektor reklamy
Elżbieta Dźwigaj
Biuro reklamy oddziału
tel. 695 346 825
Druk Drukarnia w Ignatkach, ul. Przemysłowa 26
16-001, Ignatki

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
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 oraz www.wspolczesna.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Z KALENDARZA

2 września 2026

Dziś 245. dzień roku.
Do końca roku pozostało 120 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 5.40, zachód o godzinie 19.14. Dzień będzie trwać 13 godzin i 34 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 3 godziny i 22 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 6 godzin i 1 minutę.

Imieniny dziś obchodzą:
Stefan, Julian, Tobiasz

KALENDARIUM

1621
II wojna polsko-turecka: rozpoczęła się bitwa pod Chocimiem.

1951
Ukazało się pierwsze wydanie „Gazety Białostockiej" (obecnie „Gazeta Współczesna").

1752
Wielka Brytania i jej kolonie w Ameryce Północnej odeszły od kalendarza juliańskiego na rzecz gregoriańskiego. Na skutek tego po 2 września nastąpił tam 14 września.

2021
Na wniosek Rady Ministrów prezydent RP Andrzej Duda wprowadził stan wyjątkowy na części terytorium Polski w pobliżu granicy z Białorusią.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny" „Gazetę Współczesną"

tel. 85 875 07 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.poranny.pl
prenumerata.wspolczesna.pl

POGODA

Białystok	Łomża	Suwałki
21°C/13°C	22°C/13°C	20°C/12°C

ROZMOWA

Prof. Olech: Musimy zaakceptować konieczność zarządzania populacją żubrów

Mira Suchodolska (PAP)

z prof. Wandą Olech z Katedry Genetyki i Ochrony Zwierząt Instytutu Nauk o Zwierzętach SGGW

W ostatnich dniach znów było głośno o żubrach, które poturbowały ludzi. Czy te zwierzęta stają się coraz bardziej niebezpieczne? A może przestały się bać ludzi?
Większość takich przypadków wynika z brawury, a właściwie głupoty ludzi, którzy uważają, że żubr to piękne zwierzątko, do którego można podejść, a nawet je pogłaskać. Tymczasem dorosły samiec waży 800–900 kg, ma około 1,80 m wysokości w najwyższym punkcie i na krótkim dystansie potrafi biec z prędkością około 60 km/h. Człowiek często nie zdaje sobie sprawy, z jak dużym i silnym zwierzęciem ma do czynienia. Każde zwierzę zaatakuje, jeśli poczuje się zagrożone albo zostanie pozbawione możliwości odejścia czy ucieczki. Tak samo może zachować się pies, krowa czy nawet dużo mniejsze zwierzę. Żubr nie musi więc „zmienić charakteru", żeby doszło do wypadku – wystarczy, że człowiek przekroczy jego bezpieczny dystans.

Ale ostatni przypadek kobiety w ciąży, która została uderzona przez żubra na drodze, wyglądał inaczej.
Tak. Z tego, co wiem, kobieta po prostu szła drogą przez puszczę. Została kilkanaście minut przed wypadkiem minięta przez leśnika, z którym rozmawiałam. Najprawdopodobniej w pewnym momencie żubr i ta pani nagle się spotkali. To było raczej wzajemne zaskoczenie niż sytuacja, w której żubr celowo zaatakował człowieka. Teraz mamy jednak okres rui przypadający na sierpień i wrzesień. Dorosłe samce są wtedy mocno pobudzone i walczą o możliwość pokrycia samic. To szczególny okres

FOT. M. CIASNOWSKA
Żubry z Puszczy Knyszyńskiej

w roku, zwłaszcza dla dużych samców. Nie sądzę jednak, żebyśmy mieli do czynienia z jakąś trwałą zmianą zachowania żubrów.

W Polsce mamy dziś żubry nie tylko w Puszczy Białowieskiej. Jak liczna jest ich populacja?
Mamy osiem wolnych populacji. Ta białowieska liczy około 1100 żubrów, ale tylko około 400 z nich przebywa w samej Puszczy Białowieskiej. Reszta żyje poza nią. Żubr potrzebuje przestrzeni, a puszcza ma określoną pojemność. Mamy też populację w Puszczy Knyszyńskiej, Puszczy Boreckiej, Puszczy Augustowskiej, Puszczy Rominckiej, Lasach Janowskich, Bieszczadach i na Pomorzu Zachodnim. Bieszczadzka populacja istnieje od ponad 60 lat – powstała w 1962 roku - i liczy już ponad 800 zwierząt. To również więcej, niż jest w stanie pomieścić obszar, na którym te zwierzęta bytują.

Czyli paradoksalnie sukces restytucji żubra zaczyna być dla nas problemem?
Tak. Odnieśliśmy spektakularny sukces, ale teraz musimy zaakceptować konieczność zarządzania populacją, która jest już znacznie większa. W tej chwili na świecie żyje około 13 tys. żubrów, z czego w Polsce mamy prawie 3500. To dane z końca ubiegłego roku, więc po tegorocznym sezonie urodzeń zwierząt jest oczywiście więcej (...).

Co się dzieje, kiedy żubrów jest za dużo?
Problem polega na tym, że żubry nie są gatunkiem migrującym. Gdyby po zwiększeniu liczebności krowy po prostu przenosiły się kilkadziesiąt kilometrów dalej i tworzyły nowe populacje, sytuacja byłaby znacznie łatwiejsza. Tymczasem one raczej pozostają w tym samym miejscu. Wtedy zamiast naturalnych stad liczących 20–30 zwierząt mamy grupy po sto osobników i więcej. To zwiększa stres między zwierzętami. Do tego dochodzi presja ludzi. Żubry są dobrze widoczne, więc przyciągają fotografów i turystów. Ludzie zatrzymują samochody, podchodzą, próbują je fotografować.

I wtedy żubry zaczynają być przepłaszane?
Tak. Rolnik, który chce pracować na swoim polu, ma według mnie, prawo to robić i żubr musi zejść mu z drogi. Natomiast czym innym jest rolnik wykonujący swoją pracę, a czym innym fotograf czy turysta, który wjeżdża samochodem na pole tylko po to, żeby pooglądać zwierzę.
Jeżeli duże stado zostanie zmuszone do biegu, może dojść do tragedii - to przecież tłum - np. jeżeli jeden żubr się potknie, kolejne mogą go zadeptać. Zdarzały się też przypadki zwierząt, które wpadały do rowów melioracyjnych i tonęły. Coraz częstsze są również wypadki komunikacyjne, bo przepłoszone żubry mogą wybiec na drogę.

Co zatem trzeba zrobić?
Przede wszystkim trzeba zmniejszyć liczebność tych populacji, które są już zbyt duże, i wrócić do normalnej selekcji. W mojej ocenie około 20 proc. populacji powinno być wyselekcjonowane – przede wszystkim zwierzęta stare i chore. Druga rzecz to użytkowanie: trzeba zacząć żubry odstrzeliwać i wykorzystywać ich mięso, bo to jest majątek. Jeżeli zastrzelimy zwierzę dlatego, że jest stare, chore czy niepełnosprawne, a jego mięso nadaje się do spożycia, nie widzę powodu, żeby je utylizować i jeszcze za to płacić.

eprasa.pl 2b7d0b0191

EDUKACJA

Ponad 157 tys. podlaskich uczniów wróciło do szkół

157 263 uczniów w woj. podlaskim rozpoczęło wczoraj nowy rok szkolny. W Białymstoku w miejskich placówkach naukę rozpoczyna 58 401 uczniów, a wychowanie przedszkolne – 11 606 dzieci. Równo o godz. 11.00, miejska inauguracja rozpoczęła się w Zespole Szkół Mechanicznych im. Św. Józefa w Białymstoku.

Magda Ciasnowska, mara

– To wielkie święto, bo progi szkół i przedszkoli przekracza dziś prawie 70 tys. uczennic i uczniów. Z tego ponad 30 tys. w szkołach podstawowych i prawie 28 tys. w szkołach ponadpodstawowych – mówił Tadeusz Truskolaski, prezydent Białegostoku.

Z kolei wychowanie przedszkolne w stolicy województwa podlaskiego w roku szkolnym 2026/2027 rozpoczyna 11 606 dzieci, w tym ponad 8600 w przedszkolach prowadzonych przez Miasto Białystok.

– To są liczby. Ale za nimi kryją się ludzie i emocje, które towarzyszą temu pierwszemu dniu w szkole. To ogromna odpowiedzialność dla dyrektorów, miasta jako organu prowadzącego, kuratorium i nauczycieli, którzy kształtują tego młodego człowieka tak, żeby z jednej strony go nauczyć, a z drugiej – wychować na wartościowego obywatela naszego pięknego kraju – zaznaczył prezydent.

Włodarz miasta życzył też uczniom udanych najbliższych miesięcy nauki.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

W Białymstoku miejska inauguracja roku szkolnego 2026/27 odbyła się w Zespole Szkół Mechanicznych

– Chciałbym życzyć uczniom spełnienia marzeń i tego, żeby nadzieje, z którymi przekraczają dziś próg szkoły, spełniły się za 10 miesięcy, podczas zakończenia roku szkolnego – podkreślał.

W uroczystości wzięli udział również m.in.: zastępcy prezydenta Białegostoku – Tomasz Klim i Marek Masalski, wojewoda podlaski Jacek Brzozowski, abp Józef Guzdek, abp Jakub i wicekurator oświaty Beata Laskowska.

– Przed wami czas zdobywania wiedzy, rozwijania swoich pasji i budowania przyjaźni. Życzę wam, abyście do tych plecaków, które będziecie ze sobą nosić, oprócz książek i zeszytów, nie zapomnieli włożyć ziarna empatii, ziarna zrozumienia i ziarna uśmiechu – mówił marszałek województwa podlaskiego.

Miejskie rozpoczęcie roku szkolnego było także okazją do wręczenia nominacji dyrektorom placówek edukacyjnych, którzy rozpoczynają swoje kadencje, a także pożegnania tych, którzy ustępują ze stanowisk. Z kolei wyróżnienia otrzymali dyrektorzy, którzy mogą się pochwalić długim stażem pracy (30 lat i więcej) oraz tych, którzy przechodzą na emeryturę.

Wojewódzka inauguracja roku szkolnego 2026/2027 odbyła się w hali sportowej Zespołu Szkół w Michałowie. W uroczystości uczestniczył I wicewojewoda podlaski Paweł Krutul, który życzył uczniom udanego powrotu do nauki i spędzenia tego roku w bezpiecznej, przyjaznej atmosferze.

Wydarzenia w regionie rozpoczęły się od mszy świętej odprawionej 31 sierpnia w Archikatedrze Białostockiej pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. W nabożeństwie zorganizowanym z inicjatywy Kuratorium Oświaty w Białymstoku wzięli udział przedstawiciele władz wojewódzkich i samorządowych, dyrektorzy szkół, nauczyciele oraz uczniowie z rodzicami.

W nowym roku szkolnym czeka na uczniów sporo zmian – między innymi wchodzi w życie ustawowy zakaz korzystania w szkołach podstawowych, zarówno publicznych, jak i niepublicznych ze smartfonów, tabletów, smartwatchy oraz innych urządzeń rejestrujących obraz lub dźwięk. Decyzja ta jest odpowiedzią na rosnące problemy z koncentracją, cyberprzestępczością oraz uzależnieniem dzieci od ekranów. Szkoła ma na powrót stać się przestrzenią budowania bezpośrednich relacji rówieśniczych i bezpiecznej nauki.

– Nie jesteśmy zachwycone, trochę słabo bez telefonów, no ale co robić? – mówią bez entuzjazmu uczennice klasy 8A ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Sokółce. – Co będziemy teraz robić na przerwach? Po prostu chodzić po korytarzach, rozmawiać. Jakoś to przeżyjemy.

Ustawa zakazuje korzystania z telefonów, a nie ich posiadania. Szkoła nie ma prawa zabronić uczniowi przyniesienia wyłączonego smartfona w plecaku. Każda placówka samodzielnie reguluje w swoim statucie, gdzie urządzenia będą znajdować się w czasie lekcji i przerw. W grę wchodzą np. specjalne szafki czy klasowe koszyki.

Na takie ograniczenia inaczej patrzą rodzice. – Dzieci i tak bez przerwy chodzą z nosami w telefonach. W szkole trzeba się uczyć, a nie scrollować media społecznościowe. Taki cyfrowy detoks dobrze zrobi naszym dzieciom – nie ma wątpliwości pani Wiktoria, mama szóstoklasistki.

Wśród opiekunów nie ma też obaw o brak kontaktu z dzieckiem.

– Mamy kontakt z wychowawcą, z nauczycielami. Gdyby coś się działo, zawsze mogą zadzwonić. A jak dziecko wyjdzie ze szkoły, to przecież będzie już mogło wyjąć telefon z szafki i będzie można się z nim skontaktować. Tak więc nie ma tu żadnych obaw – podkreśla inna mama.

Od każdej reguły są jednak wyjątki. Uczeń będzie mógł użyć telefonu za zgodą nauczyciela (do celów lekcyjnych) oraz ze względów zdrowotnych (np. w przypadku aplikacji monitorujących cukrzycę).

Z POLICJI

Więcej policyjnych patroli pojawi się w okolicach placówek oświatowych

Magdalena Kleban

W pierwszych dniach nauki w okolicach szkół pojawi się więcej policyjnych patroli – zapowiada mł. insp. Tomasz Krupa, rzecznik prasowy podlaskiej policji. Funkcjonariusze będą zwracać szczególną uwagę na zachowania uczestników ruchu drogowego.

Mają też przypominać kierowcom o konieczności zachowania ostrożności, zmniejszenia prędkości przed przejściem dla pieszych oraz o obowiązku prawidłowego przewożenia dzieci.

– Mimo że skończyły się wakacje, to przez najbliższy tydzień będziemy skupiać się na stanie technicznym gimbusów, sprawdzać jaki jest stan po wakacjach i jak są przewożone dzieci, gdzie się zatrzymują, czy są to miejsca bezpieczne – mówi komisarz Karol Witkowski z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku. – Skupimy się nie na samych dzieciach, ale też na tym w jakich miejscach kierujący, czyli rodzice, zatrzymują się, czy jest to miejsce dozwolone, bezpieczne, czy nie utrudniają ruchu innym.

Szczególną uwagę policjanci będą zwracać na to, jak dzieci są przewożone – czy w obowiązkowych fotelikach, mają zapięte pasy. I przede wszystkim na to, czy rowerzyści i prowadzący hulajnogi mają obowiązkowe kaski. Jak zaznaczają policjanci to właśnie ci drudzy uczestnicy w ruchu drogowym odpowiadają w ostatnim czasie (od 28 czerwca do 31 sierpnia) za zwiększenie statystyk wypadków i kolizji drogowych. Wypadków było 6 (rok temu 3), a kolizji 44 w porównaniu z 25 takimi przypadkami rok wcześniej.

Podkomisarz Michał Martyniuk z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Białymstoku przypomniał, że obowiązujące od miesięcy przepisy nakładają obowiązek prowadzenia hulajnóg i rowerów w kasku ochronnym. Należy też mieć kartę rowerową, i ukończone 13 lat.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Policja prowadzi działania pn. „Bezpieczna droga do szkoły"

Jak podkreślają podlascy policjanci tegoroczne wakacje były – jeśli chodzi o statystyki zdarzeń drogowych – bezpieczniejsze, niż te rok wcześniej. Było mniej wypadków drogowych, mniej ofiar śmiertelnych i mniej rannych.

– Jeśli chodzi o okres wakacyjny – skontrolowaliśmy 158 autobusów, w czterech przypadkach zostały ujawnione drobne usterki. Policjanci także kontrolowali oznakowanie w rejonie placówek oświatowych. Sprawdzili blisko 400 takich miejsc – mówi podkom. Michał Martyniuk. – W 102 przypadkach stwierdziliśmy usterki i skierowaliśmy wnioski do zarządcy dróg o ich usunięcie, w 52 przypadkach całkowicie to usunięto, reszta miejsc jest w trakcie poprawy.

W czasie wakacji funkcjonariusze przeprowadzili też lustracje infrastruktury drogowej w rejonach przedszkoli, szkół i innych placówek oświatowych. W przypadku wykrycia nieprawidłowości skierowano wnioski do zarządców dróg o ich usunięcie lub uzupełnienie oznakowania.

W ramach „Bezpiecznej drogi do szkoły" policjanci będą organizować także spotkania z uczniami i nauczycielami, podczas których przypomną zasady bezpiecznego poruszania się po drogach oraz znaczenia noszenia elementów odblaskowych.

eprasa.pl 2b7d0b0191

DROBNE

Usługi

INSTALACYJNE

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

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

PORZĄDKOWE

USUWANIE pluskiew, karaluchów, prusaków, 734-738-219

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

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

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, Radzymińska 2 pokoje w 3-pokojowym, -uczniom, 698-367-018

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011576401

OBWIESZCZENIE STAROSTY KOLNEŃSKIEGO

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz.U. z 2024 r., poz. 311) art. 49, art. 61 § 1 i § 4 i art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691) zawiadamia się, że w dniu 26.08.2026 r. Starosta Kolneński wszczął na wniosek Zarządu Powiatu Kolneńskiego, postępowanie administracyjne w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa drogi powiatowej nr 1881B na odc. Wykowo-Brzozowo" oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

Działki drogowe nr ewid.: 63, 74, 122, 123/2, 108 – obręb 0041 Wykowo, gmina Kolno, 250, 262 – obręb 0003 Brzozowo, gmina Kolno;

Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości przechodzące pod drogę (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) nr ewid.: **66/2** (66), **109/1** (109), **123/5** (123/1), **68/4** (68/1), **68/6** (68/2), **69/4** (69/2), **70/2** (70), **71/2** (71), **72/4** (72/1), **73/2** (73), **81/2** (81), **82/2** i **82/3** (82), **116/1** (116), **117/1** (117) – obręb 0041 Wykowo, gmina Kolno, **119/4** (119/1), **120/6** (120/4), **120/8** (120/5), **126/4** (126/1), **126/7** (126/2), **121/4** (121/1), **121/7** (121/2), **122/4** (122/1), **122/7** (122/2), **123/4** (123/1), **123/7** (123/2), **124/7** (124/1), **124/9** (124/2), **125/4** (125/1), **125/7** (125/2), **127/4** (127/1), **128/10** (128/2), **128/11** (128/7), **128/13** (128/8) – obręb 0003 Brzozowo, gmina Kolno;

Działki położone poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, z których korzystanie będzie ograniczone nr ewid.: 123/2, 122, 74, 63 – obręb 0041 Wykowo, gmina Kolno; nr ewid.: 262, 122/1 – 0003 obręb Brzozowo, gmina Kolno.

Z aktami ww. sprawy pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203 i 204, w godzinach 7:30 – 15:30, po telefonicznym umówieniu się pod nr. tel. 86 278 48 85 lub 86 278 48 84 - w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

REKLAMA 0011576729

INFORMACJA O WYKAZIE NIERUCHOMOŚCI PRZEZNACZONEJ DO ODDANIA W UŻYCZENIE BURMISTRZ SZEPIETOWA

Informuję, że w dniu 31.08.2026 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Szepietowie, wywieszony został wykaz obejmujący niezabudowaną nieruchomość oznaczoną nr goed. 296/2 o pow. 0,0601 ha, położoną w Szepietowo-Żaki, która została przeznaczona do zbycia na rzecz Skarbu Państwa. Wykaz podlega wywieszeniu na okres 21 dni.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze komunikaty.pl

POWIAT BIAŁOSTOCKI

Starosta wnioskuje do rządu o 104 mln zł na przebudowę dróg

Tomasz Maleta

Dziesięć wniosków na przebudowę dróg o wartości prawie 87 mln zł i piętnaście na remonty za kwotę niespełna 18 mln zł. O takie wsparcie od rządu premiera Donalda Tuska stara się starosta białostocki na przyszłoroczne inwestycje drogowe.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Starosta Jan Bolesław Perkowski mówił we wtorek o złożonych wnioskach na remonty i przebudowę dróg

Wnioski o przebudowę dróg obejmują zadania w ośmiu gminach - mówił we wtorek na konferencji prasowej starosta białostocki Jan Bolesław Perkowski. - Z kolei wnioski o wsparcie na remonty są w tych gminach, gdzie nie składaliśmy na przebudowę.

Jak przykład tych ostatnich podał gminę Choroszcz i wnioski o wsparcie na remont drogi do miejscowości Kościuki, a drugi obejmuje 800 metrów w Złotorii.

– Wbrew temu, co zapowiadali niektórzy samorządowcy z gmin na konferencji, że nie będziemy składać wniosków, złożyliśmy je łącznie na kwotę 104 mln zł - mówił Jan Bolesław Perkowski.

Starosta nawiązał do sierpniowego briefingu włodarzy kilku podbiałostockich gmin, na której zwracali uwagę, że czują się poszkodowani przez powiat, bo stara się o rządowe dotacje na remonty dróg tylko tam, gdzie gmina zgadza się finansować inwestycję pół na pół z powiatem. Deklarowali wówczas, że chcą dokładać do inwestycji, ale nie zawsze na zasadzie 50/50.

O kwestie finansowania modernizacji dróg powiatowych toczy się o kilku lat spór między władzami największego w Polsce powiatu białostockiego, a włodarzami gmin z jego terenu. Chodzi o proporcje wkładów własnych do tej części, której nie obejmuje dofinansowanie z Rządowego Programu Rozwoju Dróg.

- Zgodnie z naszą zasadą, która jest niezmienna od 25 lat, składamy wnioski wtedy, gdy jest deklaracja ze strony włodarzy, że zasada 50 na 50 obowiązuje - mówił starosta białostocki. - Część włodarzy nie do końca dała konkretną odpowiedź, bo zadeklarowali, że dołożą brakującą kwotę. Skoro jednak ktoś zostawia nam nam taką możliwość open, czyli powiedzenia po przetargu, jaka będzie połowa tej kwoty, to uważamy to za właściwą deklarację.

Podkreślił, że powiat stoi na stanowisku, że najpierw powinny powstawać drogi szlakowe. Jak przykład podał przebudowę kilka lat temu drogi Stanisławowo-Wojszki. Powiat przeprowadził ją z gminami Juchnowiec Kościelny i Zabłudów, która obecnie nie deklaruje tego wkładu. – Widać przy niej rozkwit sprzedaży działek, nieruchomości i firm - zaznaczył starosta.

Wśród złożonych obecnie wniosków inwestycyjnych są m.in.: przebudowa z rozbudową drogi powiatowej nr 1320B Łosiniec - Zdroje - Bombla - etap I (gm. Czarna Białostocka); przebudowa z rozbudową drogi powiatowej nr 1385B na odcinku Gniła - Pogorzałki (gm. Dobrzyniewo Duże) czy przebudowa z rozbudową drogi powiatowej nr 1437B na odcinku przejścia przez miejscowość Słuczanka wraz z rozbudową skrzyżowania z drogą powiatową nr 1439B (gm. Gródek).

Z kolei remonty mają dotyczyć nawierzchni m.in. drogi powiatowej nr 1380 B w m. Złotoria (gm. Choroszcz), drogi powiatowej nr 1538 B Choroszcz - Kościuki (gm. Choroszcz) czy drogi powiatowej nr 2300 B ul. Torowej w Czarnej Białostockiej.

UROCZYSTOŚCI

87. rocznica wybuchu II wojny światowej. Zawyły syreny, oddano hołd poległym

opr. (R)

W rocznicę wybuchu II wojny światowej mieszkańcy Białegostoku i przedstawiciele władz uczcili pamięć ofiar oraz weteranów walk o wolną i niepodległą Polskę.

1 września 2026 roku minęło 87 lat od wybuchu najkrwawszego konfliktu w dziejach świata. Wywołana przez dwa zbrodnicze totalitaryzmy wojna przyniosła śmierć dziesiątkom milionów ludzi — w większości cywilom — w tym od 5,2 do 6 milionów polskich obywateli.

Rocznicę tych wydarzeń w województwie podlaskim przypomniał dźwięk syren alarmowych, które w poszczególnych miastach rozbrzmiewały od godziny 9 rano. W świątyniach różnych wyznań w Białymstoku już od 28 sierpnia odbywały się nabożeństwa w intencji obrońców miasta we wrześniu 1939 roku oraz wszystkich poległych w czasie wojny.

Główne uroczystości upamiętniające ofiary oraz bohaterów kampanii wrześniowej zorganizowano 1 września pod Pomnikiem Obrońców Białegostoku — w miejscu walk żołnierzy ppłk. Szafrankowskiego i śmiertelnego postrzału szefa sztabu obrony, kpt. Tadeusza Kosińskiego.

Hołd poległym złożyli wicewojewoda Michał Gąsowski, wicemarszałek województwa Wiesława Burnos oraz zastępca prezydenta Białegostoku Marek Masalski wraz z radnymi i przedstawicielami służb mundurowych.

Mimo oporu stawianego agresorom na wszystkich frontach świata oraz stworzenia największej podziemnej armii w okupowanej Europie, pokonanie Niemiec nie przyniosło Polsce wolności, lecz zapoczątkowało kolejny okres zniewolenia pod okupacją sowiecką.

FOT. PODLASKI URZĄD WOJEWÓDZKI

Główne uroczystości rocznicowe odbyły się 1 września pod Pomnikiem Obrońców Białegostoku

eprasa.pl 2b7d0b0191

OCHRONA ZDROWIA

Kolejny etap rozmów w sprawie konsolidacji szpitali

Magdalena Kleban

Zarząd Powiatu Białostockiego podjął wczoraj decyzję o zwołaniu sesji. Przewidziano jeden punkt – podjęcie uchwały intencyjnej w sprawie rozpoczęcia rozmów dotyczących konsolidacji szpitala w Łapach z Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym w Białymstoku i Uniwersytetem Medycznym w Białymstoku.

Nieco później – w połowie września – o podobnej konsolidacji tym razem monieckiego szpitala mają debatować tamtejsi rajcy powiatowi.

Jak już pisaliśmy, do trzech szpitali w naszym regionie: z Łap, Moniek i Knyszyna zgłosiły się władze UMB i USK z propozycją konsolidacji. Dla zadłużonych i borykających się z dużym zadłużeniem szpitali – w Łapach to 38,5 mln, a Mońkach 17-18 mln – mogłaby to być szansa na wyjście z impasu ekonomicznego.

– Sesja powiatu zastała zaplanowana na 7 września i mam nadzieję, że podejmiemy wówczas uchwałę intencyjną w sprawie konsolidacji. Pozwoli to nam tak naprawdę na rozpoczęcie rozmów z UMB i USK – także na temat finansów, ich dokładnej propozycji, tego, na co możemy liczyć, a czego oni od nas oczekują – mówi Jan Perkowski, starosta powiatu białostockiego. – USK już teraz boryka się z tym, że brakuje im miejsca, a z drugiej strony u nas stoi sprzęt nie do końca wykorzystywany. Liczę na to, że to byłaby gwarancja, że ten szpital będzie funkcjonował w przyszłości. Że będzie służył pacjentom.

31 sierpnia władze UMB i USK spotkały się z przedstawicielami starostwa w sprawie szpitala w Łapach. Jak dotąd najgłośniejszym przeciwnikiem takiej konsolidacji był Roman Czepe. I zdania nie zmienił. – Po spotkaniu z rektorem UMB i dyrektorem USK jeszcze bardziej upewniłem się, że konsolidacja jest złem. Nie ma konkretów na dalszą przyszłość. Z ewentualnych zapisów nie będzie nic wynikać, bo nie ma mechanizmu skutecznej gwarancji prawnej – mówi wicestarosta. – Tylko czcze zapisy, nic nie warty papier. I bezpowrotnie, bo nikt nie będzie się sądził latami, ani odtwarzał szpitala jako powiatowego. Nie będzie kontroli powiatu, ani zabezpieczenia, odszkodowań, kar umownych. To jest wielka lipa i bajkowe obietnice. Do wyborów będzie ładnie, a potem tzw. optymalizacja, reorganizacja, programy oszczędnościowe itd.

Także w poniedziałek, 31 sierpnia doszło do spotkania przedstawicieli starostwa, radnych powiatu i członków rady społecznej szpitala monieckiego z przedstawicielami Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku. – To było spotkanie robocze, mieliśmy wiele pytań – m.in. dotyczących majątku szpitala i tu uzyskaliśmy potwierdzenie, że nie ma konieczności przekazywania nieruchomości. Kluczowym jest jednak podniesienie jakości świadczonych usług i rozwój naszego szpitala i nie ma tu żadnej mowy o jego likwidacji. Najważniejsze jest dobro pacjenta – podkreśla Joanna Kitlas, starosta moniecki. – Zależy nam także, żeby zadbać o pracowników i kadrę. Mamy rozwiniętą Podstawową Opiekę Zdrowotną, mamy ośrodki w terenie i ważne jest, żeby to było utrzymane.

Joanna Kitlas wskazuje, że obecnie szpital ma zadłużenie na poziomie 17-18 mln zł i nic nie wskazuje na to, żeby to się miało poprawić w najbliższym czasie. Przeciwnie – istnieje groźba, że się ono powiększy z powodu niższego ryczałtu z NFZ i rosnących kosztów. Jest ryzyko, że szpital może nawet straci płynność finansową. Dlatego związanie się z dużo większym partnerem, w tym przypadku renomowanym szpitalem, który zapewniłby specjalistów, rozwój poradni i oddziałów – może być jedynym ratunkiem.

W ciągu kilku tygodni odbędzie się w Mońkach sesja Rady Powiatu, gdzie może zostanie podjęta uchwała intencyjna w sprawie konsolidacji z UMB i USK. Jej podjęcie nie przesądza o połączeniu z USK a daje możliwości szerszych analiz.

TURYSTYKA

Rekordowe tempo w I turze czeku turystycznego! Wystarczyło... 75 sekund

Martyna Jurkowska

Inauguracja Programu Podlaski Czek Turystyczny 2026 wzbudziła ogromne zainteresowanie mieszkańców całej Polski. Wczoraj (1 września) strona internetowa programu przeżywała prawdziwe oblężenie – w dniu naboru odwiedziło ją blisko 15 tysięcy użytkowników.

Formularz wniosku w zakładce „Złóż wniosek o Czek" został aktywowany 1 września punktualnie o godzinie 11.10, a walka o dofinansowanie trwała od pierwszych sekund. W I turze do rozdysponowania było łącznie 6668 imiennych czeków o wartości 300 zł każdy, co dało łączną pulę wsparcia w wysokości ponad 2 milionów złotych.

Największy wyścig z czasem odnotowano w kategorii ogólnej „Turysta". Przygotowana pula 1334 czeków rozeszła się w zaledwie 1 minutę i 15 sekund, znikając dokładnie o godzinie 11:11:15. Oznacza to, że turyści składali wnioski w oszałamiającym średnim tempie blisko 18 formularzy na sekundę.

W pozostałych kategoriach uczestnicy mieli nieco więcej czasu na rejestrację, choć i tu konkurencja była spora. W kategorii Senior (60+) pula 2667 czeków wyczerpała się o godzinie 11:43:20 (nabór trwał 33 minuty i 20 sekund, przy średnim tempie 1,33 wniosku na sekundę). W kategorii Karta Dużej Rodziny dostępnych 2667 czeków zabezpieczono najpóźniej – ostatni wniosek zarejestrowano o godzinie 13:02:08 (nabór trwał niespełna 2 godziny, przy tempie 0,4 wniosku na sekundę).

– Najwięcej czeków generowali mieszkańcy województw: mazowieckiego, podlaskiego, lubelskiego, łódzkiego oraz śląskiego – informuje Marta Grzelak, dyrektor biura Podlaskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej w Białymstoku.

Osoby, którym udało się pomyślnie przejść proces autoryzacji kodem SMS, mogą zrealizować swoje czeki od 2 do 30 września br. Czek o wartości 300 zł uprawnia do zniżki na pobyt w obiektach z oficjalnej Bazy Obiektów Hotelarskich na terenie województwa podlaskiego. Warunkiem koniecznym jest rezerwacja obejmująca minimum dwa następujące po sobie noclegi.

Dla wszystkich, którzy nie zdążyli przesłać wniosku, organizatorzy mają dobre wieści. Kolejny nabór wniosków w ramach II tury programu rozpocznie się już za niecały miesiąc – 1 października br. Wygenerowane wtedy czeki będzie można wykorzystać na jesienny wypoczynek przez cały październik.

Z SĄDU

Rozpoczął się proces oskarżonych o kradzieże bydła z pastwisk

PAP

Przed Sądem Rejonowym w Białymstoku rozpoczął się wczoraj proces mężczyzn oskarżonych o kradzieże bydła z pastwisk. W jednym przypadku doszło do pobicia właściciela zwierząt. Wśród oskarżonych jest mężczyzna, któremu śledczy zarzucili, że kupił kradzione krowy.

Oskarżeni mają od 25 do 42 lat, są mieszkańcami województwa podlaskiego. Czterem z nich prokuratura zarzuca, że – w różnych miejscach i konfiguracjach personalnych – kradli upatrzone zwierzęta (byki, krowy i jałówki) z pastwisk, ładowali je do busa, po czym wieźli w umówione miejsce i sprzedawali konkretnym osobom.

W jednym przypadku, gdy rolnik zauważył kradzież i próbował jej zapobiec, został pobity. Działo się to jesienią ubiegłego roku niedaleko Łap. 72-letni gospodarz sprawdzał wieczorem, czy wszystko jest w porządku ze zwierzętami pozostawionymi na łące za zabudowaniami. Na mało uczęszczanej drodze zauważył busa, co wydało mu się podejrzane. Jednocześnie okazało się, że w stadzie brakuje mu dwóch byków. Starszy mężczyzna próbował rowerem dogonić busa, który zatrzymał się niedaleko i nie dawał rady wyjechać z pobocza. Zobaczył też wtedy zwierzęta przywiązane do drzewa. Jak opisywał, zaatakowało go trzech zamaskowanych mężczyzn, którzy powalili go na ziemię i kazali leżeć, dopóki nie odjadą. Ostatecznie tych zwierząt nie ukradli, bo nadjechał drugi z gospodarzy z metalowym prętem w ręku. Śledczy zakwalifikowali to przestępstwo jako usiłowanie kradzieży rozbójniczej. Grozi za to do 10 lat więzienia, a za kradzież i paserstwo – do 5 lat.

FOT. PAP/ARTUR RESZKO

Wczoraj w sądzie stawił się tylko jeden z oskarżonych

Według ustaleń śledztwa oskarżeni kradli bydło w różnych miejscach i robili to na zlecenie, tzn. mieli kupców na te zwierzęta. Piąty z oskarżonych ma właśnie zarzuty paserstwa, tzn. tego, że wiedząc, iż zwierzęta są kradzione, kupował je.

Poszkodowani w tej sprawie rolnicy swoje straty oszacowali łącznie na 50 tys. zł. Dwóch z nich ma status oskarżycieli posiłkowych.

Wczoraj przed białostockim sądem rozpoczął się proces w tej sprawie. Stawił się tylko jeden z oskarżonych. Mężczyzna przyznał się, że uczestniczył w kradzieży dwóch zwierząt. Ale – jak opisał – miał nie wiedzieć, że będzie to kradzież i w przestępstwie pełnił jedynie pomniejszą rolę. Opisał, gdzie zwierzęta zostały zawiezione oraz że wszystko wyglądało na umówioną kradzież.

Według jego wiedzy nabywca zapłacił za każdą z jałówek po 7 tys. zł. Z aktu oskarżenia wynika, że takie zwierzęta były warte łącznie ok. 25 tys. zł.

Ponieważ większość zatrzymanych w śledztwie przyznała się, sąd zwracał uwagę, że dopóki nie rozpocznie się postępowanie dowodowe, czyli do czasu zakończenia wyjaśnień oskarżonych, mogą oni złożyć wnioski o poddanie się karze bez przeprowadzania rozprawy.

Kolejna rozprawa została wyznaczona na październik.

eprasa.pl 2b7d0b0191

FOKUS

● Jutro sejmowa komisja sprawiedliwości zaopiniuje dwóch **kandydatów na sędziego Trybunału Konstytucyjnego**

ROCZNICA

Prezydent o reparacjach wojennych, premier o lekcji płynącej z Westerplatte

– Z Westerplatte głośno krzyczymy do całego wolnego świata: bądźcie solidarni, musimy pomóc przetrwać Ukrainie – wezwał Donald Tusk podczas 87. rocznicy wybuchu II wojny światowej

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek, 1 września, na Westerplatte znów zawyły syreny, a na niebie zabłysnęły race. O godzinie 4.45 – równo 87 lat od ataku niemieckiego pancernika Schleswig-Holstein na placówkę tutejszej Wojskowej Składnicy Tranzytowej – rozpoczęły obchody rocznicy wybuchu II wojny światowej. W uroczystościach wzięli udział m.in. prezydent, premier i wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Uroczystości na Westerplatte rozpoczęły się o godzinie 4.45 – tej samej, o której 87 lat temu niemiecki pancernik zaatakował Polskę

Prezydent Nawrocki apeluje o reparacje

Prezydent Karol Nawrocki podkreślił, że pamięć o 1 września „wymaga od nas prawdy i odpowiedzialności". Jak dodał, prawda ma swoje symbole i z całą pewnością jednym z najważniejszym dla całej II wojny światowej jest Westerplatte.

Prezydent zwrócił się do kanclerza Niemiec i narodu niemieckiego, by załatwić sprawę reparacji i zadośćuczynienia po II wojnie światowej „z myślą o sprawiedliwości historycznej, ale i z myślą o przyszłości".

Stwierdził ponadto, że „prawdziwa, twarda, sojusznicza deklaracja wobec Polski wymaga tego, aby nasi sojusznicy z Berlina i nasi sąsiedzi wypłacili nam zadośćuczynienie, które Polska przekaże na polskie siły zbrojne, na polski przemysł zbrojeniowy, abyśmy dostali to, co nam się należy".

– Wzywam też z Westerplatte, z serca się zwracam do pana premiera, do pana ministra, do pana marszałka, do wszystkich stronnictw w polskim parlamencie, do narodu polskiego: bądźmy razem w tym dziele – mówił Nawrocki.

Premier Tusk o lekcji, jaką daje Westerplatte

Z kolei premier Donald Tusk podczas wystąpienia wskazał, że lekcja II wojny światowej dzisiaj musi wpłynąć na decyzję i postawę wszystkich przywódców wolnego świata. – My z tej ponurej lekcji II wojny światowej musimy wyciągnąć wniosek o solidarności, o jedności zarówno narodu polskiego, jak i całego wolnego świata – Europy i Ameryki, Sojuszu Północnoatlantyckiego. To nie może być sojusz na papierze – podkreślił szef rządu.

– Mając w pamięci 80 milionów ofiar II wojny światowej, 6 milionów ofiar obywateli Polski, mając w pamięci wymordowanie prawie wszystkich Żydów w Europie przez ogarniętych obłędem nazistów (...), dzisiaj głośno z Westerplatte krzyczymy do całego wolnego świata: bądźcie solidarni, musimy dzisiaj pomóc przetrwać Ukrainie. Nie możemy powtórzyć tamtych błędów, nie może się powtórzyć Monachium, ta upiorna, bezradna, bezsilna polityka ustępowania złu – podkreślił Tusk.

Premier wskazał ponadto, że „najbliższe miesiące, ta jesień i zima, które są przed nami, mogą być kluczowe dla niepodległości Ukrainy, ale także dla bezpieczeństwa Polski, całego wolnego świata".

Premier powiedział też, że „najważniejszą lekcją z Westerplatte jest to, aby już nigdy ten, który został napadnięty przez agresora, nie był sam", zaznaczając, że Polska jest ofiarą wielu prowokacji.

Marszałek Czarzasty o pamięci w Wieluniu

– Pamięć o wojnie nie może służyć do karmienia nienawiści – mówił marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty w Wieluniu podczas obchodów 87. rocznicy wybuchu II wojny światowej w tym mieście.

– Wojna zabiera człowiekowi właśnie to: bezpieczną przyszłość. Pamięć o wojnie nie może służyć do karmienia nienawiści. Ma służyć temu, żeby nigdy więcej nie pomylić agresora z ofiarą, siły z prawem, populizmu z prawdą – powiedział Czarzasty.

WYPADEK

Tragiczny wypadek na autostradzie A1

oprac. Karolina Wrońska

Cztery osoby zginęły, a cztery w stanie ciężkim zostały przetransportowane do szpitala po wypadku na autostradzie A1 na wysokości Mykanowa w powiecie częstochowskim.

Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że kierujący samochodem ciężarowym uderzył w tył pojazdu, przy którym znajdowali się pracownicy obsługi autostrady wykonujący na niej prace remontowe.

– W wyniku tego zdarzenia cztery osoby poniosły śmierć na miejscu, a cztery pozostałe w stanie ciężkim zostały przetransportowane do szpitala – powiedziała podkom. Barbara Poznańska z Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie.

Poznańska wskazała, że badanie alkomatem nie wykazało alkoholu w organizmie kierowcy samochodu ciężarowego. Zaznaczyła, że zostanie mu pobrana krew do dalszych badań. Kierowca samochodu ciężarowego nie wymagał pomocy medycznej. Został zatrzymany.

EDUKACJA

Uczniowie i nauczyciele wrócili do szkół

oprac. Karolina Wrońska

4,8 mln uczniów i 715 tys. nauczycieli rozpoczęło wczoraj nowy rok szkolny 2026/2027.

– Szkoła to miejsce, gdzie młody człowiek, mam nadzieję, każdy będzie szczęśliwszy, każdy będzie dobrze nauczony, ale będzie też nauczony na wyzwania XXI wieku, wyzwania czasów trudnych – powiedziała szefowa MEN Barbara Nowacka, która uczestniczyła w inauguracji roku szkolnego w Liceum Ogólnokształcącym im. S. Czarnieckiego w Człuchowie (woj. pomorskie).

Szef rządu uczestniczył we wtorek w inauguracji roku szkolnego w Zespole Szkół nr 1 w Wieluniu w woj. łódzkim.

– Macie sto powodów dziennie, żeby się spierać o różne mniej i bardziej ważne sprawy, ale nigdy nie ulegnijcie temu, niektórzy powiedzą, trendowi dzisiaj, aby pogardzać kimś dlatego, że jest inny albo słabszy, albo że jest was więcej, a ich mniej – wskazał premier, zwracając się do uczniów.

KRÓTKO

Warszawa

Stolica odwoła prezydenta? Zbiórka podpisów trwa

67 tysięcy podpisów pod wnioskiem o referendum w sprawie odwołania władz Warszawy zabrano przez miesiąc, Inicjator akcji Maciej Wilk przekazał, że celem na wrzesień jest zebranie 100 tysięcy podpisów. Stołeczna Operacja Referendalna rozpoczęła zbieranie podpisów 30 lipca. Akcja potrwa do 28 września. Aby referendum się odbyło, konieczne jest zebranie około 132 tysięcy podpisów.

Warszawa

Odszedł kolejny powstaniec warszawski

W wieku 94 lat zmarł Jerzy Łakomski ps. „Kajtek", który w trakcie powstania warszawskiego pełnił służbę pomocniczą w pułku „Baszta". W trakcie natarcia na wóz opancerzony przy ul. Belwederskiej został zraniony przez Niemców w głowę. Po dwóch dniach wrócił do służby. Po upadku powstania wraz z rodziną został wysiedlony do obozu przejściowego w Pruszkowie, skąd po 10 dniach trafił do transportu do Krakowa. Pogrzeb Jerzego Łakomskiego odbędzie się 7 września.

Zakopane

Krótsze przewozy konne do Morskiego Oka

Od wtorku Tatrzański Park Narodowy rozpoczął pilotaż przewozów konnych na skróconej trasie do Morskiego Oka. TPN chce w ten sposób sprawdzić organizację przyszłego systemu, w którym przewozy konne mają być połączone z transportem elektrycznym. Zaprzęgi będą przewozić turystów około 3-kilometrowym odcinkiem trasy z Palenicy Białczańskiej do Wodogrzmotów Mickiewicza – dalej turyści pójdą pieszo.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Polska odrobiła lekcje. Dzisiaj jako państwo jesteśmy w forpoczcie krajów Unii Europejskiej, które wydają olbrzymie pieniądze na obronność

JAKUB STEFANIAK
wiceszef KPRM

eprasa.pl 2b7d0b0191

SŁOWACJA

Sikorski: Grupa Wyszehradzka wróciła, znów możemy sobie ufać i ustalać różne rzeczy

oprac. Anna Nagel

W Tomaszovie pod Bratysławą rozpoczęło się we wtorek spotkanie ministrów spraw zagranicznych państw Grupy Wyszehradzkiej, którą tworzą Słowacja, Polska, Czechy i Węgry.

Ministrowie Juraj Blanar ze Słowacji, Radosław Sikorski z Polski, Anita Orban z Węgier i Petr Macinka z Czech dyskutowali o głównych problemach regionu i sprawach Unii Europejskiej. Słowacja objęła przewodnictwo w Grupie Wyszehradzkiej 1 lipca br. Gospodarz jednego z pierwszych spotkań, Blanar, wśród głównych priorytetów Bratysławy wymienia konkurencyjność, rozszerzenie Unii, współpracę w takich dziedzinach jak transport i energetyka oraz walkę z nielegalną migracją.

– Grupa Wyszehradzka wróciła – powiedział wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski we wtorek po spotkaniu szefów dyplomacji państw tego formatu w Tomaszovie koło Bratysławy. – Znowu możemy sobie ufać i ustalać różne rzeczy – podkreślił.

– To bardzo ważne, żeby zbliżać stanowiska przed spotkaniem, które zaczyna się dziś wieczorem w Irlandii. Nieformalnie spotkanie ministrów spraw zagranicznych i europejskich, bo wspólnie znaczymy więcej – powiedział szef polskiej dyplomacji.

Sikorski powiedział polskim mediom, że Polska wyraża solidarność z wszystkimi ofiarami putinowskiej Rosji. Zdaniem polskiego ministra „Rosja uparła się, żeby przekonać wszystkich, że co prawda my nie życzymy sobie konfliktu z nią, to ona jest na wojnie z nami".

– (Moskwa) dokonuje aktów sabotażu, podpaleń, zabójstw politycznych, terroru państwowego – powiedział Sikorski po spotkaniu ministrów spraw zagranicznych w Tomaszovie koło Bratysławy. Przypomniał w tym kontekście, że w Polsce doszło do próby wysadzenia pociągu.

PAP

FOT. JOE KLAMAR/AFP/EAST NEWS

Minister Sikorski na spotkaniu ministrów spraw zagranicznych V4 w Bratysławie

USA / UKRAINA

Sojusznicy Ukrainy wywierają presję na Hiszpanię i Grecję

oprac. Anna Nagel

Kraje NATO i Unii Europejskiej naciskają na Hiszpanię i Grecję, aby przekazały Ukrainie pociski przechwytujące Patriot. Decyzje w tej sprawie mają zapaść podczas spotkania ministrów spraw zagranicznych i obrony państw UE oraz krajów partnerskich.

Agencja Bloomberg poinformowała o rosnącej presji na Hiszpanię i Grecję w sprawie przekazania Ukrainie pocisków przechwytujących Patriot.

Według osób zaznajomionych ze sprawą, które rozmawiały z agencją, propozycja przewiduje też możliwość zakupu przez Norwegię pocisków z Hiszpanii i Grecji, a następnie przekazanie ich Ukrainie.

FOT. CAPT. ALEXANDER WATKINS/US ARMY

Wyrzutnie są, ale rakiet do nich jest bardzo mało. Sytuację pogarszają ograniczone zasoby tych rakiet na świecie

Hiszpania i Grecja pod presją

Wśród sojuszników Ukrainy Hiszpania i Grecja dysponują jednymi z największych rezerw systemów Patriot. Oba kraje mają również zapasy pocisków przechwytujących, których termin przydatności zbliża się ku końcowi.

Grecja była jednym z pierwszych krajów wysyłających Ukrainie amunicję po inwazji Rosji w 2022 r., ale oparła się naciskom, by przekazać na potrzeby Kijowa pociski do wyrzutni Patriot. Ateny utrzymują, że w obliczu napięć z Turcją potrzebują tego uzbrojenia do własnych celów.

Hiszpania zapowiedziała, że w 2026 r. zapewni Ukrainie 1 mld euro pomocy wojskowej – przypomniała agencja.

Rzecznik greckiego rządu odmówił skomentowania doniesień Bloomberga, podobnie jak urzędnik hiszpańskiego ministerstwa obrony.

Ukraina potrzebuje wsparcia

Zapewnienie Kijowowi nowych systemów obrony powietrznej stało się coraz pilniejszym zadaniem dla sojuszników Ukrainy – podkreślił Bloomberg.

– Obrona przeciwlotnicza jest kluczową kwestią – oświadczyła przed wtorkowym spotkaniem z ministrami z krajów członkowskich i partnerskich UE Kaja Kallas, unijna szefowa dyplomacji. Jak podkreśliła, Ukrainie „brakuje pocisków przechwytujących". – Wiemy, że niektóre państwa mają zapasy pocisków, których termin przydatności upływa. Byłoby bardzo dobrze, gdyby zostały przekazane Ukrainie – oznajmiła.

Pociski Patriot są jednym z kluczowych elementów obrony Ukrainy przed rosyjskimi pociskami balistycznymi. Prezydent Zełenski zauważył w sierpniu, że dostawy amunicji od partnerów zachodnich w pierwszej połowie 2026 r. zmniejszyły się trzykrotnie w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku.

W ostatnich miesiącach Ukraina apelowała o zwiększenie liczby systemów obrony powietrznej, twierdząc, że kurczące się zapasy nie powstrzymają nasilających się ataków Moskwy. Kijów szczególnie poszukuje większych dostaw pocisków Patriot, na które wzrosło zapotrzebowanie z powodu wojny USA z Iranem, trwającej od przełomu lutego i marca.

Ukraina otrzymała informacje wywiadowcze, że Rosja przygotowuje się do ewentualnej nowej ofensywy lądowej na Kijów – donosił wcześniej Bloomberg.

Ze względu na krytyczny brak pocisków do systemów Patriot Ukraina zmienia strategię i zamiast zestrzeliwać rosyjskie rakiety balistyczne, zaczyna polować na same wyrzutnie na terytorium Rosji – podał portal Kyiv Independent, powołując się na ekspertów oraz wojskowych.

KANADA

Kobieta zapłaci odszkodowanie dla niesłusznie oskarżonego kardynała

oprac. Anna Nagel

Kobieta, która oskarżyła o molestowanie seksualne kardynała Marca Ouelleta, byłego prymasa Kanady, będzie musiała zapłacić mu 100 tys. dolarów kanadyjskich odszkodowania – orzekł w poniedziałek sąd w Quebeku.

Skarżąca zarzucała kardynałowi, że w latach 2008-2010, gdy była stażystką w diecezji Quebeku, hierarcha miał dopuścić się wobec niej czynów niepożądanych. Wniosła skargę do diecezji, a następnie ta skarga trafiła w 2021 r. do Watykanu, ale w 2022 r. została odrzucona – przypomniały media. Kobieta dołączyła wówczas do pozwu zbiorowego.

Kiedy pojawiły się zarzuty wobec kardynała, duchowny wniósł pozew do sądu. W czasie procesu zaprzeczał zarzutom.

Kobieta „niezadowolona ze (sposobu) potraktowania jej skargi, złożonej papieżowi Franciszkowi, zdecydowała się zmienić swoją wersję wydarzeń, by przyciągnąć zainteresowanie publiczne, lecz dokonała tego w taki sposób, że działała nierozważnie, jeśli nie wręcz złośliwie wobec kardynała" – napisał sędzia Martin Castonguay w liczącej 52 strony sentencji.

Uznana za winną zniesławienia, kobieta będzie musiała zapłacić kardynałowi 100 tys. dolarów kanadyjskich z odsetkami, liczonymi od grudnia 2022 r. – podała „Montreal Gazette". Liczący 82 lata kardynał zadeklarował, że otrzymane środki przeznaczy na rzecz rdzennych mieszkańców Kanady, którzy padli ofiarą molestowania seksualnego. **PAP**

REPUBLIKA POŁUDNIOWEJ AFRYKI

Masowe ceremonie, które kończą się śmiercią

Kazimierz Sikorski

W wyniku masowych ceremonii obrzezania w RPA śmierć poniosło 43 chłopców, a dziesiątki innych zostało okaleczonych. Rytuały znane jako „Ulwaluko", odbywają się dwa razy w roku w szkołach inicjacyjnych.

Po przybyciu na miejsce chłopcy są oddzielani od rodzin i pokrywani białą gliną. Potem spędzają trzy tygodnie, przechodząc przemianę z chłopców w mężczyzn, zanim wrócą do domów.

W ramach ceremonii zostają poddani zabiegowi obrzezania przez tradycyjnych „chirurgów". Wiele zabiegów przeprowadzają osoby nieposiadające odpowiednich kwalifikacji; używają one starych włóczni, nożyczek lub żyletek do wykonywania drastycznych operacji. W tym roku z powodu ceremonii „Ulwaluko" zmarło 43 chłopców, w 2024 roku łączna liczba ofiar wyniosła 93. Niektórzy „chirurdzy" dokonywali zabiegów bez znieczulenia.

Odpowiedzialnością za te tragedie obarczono gangi, które zakładają nielegalne szkoły inicjacyjne, zatrudniając nieprzeszkolonych „chirurgów" i „pielęgniarzy".

Głównymi przyczynami zgonów są gangrena, sepsa i odwodnienie, były też przypadki, w których opornych dźgano nożem, topiono lub bito na śmierć.

Republika Południowej Afryki zakazała tworzenia niezarejestrowanych szkół inicjacyjnych i wymaga, aby „chirurdzy" posiadali odpowiednie przeszkolenie i kwalifikacje.

eprasa.pl 2b7d0b0191

NASZA AKCJA

Dermobus rusza w trasę. Warto zbadać w nim swoje znamiona

Już 7 września na ulice podlaskich miast wyruszy dermobus, w którym można będzie bezpłatnie zbadać znamiona. Na jego trasie znajdą się: Goniądz, Białystok, Turośń Kościelna, Mońki i Zabłudów.

Czerniak to jeden z najbardziej agresywnych nowotworów skóry. Odpowiada on za największą liczbę zgonów wśród wszystkich tego typu nowotworów. Tymczasem wcześnie wykryte nowotwory skóry są niemal w 100% wyleczalne. Kluczowe znaczenie ma profilaktyka, regularna kontrola znamion oraz – w razie potrzeby - szybka konsultacja dermatologiczna. Dlatego też „Kurier Poranny" i „Gazeta Współczesna" organizują akcję profilaktyczną #BadajŁatki, podczas której mieszkańcy naszego regionu będą mogli bezpłatnie zbadać znamiona. To już druga edycja tej akcji. Pierwsza cieszyła się ogromnym zainteresowaniem. Mamy nadzieję, że podobnie będzie tym razem.

Dermobus znów pojawi się na ulicach podlaskich miast

Już w przyszłym tygodniu dermobus pojawi się:

- 7 września w Goniądzu w godz. 9-15 przy ul. Stary Rynek 24, przed Urzędem Miejskim w Goniądzu,
- 8 września w Białymstoku w godz. 9-15 przy ul. Skłodowskiej-Curie 2/1, przy Centralu,
- 9 września w Turośni Kościelnej w godz. 9-15 przy Urzędzie Gminy Turośń Kościelna, ul. Białostocka 5 w Turośni Kościelnej. Zapisy na badanie będą przyjmowane w sekretariacie Urzędu Gminy, pokój nr 15 pod adresem ul. Białostocka 5 w Turośni Kościelnej, w terminie do 8 września do godz. 15. Do badania mogą zgłosić się wyłącznie mieszkańcy gminy Turośń Kościelna.
- 10 września w Mońkach w godz. 12-18, skwer przy KP Policji, wjazd od ul. Tysiąclecia. Zgłoszenia na badania będą przyjmowane w dniach 7-9 września w Urzędzie Miejskim w Mońkach, ul. Słowackiego 5A. Do badania mogą zgłosić się wyłącznie mieszkańcy miasta Mońki.
- 11 września w Zabłudowie w godz. 10-16, Park Dworski w Zabłudowie.

We wszystkich miejscowościach obok dermobusa stanie również stoisko NFZ, na którym można będzie przeprowadzić m.in. analizę składu ciała, nauczyć się samobadania piersi i jąder oraz porozmawiać z konsultantami zdrowotnymi, którzy dobiorą pakiet darmowych badań w ramach programów profilaktycznych NFZ i powiedzą, gdzie wykonać mammografię, kolonoskopię i test HPV-HR (wykrywający wirusa brodawczaka ludzkiego). Dodatkowo w Goniądzu, Turośni Kościelnej oraz w Mońkach można będzie aktywować Internetowe Konto Pacjenta, aplikację mojeIKP oraz „od ręki" wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Co powinno nas niepokoić?

– Czerniak, który jest wykryty we wczesnym stadium zaawansowania, daje możliwość całkowitego wyleczenia. W związku z powyższym bardzo ważne jest, żebyśmy oglądali znamiona – wskazuje Julia Nowowiejska-Purpurowicz, dermatolog, doktor habilitowany nauk medycznych z Kliniki Dermatologii i Wenerologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. – Te znamiona, które budzą niepokój dermatologa, powinny zostać wycięte. Następnie są badane przez patomorfologa pod mikroskopem – dokonywana jest ocena i stawiana ostateczna diagnoza. I jeśli zostanie zdiagnozowany czerniak, to im wcześniejsze wykrycie, tym szybciej jesteśmy w stanie zapewnić pacjentowi – na tych wczesnych stadiach – całkowite wyleczenie.

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

W przyszłym tygodniu dermobus odwiedzi pięć podlaskich miejscowości

Co powinno skłonić do wizyty u dermatologa? Jak wskazuje Julia Nowowiejska-Purpurowicz, przede wszystkim znamiona, które mają nierówne granice, brzegi, takie, które mają kilka kolorów albo zmieniają kolory. Ale też te, które były płaskie, a stały się wypukłe.

– Znamiona, które zaczynają podkrwawiać, robią się tak zwane nadżerki, owrzodzenia, czyli mówiąc kolokwialnie – rany. To wszystko jest zawsze niepokojące – wskazuje dermatolog. – Tak samo niepokojące jest jedno znamię wyróżniające się na całym ciele – spośród innych – swoją wielkością, kolorem – to też powinno nas zaniepokoić. Podobnie jak nowe znamię u osoby w starszym wieku. Jednak tu trzeba podkreślić, że oprócz tego, że każdy pacjent powinien sam się oglądać i pilnować, to i tak bardzo istotne jest badanie dermatoskopowe, czyli oglądanie skóry pod powiększeniem z użyciem dermatoskopu. Dlatego, że czerniaki na stadiach wczesnych gołym okiem są nie do rozróżnienia od prawidłowego znamienia, które nie ma cech niepokojących.

W zmianach nowotworowych na wczesnych etapach zaawansowania, ani pacjent, ani nawet lekarz tzw. gołym okiem nie jest w stanie stwierdzić, że to już jest czerniak. Na tym wczesnym stadium może to wychwycić tylko badanie dermatoskopowe. Dlatego zapraszamy do udziału w naszej akcji.

Urszula Śleszyńska

REKLAMA 0011570691

ORGANIZATOR
KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA

PARTNER GŁÓWNY
Białystok

PARTNERZY GŁÓWNI LOKALIZACYJNI
GONIĄDZ
TUROŚŃ KOŚCIELNA
MOŃKI
ZABŁUDÓW

PARTNERZY
społem Białystok Zaufaj tradycji
UNIKAT OUTLET INNY NIŻ WSZYSTKIE

PARTNERZY MERYTORYCZNI
NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia Podlaski Oddział Wojewódzki w Białymstoku
UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W BIAŁYMSTOKU

eprasa.pl 2b7d0b0191

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** 10 głównych objawów choroby Alzheimera, które rozwijają się jako pierwsze

PROFILAKTYKA

Co jeść, żeby nie chorować jesienią? Te produkty wzmocnią twoją odporność

To pytanie pojawia się szczególnie w okresie jesienno-zimowym, gdy sezon chorobowy daje się wszystkim we znaki. W jaki sposób możesz pomóc swojemu organizmowi? Sięgaj po pokarmy, które mają dodatkowe walory

Martyna Jaros, Gabriela Fedyk

Układ odpornościowy ma chronić organizm przed czynnikami zewnętrznymi, które mogą powodować choroby i infekcje. Wybierając odpowiednie produkty, dostarczające konkretne składniki odżywcze, możesz:

- wzmacniać naturalną barierę ochronną, np. błony śluzowe przewodu pokarmowego;
- wpływać na aktywność komórek obronnych organizmu, np. limfocyty, makrofagi;
- w pewnym stopniu ograniczać nasilenie stanu zapalnego.

Badania nad wpływem składników pokarmowych, takich jak witaminy, związki mineralne, antyoksydanty i kwasy tłuszczowe, na działanie układu odpornościowego to temat stosunkowo świeży. Wynika jednak z nich jasno – po pewne produkty warto sięgać regularnie nie tylko w okresie jesienno-zimowym, ale przez cały rok.

Choć nie jest możliwe szybkie wzmocnienie układu odpornościowego, to im szybciej zaczniesz wprowadzać kilka zmian w stylu życia, tym szybciej poprawisz swoje ogólne samopoczucie, w tym swoją odporność.

Co zrobić, żeby wzmocnić odporność?

Wprowadź do swojego planu dnia tych kilka zmian:

- stosuj zbilansowaną dietę z dużą ilością świeżej żywności i produktów pełnoziarnistych,
- ruszaj się co najmniej 150 minut tygodniowo,
- staraj się minimalizować stres (stosuj techniki relaksacyjne, medytuj, oddychaj),
- rzuć palenie,
- ogranicz spożycie alkoholu.

W jesienne i zimowe dni warto do codziennego jadłospisu wpleść produkty, które wzmocnią odporność organizmu. Poniżej prezentujemy kilka wybranych.

Miód jest znanym od pokoleń produktem stosowanym w okresie przeziębień. Większość źródeł naukowych oceniających wpływ miodu na układ odpornościowy podaje, że skuteczna dzienna dawka miodu, spożywana przez 2-3 miesiące, mieści się w przedziale od 70 do 120 g (224-384 kcal). Miód należy dodawać do napojów o temperaturze ok. 50 stopni Celsjusza, gdyż substancje o dobroczynnym działaniu zawarte w miodzie nie są odporne na działanie wysokiej temperatury.

FOT. 123RF

Cebula i czosnek działają jak naturalne antybiotyki, które pomagają w walce z przeziębieniem i wzmacniają odporność

Czosnek to podstawowy produkt polecany w kontekście wzmacniania naturalnej odporności organizmu. U osób regularnie konsumujących potrawy z czosnkiem obserwuje się liczniejsze populacje limfocytów. Przy pierwszych oznakach przeziębienia warto skorzystać z tej właściwości czosnku, dodając przeciśnięty przez praskę ząbek do surówki, pasty ze strączków lub mięs. Spore ilości allicyny zawiera także cebula.

Pomarańcze, mandarynki, cytryny i inne owoce cytrusowe. Dostarczają przede wszystkim witaminę C, a także szereg flawonoidów, czyli związków antyoksydacyjnych i olejków eterycznych. Kwercetyna, naringeryna, rutyna i hesperedyna to niejedyne substancje o działaniu przeciwzapalnym, bo limonen, najobficiej występujący związek olejku eterycznego cytrusów, również wykazuje takie działanie. Cytrusy to dobre źródło witaminy C, która chroni przed infekcjami, ale nie skraca znacząco czasu ich trwania.

Maliny są owocami znanymi w medycynie ludowej ze swoich właściwości przeciwzapalnych, które posiadają ze względu na wysoką zawartość substancji antyutleniających: antocyjanów, flawonów, kwasów fenolowych, tanin i beta-sitosterolu. Antocyjany mają działanie hamujące enzymy nasilające procesy zapalne, a witamina C, będąca silnym przeciwutleniaczem, wpływa na działanie limfocytów T. Przeciwwirusowe właściwości malin oraz naparów z liści krzewów malinowych wynikają z zawartości kwasu elagowego.

Na odporność naszego organizmu wpływa styl życia: jakość snu, poziom stresu, aktywność fizyczna, stan jelit, nawodnienie i regeneracja po chorobie. Niezwykle istotna jest również dieta

Imbir. Jego działanie w kontekście układu odpornościowego przypisuje się gingerolom, które są pochodnymi fenoli. Związki te i inne zawarte w imbirze, wpływają hamująco na wydzielanie nadmiernych ilości czynników prozapalnych przez limfocyty T i makrofagi, tym samym regulując odpowiedź układu immunologicznego na patogeny.

Codzienne picie ciepłej wody z tartym imbirem pomaga wzmocnić odporność organizmu, działa rozgrzewająco i przeciwzapalnie.

Marchew, dynia, melon, suszone morele, jarmuż, szpinak. Pomarańczowe owoce i warzywa oraz warzywa liściaste to dobre źródła beta-karotenu w diecie. Beta-karoten jest prekursorem witaminy A, która jest niezbędna w procesie dojrzewania komórek układu odpornościowego.

Wzmacnia skórę, a także błony śluzowe przewodu pokarmowego, które nawet lekko uszkodzone stanowią otwartą furtkę dla drobnoustrojów.

Wysokie spożycie produktów obfitujących w beta-karoten (ok. 30 mg na dobę) wykazuje działanie ochronne na organizm uwarunkowane silnym działaniem antyoksydacyjnym tego związku. By dostarczyć taką ilość beta-karotenu, wystarczy wypić ok. 350 ml jednodniowego soku marchwiowego.

Jogurt naturalny, kefir, maślanka. Fermentowane produkty mleczne produkowane z udziałem konkretnych szczepów bakterii probiotycznych: Lactobacillus, Bifidobacterium oraz Saccharomyces boulardii – mają działanie immunomodulacyjne.

Bakterie probiotyczne m.in.:pobudzają limfocyty T do działania, nasilają produkcję cytokin przeciwzapalnych – cząsteczek, których obecność mobilizuje układ immunologiczny do wzmożonej aktywności, uszczelniają błonę śluzową w obrębie jelit, ograniczają reakcje uczuleniowe, inicjują produkcję przeciwciał chroniących organizm w stanie zagrożenia infekcją.

Tłuste ryby morskie to najlepsze żywieniowe źródła witaminy D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3.

Kwasy te działają na komórki układu odpornościowego prawdopodobnie poprzez wpływ na wydzielanie związków odpowiedzialnych za komunikację pomiędzy nimi.

Witamina D działa immunomodulująco, obniża skłonność organizmu do reakcji alergicznych. U osób, które często chorują, stwierdza się w badaniach profilaktycznych niskie, względem zaleceń, stężenie witaminy D we krwi.

eprasa.pl 2b7d0b0191

UZDROWISKA

Zachwycający kurort tuż za polską granicą. Warto tu zajrzeć także w weekend

Druskieniki na Litwie od lat przyciągają Polaków szukających odpoczynku i walorów uzdrowiskowych. To miejsce warte polecenia

Patrycja Seklecka

Od lat piękne uzdrowisko Druskieniki kojarzy się Polakom głównie z pobytem sanatoryjnym, który trwa zazwyczaj od 2 do 3 tygodni. Miejscowość jest zachwycająca, a jej klimat, źródła wód mineralnych i pokłady borowiny wykazują korzystny wpływ na poprawę zdrowia – jeśli więc masz dużo wolnego czasu i cierpisz na dolegliwości zdrowotne, możesz śmiało spędzić tam nawet kilka tygodni.

Byłam i sprawdziłam. Spędziłam w mieście niecałe dwa dni, dlatego chętnie opowiem, jak wyglądało to z mojej perspektywy.

Litewskie uzdrowisko odwiedziłam pierwszy raz w życiu. Co mnie zaskoczyło? Na pewno to, jak bardzo „miła dla oka" jest ta miejscowość. Urokliwe, zabytkowe domy mieszają się tu z nowoczesną zabudową, a spacery zielonymi alejkami umilają ustawione co rusz tablice z obrazami Mikołaja Ciurlionisa. Przez cały pobyt w uzdrowisku miałam poczucie, że nawet zwykły spacer nad miejskim jeziorem czy wypoczynek nad Niemnem ma na mnie relaksujący, a nawet „uzdrawiający" wpływ.

W Druskienikach możesz poczuć się jak na wakacjach, jednak czyste powietrze, wszechobecna zieleń i źródełka, w których płyną druskiennickie wody mineralne szybko przypomną ci, że przebywasz w uzdrowisku. To nic złego – wręcz przeciwnie! W końcu kto nie chciałby spędzić weekendu czy urlopu w miejscu, które korzystnie wpływa nie tylko na duszę, ale i ciało?

Ze względu na duże pokłady soli, która idealnie nadaje się do zabiegów leczniczych, Druskieniki są zwane „Miastem Soli".

W sezonie letnim i wiosennym Druskieniki zachwycają morzem kwitnących, kolorowych kwiatów i tętniącymi życiem kawiarenkami. Oferują też wiele atrakcji i rozrywek na świeżym powietrzu, a nawet... stok narciarski, z którego można korzystać przez cały rok!

Kilometry alejek stworzonych do spacerowania i jazdy na rowerze to dopiero początek długiej listy rozrywek, które oferuje litewska perełka. Wystarczy krótki spacer, by zobaczyć architektoniczne perełki uzdrowiskowe, takie jak zabytkowe wille, kościoły i przepiękna cerkiew prawosławna.

Aktywnościami, które cieszą się największym powodzeniem wśród turystów i kuracjuszy są kajakarstwo, pływanie łodzią czy wędkarstwo. Nawet kiedy pogoda nie sprzyja, w Druskienikach nie da się nudzić.

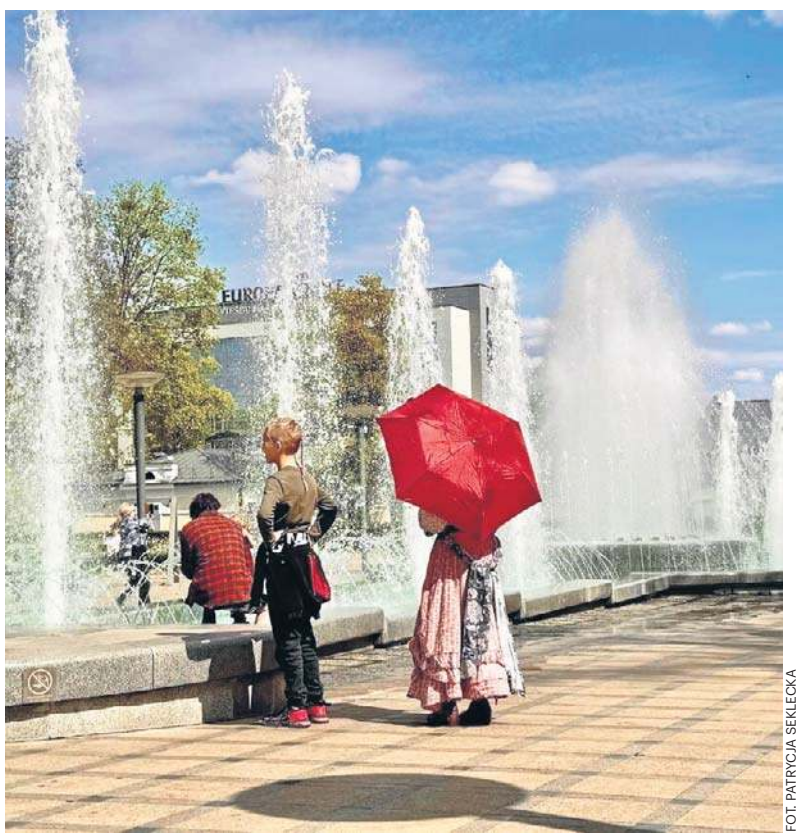
Słynny aquapark nie jest jedynym miejscem na aktywny wypoczynek pod dachem. Wodny park jest połączony kolejką gondolową z inną atrakcją... Na miejskim wzgórzu, na które można wejść lub wjechać, znajduje się stok narciarski (Snow Arena) z prawdziwego zdarzenia.

Miłośnicy zimowego szaleństwa mogą szusować po śniegu, który nie roztapia się dzięki utrzymywaniu odpowiedniej temperatury w budynku. Jeśli tęsknisz za zimą albo chcesz podszlifować swoje umiejętności poza sezonem, podczas wycieczki do Druskienik nie zapomnij o istnieniu tego miejsca.

Czasem po prostu miło zadbać o siebie – nawet jeśli nie potrzebujesz specjalistycznych zabiegów. Jeśli masz chęć poprawić swoje samopoczucie, możesz zatrzymać się w jednym z wielu hoteli spa (ja miałam okazję odwiedzić Spa Vilnius). Każdy z nich ma bogatą ofertę masaży, leczniczych kąpieli i wielu innych zabiegów. Wyspecjalizowany personel, oczywiście po rozmowie z tobą, pomoże wybrać te, które pasują do ciebie najbardziej.

Głęboko zakorzenione tradycje uzdrowiskowe czuć w mieście na każdym kroku. W Druskienikach od dawna do leczenia i poprawy nastroju wykorzystuje się m.in. wody mineralne, błoto czy... bursztyn, który ma pomagać w poprawie stanu zdrowia osób cierpiących na astmę, reumatyzm, a nawet przyspieszać gojenie ran.

Czasem wystarczy tylko kilka zabiegów, żeby poczuć się o niebo lepiej – jeśli nie dolega ci nic poważnego, nawet krótki pobyt powinien mieć znaczący wpływ na to, jak się czujesz. W takim wypadku moim zdaniem warto wybrać się na wycieczkę do Druskienik nawet na weekend.



FOT. PATRYCJA SEKLECKA

W Druskienikach znajdziesz przepiękne parki i mnóstwo miejsc do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu

FOT. JAMES GATHANY

Jak szybko rozpoznać boreliozę, zanim choroba zniszczy ci układ nerwowy i stawy? Te sygnały powinny niepokoić

CHOROBY ZAKAŹNE

Wakacyjna choroba Polaków. Skutki nieleczonej boreliozy mogą być groźne

Emil Hoff

Co roku mnóstwo Polek i Polaków zapada na boreliozę. Większość z nich ma szczęście i szybko rozpoznaje chorobę dzięki charakterystycznemu objawowi.

Wiele z nas ma za sobą urlopy pełne dłuższych i krótszych wycieczek krajoznawczych, wędrówek po lasach czy spacerów po parkach. Będzie jeszcze zresztą sporo okazji do wypoczynku na łonie natury: pogoda może sprzyjać wycieczkom jeszcze przez cały wrzesień, zaczyna się też na dobre sezon na grzyby.

Niestety, nawet niewinny spacer po lesie, łące czy własnym przydomowym ogródku może skończyć się nieprzyjemnie: ukąszeniem kleszcza. Sezon na kleszcze trwa u nas od wiosny do późnej jesieni i w tym roku niestety tych małych, wrednych pajęczaków też nie zabrakło.

Kleszcze przenoszą bakterie, które mogą stać się przyczyną groźnych infekcji. Do najczęstszych chorób odkleszczowych zaliczana jest borelioza, wywoływana przez bakterie Borrelia garinii i Borrelia afzelii. Co roku w Polsce notuje się dziesiątki tysięcy przypadków zachorowań na boreliozę.

Nieleczona borelioza może mieć bardzo poważne konsekwencje. Należą do nich:

- uszkodzenie układu nerwowego i związane z nim zaburzenia pamięci i koncentracji;
- porażenie mięśni, drętwienie kończyn;
- nieodwracalne i bolesne zmiany w stawach (najczęściej w kolanach);
- zapalenie serca;
- przewlekłe zmęczenie.

Dobra wiadomość jest taka, że jeden objaw zdradza chorobę od razu. Zła taka, że jedna na pięć osób nie dostaje tego objawu i przez to nawet nie wie, że choruje na boreliozę. Objawem, który od razu zdradza, że pacjent ma boreliozę, jest rumień wędrujący: duża (do 30 cm średnicy) czerwonawa plama na skórze, często ciepła w dotyku. W miarę postępów choroby rumień powiększa się, a przy tym starsze części ulegają przejaśnieniu, przez co cała plama przypomina wyglądem tarczę strzelniczą – koncentryczne czerwone kręgi.

Rumień pojawia się od 3 do 30 dni po ukąszeniu kleszcza i zarażeniu boreliozą, najczęściej około tygodnia po zarażeniu. Występuje u ok. 80 proc. pacjentów, jest to więc często pierwszy i bardzo charakterystyczny objaw boreliozy, który pozwala łatwo zidentyfikować chorobę i wdrożyć odpowiednie leczenie.

Około 20 proc. osób nie dostaje rumienia na skutek boreliozy. Choroba wywołuje u nich inne objawy później, czasem nawet po wielu miesiącach. Są nieswoiste i nieprzyjemne. Należą do nich:

- ból głowy i sztywność szyi;
- ból mięśni i stawów;
- zmęczenie;
- dreszcze.

Choć nieleczona borelioza najczęściej ustępuje sama po kilku tygodniach lub miesiącach, może na stałe uszkodzić układ nerwowy, mięśniowy i stawy.

Jeśli po powrocie z wypoczynku na łonie natury, np. wycieczce do lasu na grzyby, spacerze po parku czy łące odczuwasz objawy silnej grypy, udaj się do lekarza. Po teście serologicznym na obecność przeciwciał może się okazać, że to nieswoiste objawy boreliozy, która wystąpiła u ciebie bez rumienia. Wczesne wykrycie pozwala wyleczyć chorobę bez ryzykowania stałego uszczerbku na zdrowiu.

eprasa.pl 2b7d0b0191

NAWIGATOR

FOT. GETTY IMAGES

Rosną koszty programu darmowych leków. Jak wynika z danych Narodowego Funduszu Zdrowia, w 2025 r. państwo wydało na ten cel prawie 10 miliardów złotych

Seniorzy mogą stracić część darmowych leków. Zagrożone 1500 pozycji

Już za miesiąc mają zmienić się zasady, według których dzieci i seniorzy mogą korzystać z bezpłatnych leków. Rozpatrywane są różne warianty.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Seniorom po 65. roku życia oraz dzieciom i młodzieży do 18 lat przysługują leki w ramach programu refundacyjnego. Aby skorzystać z tego wsparcia, muszą zostać spełnione trzy warunki: pacjent musi należeć do uprawnionej grupy wiekowej, przepisany preparat znajduje się w wykazie „D1" lub „D2" refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego bądź wyrobów medycznych, określonym w obwieszczeniu ministra zdrowia.

Na wykazie znajdują się między innymi preparaty stosowane w leczeniu alergii, cukrzycy, nadciśnienia, chorób układu oddechowego, wybrane szczepionki. Ponadto można otrzymać leki hormonalne, leki o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym, przeciwbólowym czy przeciwzakaźnym.

Jak informuje „Gazeta Prawna", Ministerstwo Zdrowia analizuje zmiany, które mogą znacząco wpłynąć na kształt programu bezpłatnych leków dla osób po 65. roku życia. Wśród rozważanych wariantów znalazły się takie, które zakładają wykreślenie z listy nawet ponad 1500 produktów. Nowe zasady miałyby zacząć obowiązywać stopniowo od 1 października 2026 roku.

Powód? Coraz wyższe koszty programu darmowych leków. Jak wynika z danych NFZ, w 2025 r. państwo wydało na ten cel prawie 10 mld zł. Co ciekawe, liczba pacjentów korzystających z bezpłatnych recept wzrosła od 2023 r. jedynie o 4,4 proc., podczas gdy wydatki zwiększyły się aż o jedną czwartą.

Urzędnicy zwracają uwagę, że w ramach programu refundowane są często leki zawierające tę samą substancję czynną, ale sprzedawane pod różnymi nazwami i w bardzo różnych cenach. W praktyce oznacza to, że za podobne leczenie Narodowy Fundusz Zdrowia niekiedy płaci wielokrotnie więcej tylko dlatego, że pacjent otrzymuje droższy preparat.

Symbol S nie wystarczy

Jednym z warunków otrzymania darmowego leku przez seniora jest symbol S na recepcie.

Ponadto przepisany medykament musi się znajdować w specjalnym wykazie leków refundowanych, który ustala Ministerstwo Zdrowia.

Ministerstwo Zdrowia przekonuje, że ewentualne zmiany nie mają polegać wyłącznie na szukaniu oszczędności. Przy aktualizacji wykazu mają być brane pod uwagę nie tylko ceny leków, ale również to, jak często są one stosowane przez pacjentów, czy mają tańsze odpowiedniki oraz jakie znaczenie mają dla bezpieczeństwa lekowego kraju.

Pod uwagę może być brana także produkcja leków w Polsce. Resort chce również odchodzić od stosowania jednej zasady dla całej listy i analizować poszczególne grupy leków oddzielnie. Oznacza to, że inne kryteria mogą zostać zastosowane np. wobec leków kardiologicznych, a inne wobec preparatów stosowanych w leczeniu cukrzycy czy chorób przewlekłych.

Jeśli weźmiemy pod uwagę analizowany wariant C2, liczba produktów objętych analizą spadłaby z 3621 do 3051. Oznacza to usunięcie 570 pozycji, czyli pozostawienie około 84,3 proc. analizowanych produktów. Jednocześnie zachowane zostałyby wszystkie 354 analizowane substancje czynne. Według przedstawionych szacunków taki wariant mógłby przynieść około 440,7 mln zł oszczędności.

Znacznie większą redukcję zakłada wariant F'1. Jak informuje GP, liczba produktów zmniejszyłaby się w nim z 3616 do 2065, czyli zniknęłoby ponad 1500 pozycji. Mimo tak dużego ograniczenia liczby preparatów zachowane miałyby zostać wszystkie z 351 analizowanych substancji czynnych.

PROFILAKTYKA

Niektórzy piją te wody bez umiaru, a to fatalny błąd. Mogą być przykre konsekwencje

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Wody lecznicze od lat są jednym z filarów polskiego lecznictwa uzdrowiskowego. Kuracje pitne warto jednak prowadzić według zaleceń lekarza.

W południowej Polsce znajduje się większość krajowych uzdrowisk i miejscowości dysponujących zasobami wód leczniczych. Choć ich właściwości są wykorzystywane w terapii wielu schorzeń, eksperci podkreślają, że nie należy traktować ich jak zwykłej wody do codziennego nawadniania organizmu.

– Wody zdrojowe i lecznicze często traktujemy jak zwykłą wodę mineralną, skoro wypływa ze źródła i ma właściwości zdrowotne. Wydaje nam się, że można ją pić bez ograniczeń. Woda lecznicza jest trochę jak naturalny preparat mineralny – znaczenie ma nie tylko jej skład, ale również dawka. Wody dostępne w miejscowościach uzdrowiskowych mogą zawierać bardzo duże ilości sodu, chlorków, wodorowęglanów, siarczanów, magnezu, wapnia, żelaza, fluorków czy jodków – tłumaczy dietetyk kliniczny, dr Patrycja Kłósek-Bzowska.

Jak dodaje ekspertka, wypijanie ich w dużych ilościach przez cały dzień – zamiast zwykłej wody – nie jest dobrym pomysłem.

– W uzdrowisku naprawdę nie warto urządzać sobie „degustacji bez limitu". Kieliszek czy kubeczek wody leczniczej to jedno, a zastąpienie nią całodziennego nawodnienia zupełnie co innego – zaznacza dr Kłósek-Bzowska.

Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku mocno zmineralizowanych wód chlorkowo-sodowych.

– Mogą dostarczać bardzo dużo sodu. Dla zdrowej osoby jednorazowe wypicie takiej wody zwykle nie będzie problemem, natomiast regularne picie jej w dużych ilościach może być niekorzystne szczególnie dla osób z nadciśnieniem tętniczym, skłonnością do obrzęków, niewydolnością serca czy chorobami nerek. To zdecydowanie nie są wody, którymi powinniśmy na co dzień „nawadniać się" jak zwykłą wodą – mówi dr Patrycja Kłósek-Bzowska.

Uważać warto również na wody bogate w siarczany i magnez, ponieważ w większych ilościach mogą działać przeczyszczająco.

– Efektem mogą być biegunka, dolegliwości jelitowe, a przy znacznym spożyciu również zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej. Co więcej, przyspieszenie pasażu jelitowego może wpływać na wchłanianie niektórych przyjmowanych leków – zaznacza specjalistka.

Osobną grupą są wody zawierające większe ilości jodu czy fluoru. – Tutaj również nie warto kierować się zasadą „im więcej minerałów, tym zdrowiej". Przykładowo wody jodkowe mogą wymagać szczególnej ostrożności u osób z niektórymi chorobami tarczycy – przyznaje dietetyk.

Najważniejsza zasada jest prosta: wody lecznicze, mimo swoich prozdrowotnych właściwości, nie są przeznaczone do picia bez ograniczeń. Każda z nich ma określone wskazania zdrowotne, ale w niektórych przypadkach może również nie być zalecana. Jeśli przy źródle znajduje się informacja dotycząca zalecanej ilości czy sposobu picia, warto jej przestrzegać.

FOT. GETTY IMAGES

Więcej nie znaczy lepiej. Wody lecznicze nie mogą być źródłem codziennego nawadniania

eprasa.pl 2b7d0b0191

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Masło orzechowe. Czym jest i czy warto uwzględnić je w diecie?

Masło orzechowe, co to takiego?

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. W Polsce, na sklepowych półkach nie znajdziesz produktu orzechowego ze słowem „masło" w nazwie. Zgodnie z decyzją Trybunału Sprawiedliwości UE z 2017 roku produkty pochodzenia roślinnego nie mogą być określane nazwami przetworów mlecznych. Oficjalna nazwa, pod którą występuje w handlu to krem orzechowy. Wytwarzany jest z nasion orzachy podziemnej (tzw. orzeszków ziemnych), popularny w kuchni amerykańskiej i holenderskiej. Znajduje zastosowanie jako smarowidło do kanapek oraz składnik domowych wypieków.

Jaki jest skład masła orzechowego?

Standardowe masło orzechowe składa się w 90 procentach z orzechów, w 6 procentach z cukru w formie dekstrozy, z olejów roślinnych i soli. Zawartość soli w gotowym produkcie wynosi maksymalnie 1,5 proc. W handlu dostępne jest tzw. naturalne masło orzechowe, wytworzone bez dodatku tłuszczów uwodornionych i innych sztucznych dodatków. Pasta może być zrobiona z różnych orzechów lub ich mieszanek. To od ich rodzaju zależy, jakie właściwości będzie miało konkretne masło orzechowe. Skład, smak oraz konsystencja będą różniły się w kremach z arachidów, migdałów, nerkowców, pistacji czy orzechów laskowych. Niestety, na sklepowych półkach czeka również wiele orzechowych kremów z chemicznymi lub niezdrowymi dodatkami. Tych warto jednak unikać.

Czy masło orzechowe ma działania prozdrowotne?

Orzechy, z których powstają masła orzechowe, są cennym źródłem białka roślinnego oraz błonnika. Znajdziemy w nich aminokwas l-argininę, który jest przekształcany w organizmie do tlenku azotu, który rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Zawierają dużo kwasów tłuszczowych jednonienasyconych i niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Obniżają one tzw. zły cholesterol (cholesterol-LDL) i podnoszą dobry (cholesterol-HDL). Witaminy z grupy B zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Z kolei witamina E przeciwdziała starzeniu się organizmu ze względu na swoje właściwości antyoksydacyjne. Masła orzechowe są także bogate w kwas foliowy. Jest on wyjątkowo ważny dla kobiet w ciąży. Warto też wspomnieć o zawartych w masłach orzechowych składnikach mineralnych, w tym żelazie, potasie, wapniu, cynku czy selenie.

Czy masło orzechowe można przygotować samodzielnie?

Przyda się do tego wysokoobrotowy blender lub malakser. Możemy wzbogacić je o dodatkowe smaki, na przykład kakao, cynamon czy wanilię, a także sami zdecydować, czy będzie gładkie, czy z chrupiącymi kawałkami. Najlepiej kupić orzechy w łupinkach i samodzielnie je wyłuskać, zostawiając bogatą w przeciwutleniacze brunatną skórkę. Jeśli kupujemy już obrane orzechy, zwróćmy uwagę na dodatek soli i oleju. Unikajmy przeterminowanych, z plamkami i zaczynających pleśnieć.
Orzechy możemy wcześniej delikatnie uprażyć dla smaku, choć surowe będą zdrowsze.

Do czego można wykorzystać masło orzechowe?

FOT. PIXABAY

To wszechstronny składnik, który można wykorzystać w różnorodnych potrawach. Doskonale sprawdza się jako dodatek do pieczywa, np. na kanapkach czy tostach.
Można je również wykorzystać do wypieków, takich jak ciasteczka, brownie czy muffiny. Jako dodatek do smoothie, owsianki czy jogurtu, nada im kremową konsystencję i bogaty smak.
Można je również wykorzystać w daniach na słono, np. jako składnik sosów, dressingów czy dipów.
Wprowadzenie masła orzechowego do diety może być nie tylko smacznym, ale także zdrowym rozwiązaniem, szczególnie dla osób aktywnych fizycznie, szukających wartościowych przekąsek.

Opr. Ola Glowacka

DIETA

W 100 gramach orzechów znajduje się ponad 700 kalorii. Są idealne w diecie ketogenicznej

Te egzotyczne orzechy cieszą się coraz większą popularnością. Charakteryzują się kremowym, lekko maślanym smakiem i są cenione za swoje właściwości zdrowotne.

Oprac. Ola Głowacka

Badanie SW Research przeprowadzone w lipcu 2026 roku na zlecenie kampanii Pokochaj Makadamię pokazuje, że świadomość żywieniowa Polaków zmienia się. Wiele osób zwraca uwagę nie tylko na kalorie, ale również na wartość odżywczą.

Do niedawna tłuszcz oznaczał dla diety zagrożenie związane z kaloryką produktów. Nie bezpodstawnie, gdyż jeden gram tłuszczu dostarcza około 9 kcal, a więc ponad dwa razy więcej niż taka sama ilość białka lub węglowodanów. Jedzenie to nie tylko kalorie, ale również wartość odżywcza.

Polacy coraz częściej zwracają uwagę na takie parametry jak błonnik, witaminy, składniki mineralne czy antyoksydanty. Widać również, że częściej sięgamy po produkty o korzystnym profilu kwasów tłuszczowych, w których dominują tłuszcze nienasycone.

Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a jego spożycie w dziennej racji pokarmowej powinno oscylować w granicach 30 proc. energii – mówi Anna Reguła, dietetyczka i autorka profilu instagramowego @niekoniecznie_dietetycznie.

W cytowanym badaniu najczęściej wskazywanym źródłem „dobrych tłuszczów" jest oliwa z oliwek (69 proc.), następnie orzechy włoskie (66 proc.) i tłuste ryby (65 proc.). Znacznie rzadziej z tą kategorią kojarzone są orzechy makadamia – wskazało je 34 proc. badanych.

FOT. PIXABAY

Jądro orzecha makadamia składa się w 77 proc. z tłuszczów nienasyconych, potocznie nazywanych „dobrymi tłuszczami"

To zaskakujące, bo makadamia wyróżnia się jednym z najbardziej wartościowych profili tłuszczowych wśród orzechów. Jest najbogatszym spośród powszechnie spożywanych orzechów źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA), przede wszystkim kwasu omega-9, a także zawiera charakterystyczny dla niej kwas omega-7. Ponadto jest bogata w błonnik i ma niską zawartość cukrów.

Tłuszcze jednonienasycone mogą pełnić ochronną rolę w prewencji miażdżycy czy chorób serca jako składniki zastępujące tłuszcze nasycone pochodzenia zwierzęcego czy tropikalnego. Warto dodać, że choroby układu krążenia od lat są pierwszą i główną przyczyną zgonów w Polsce. Wyprzedzają one m.in. nowotwory oraz choroby układu oddechowego – dodaje ekspertka.

Choć makadamia wciąż jest mniej znana niż orzechy włoskie czy migdały, ma wiele do zaoferowania. Wyróżnia się delikatnym, maślanym smakiem i chrupiącą konsystencją. Zainteresowanie orzechami makadamia systematycznie rośnie. W ciągu ostatniej dekady import tych orzechów do Polski zwiększył się ponad trzykrotnie – z około 60 ton w 2015 roku do blisko 200 ton w 2025 roku (dane S&P Global).

W 100 gramach orzechów znajduje się ponad 700 kalorii. Orzechy makadamia dostarczą Ci przede wszystkim nienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają mnóstwo cennych właściwości. Mowa przede wszystkim o pozytywnym wpływie na funkcjonowanie układu krwionośnego, a także obniżaniu poziomu złego cholesterolu i poprawie profilu lipidowego.

Orzechy makadamia są także źródłem magnezu, miedzi, manganu, fosforu i witaminy E. Twojemu organizmowi dostarczą również witamin z grupy B, w tym: niacyny, pirydoksyny (witamina B6), tiaminy oraz ryboflawiny.

Nie można zapomnieć o antyoksydacyjnym działaniu orzechów makadamia. Skutecznie chronią przed utlenianiem się komórek, opóźniają procesy starzenia i ograniczają wytwarzanie wolnych rodników, a także obniżają poziom stresu w organizmie.

Ze względu na swój skład będą idealnym składnikiem diety ketogenicznej. Są to bowiem jedne z najtłustszych orzechów, zawierających przede wszystkim jednonienasycone kwasy tłuszczowe. W 100 gramach orzechów znajduje się aż 76g tłuszczu. Warto także wspomnieć, że orzechy makadamia mają bardzo niską zawartość węglowodanów, co oznacza, że będą znakomitym dodatkiem każdej diety niskowęglowodanowej. Ich bogaty w witaminy i minerały skład doceniają także diabetycy, jak również osoby na diecie bezglutenowej – szczególnie te zmagające się z celiakią.

Niestety, orzechy macadamia to jedne z najdroższych orzechów na świecie. Dlaczego? Otóż związane jest to przede wszystkim z ich długą uprawą, ponieważ drzewo macadamia potrzebuje nawet od 7 do 10 lat, by wydać owoce. Dodatkowo proces zbiorów jest bardzo żmudny, gdyż – ze względu na to, że trudno jest ocenić, czy orzechy są dojrzałe – muszą być zbierane ręcznie. Jest to bardzo czasochłonne oraz kosztowne. Co więcej, orzechy zbierane są tylko 5-6 razy w roku. Także ich transport jest kosztowny, ponieważ sprowadzane są aż z Australii, Hawajów, Afryki Południowej oraz Ameryki Łacińskiej.

eprasa.pl 2b7d0b0191

PROGRAMOWO

G. 19:00

Lombard. Życie pod zastaw

TV Puls

Zrozpaczona Oliwia, która sama nie może mieć dzieci, decyduje się na desperacki krok: zabiera kilkumiesięcznego chłopca z okna życia. Jej mąż chce natychmiast oddać dziecko, ale Oliwia grozi samobójstwem. Właściciel sklepu zlokalizowanego przy klasztorze odkrywa, co zrobiła, przeglądając monitoring. Postanawia szantażować małżeństwo. Nano po rozstaniu z Natalią próbuje cieszyć się życiem singla. Oriana bezskutecznie szuka pracy. W lombardzie pojawia się Azjatka szukająca ojca, który przedstawia się jako Barski.

G. 23:40

Co się stało z Gracie Darling

Ale Kino+ HD

Kiedy Joni miała 14 lat, jej przyjaciółka Gracie Darling zaginęła po nieudanym seansie spirytystycznym. Od tamtej pory dręczy ją poczucie winy, z którym sobie nie radzi i nie jest ona już tą samą osobą. Joni, obecnie psycholożka dziecięca, wciąż nie może uwolnić się od przeszłości, a kiedy odbiera telefon od lokalnego policjanta z informacją, że po kolejnym seansie zaginęła następna osoba o nazwisku Darling, poczucie winy z przeszłości powraca.

G. 18:00

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Polsat

Poranek u Żukowskich zaczyna się od awantury Jolki i Tomka. Spór dotyczy... palety cieni i zasad. Niedługo później portal plotkarski publikuje złośliwy artykuł, którego bohaterką jest nikt inny jak Kinga. Gdy Tomek dowiaduje się, że całe to zainteresowanie mediów jego matką zawdzięcza Jolce, wpada w całkiem uzsadnioną furię. Tymczasem wielu gości weselnych z objawami zatrucia zjeżdża do We-Medu. Personel placówki medycznej ledwie nadąża, a korytarze pękają w szwach od ilości chorych z problemami żołądkowymi. W tym całym zamieszaniu Filip utyka w zepsutej windzie z pewną bardzo ładną dziewczyną o imieniu Nikola. Niestety, dziewczyna także zaczyna źle się czuć... Natomiast Wadlewianie nie chcą wierzyć Róży. Są oburzeniu, że w tak okrutny sposób odgrywa się na Zenku. Wiktoria broni matki, ale nawet Olek jest zdania, że teściowa potrafi nagiąć prawdę do swoich celów. Na witrynie sklepu Róży ktoś wielkimi literami wymalowuje nieprzyjemne słowa. Konkretnie: „kłamliwa świnia„. Natychmiast pojawia się pytanie: kto był tak bezczelny? Problem w tym, że odpowiedź nie jest taka prosta. Czy uda się ustalić wandala?

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya z dumą wręcza zaliczkę za salon fryzjerski nowo poznanej kobiecie. Jest przekonana, że właśnie nabywa kurę znoszącą złote jaja... Tymczasem Sila, która przyszła z Hancer do siedziby holdingu, atakuje nieznajomego mężczyznę pod firmą. To wywoła szereg problemów i trudnych pytań... Z kolei Hancer kłóci się z Cihanem na temat fundacji. Engin decyduje się zabrać Silę do swojego domu. Mukadder domyśla się, kto ją szantażuje. Trwają przygotowania do kwesty.

G. 20:05

Uroczysko

TV 4

Dekoracje, światło i dym miały być hitem rewii mody w Uroczysku, a okazały się scenerią dla morderstwa z zimną krwią. Od ciosu w serce ginie 25-letni model – Rafał Strzelecki. Czy policjanci zdążą zabezpieczyć narzędzie zbrodni, zanim się ono... roztopi? Rozpoczyna się seria przesłuchań. Śledczym brak punktu zaczepienia do czasu, gdy okazuje się, że asystentka projektanta podkochiwała się w ofierze. Olek unika Laury jak ognia, aby w końcu podjąć bardzo ważną, życiową decyzję.

G. 20:15

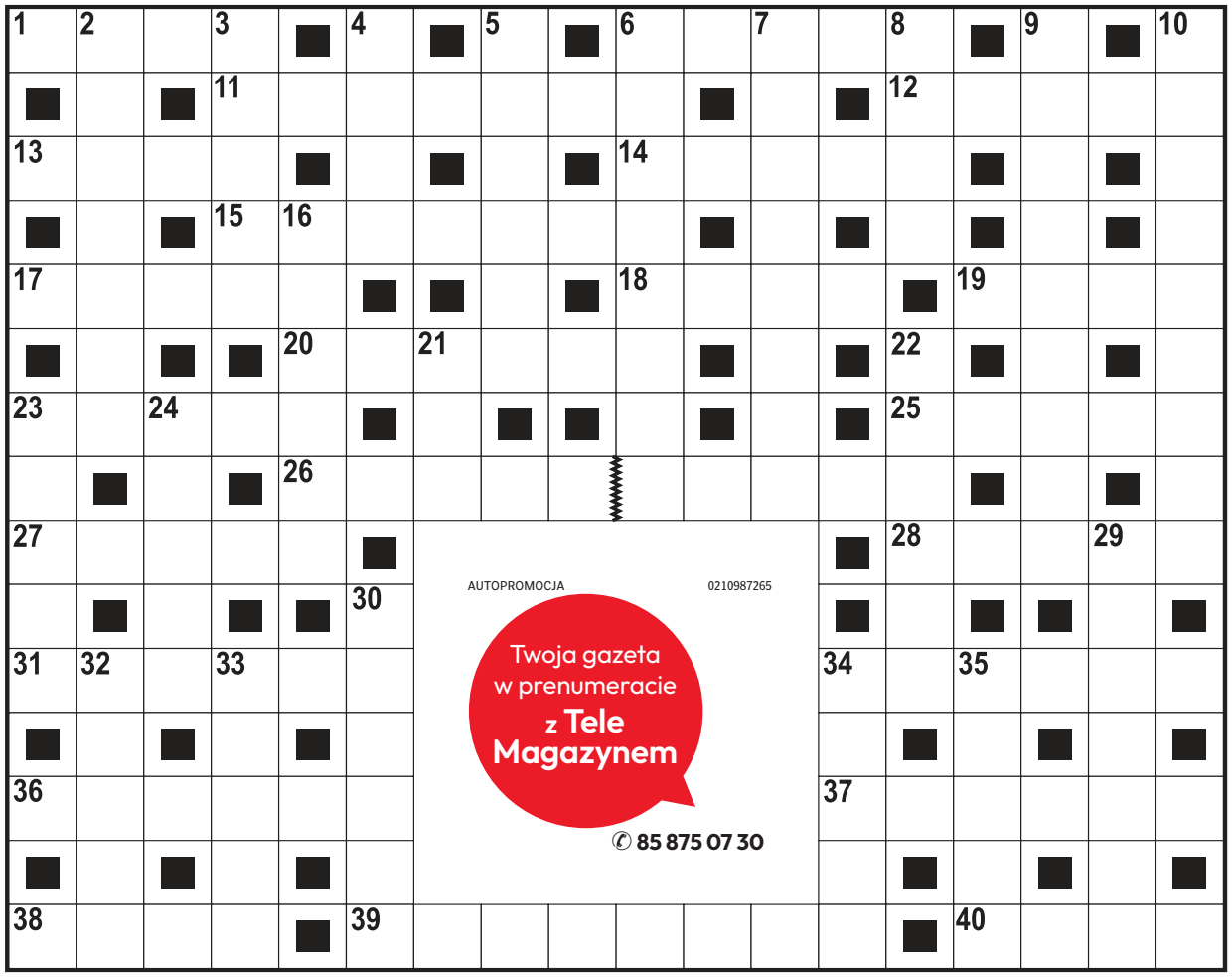
Na Wspólnej

TVN

Ada czuwa przy pobitej Zoi . Nalepa jest przybity. Tymczasem Greg upokarza swoją żonę – rozlicza ją z zakupów i wyznacza karę za kupno kremu. Z kolei przerażony Smolny ze Sławkiem przyjeżdżają w miejsce, gdzie logował się telefon Basi. Marcelina wyznaje, że Sandra widziała jej artykuł. Krzysztof jest przekonany, że to Smoczyńska stoi za porwaniem. Wzywa też Andrzeja – ma natychmiast spisać listę ludzi, którzy chcą ich uciszyć. W tym czasie zamaskowany mężczyzna podaje nieprzytomnej Basi dożylnie jakiś narkotyk. Kluskowa prosi syna, żeby pomógł odkryć interesy Bożydara. Brygida wraz z teściem stawia się u notariusza – są tam przyszli wspólnicy Bożydara, Zdybicka i Baliszewski. Bożydar niespodziewanie chce wziąć na siebie koszty budowy restauracji. Zdybicka i Baliszewski się zgadzają. Brygidę bardzo to martwi.

eprasa.pl 2b7d0b0191

KRZYŻÓWKA NR 135



Poziomo:

1) „… miasto otwarte”, film Roberta Rosselliniego,
6) głodnemu na myśli (w porzekadle),
11) arena rycerskich turniejów,
12) powóz czteroosobowy z opuszczaną na dwie strony budą,
13) muzyka z Nowego Orleanu,
14) … Morricone, twórca muzyki filmowej,
15) odcień czerwieni jak roślina,
17) ułańska czapka, giwer,
18) postać odtworzona przez aktora,
19) stop miedzi z innymi metalami,
20) rzemieślnik wytwarzający uprzęże i siodła,
23) legendarny szewc, pokonał smoka wawelskiego,
25) szybki taniec towarzyski z lat 60-tych,
26) bylina o pływających liściach,
27) warzywa marynowane w occie,
28) komórka przewodząca wodę i soki roślinne,
31) pomieszczenie dla załogi na jachcie,
34) grzyb jadalny z lepką skórką,
36) pojedyncza lub mnoga,
37) strzelba myśliwska, fuzja,
38) surowiec do wyrobu piwa,
39) wagon kolejowy z miejscami do leżenia,
40) miasto znane z produkcji samowarów.

Pionowo:

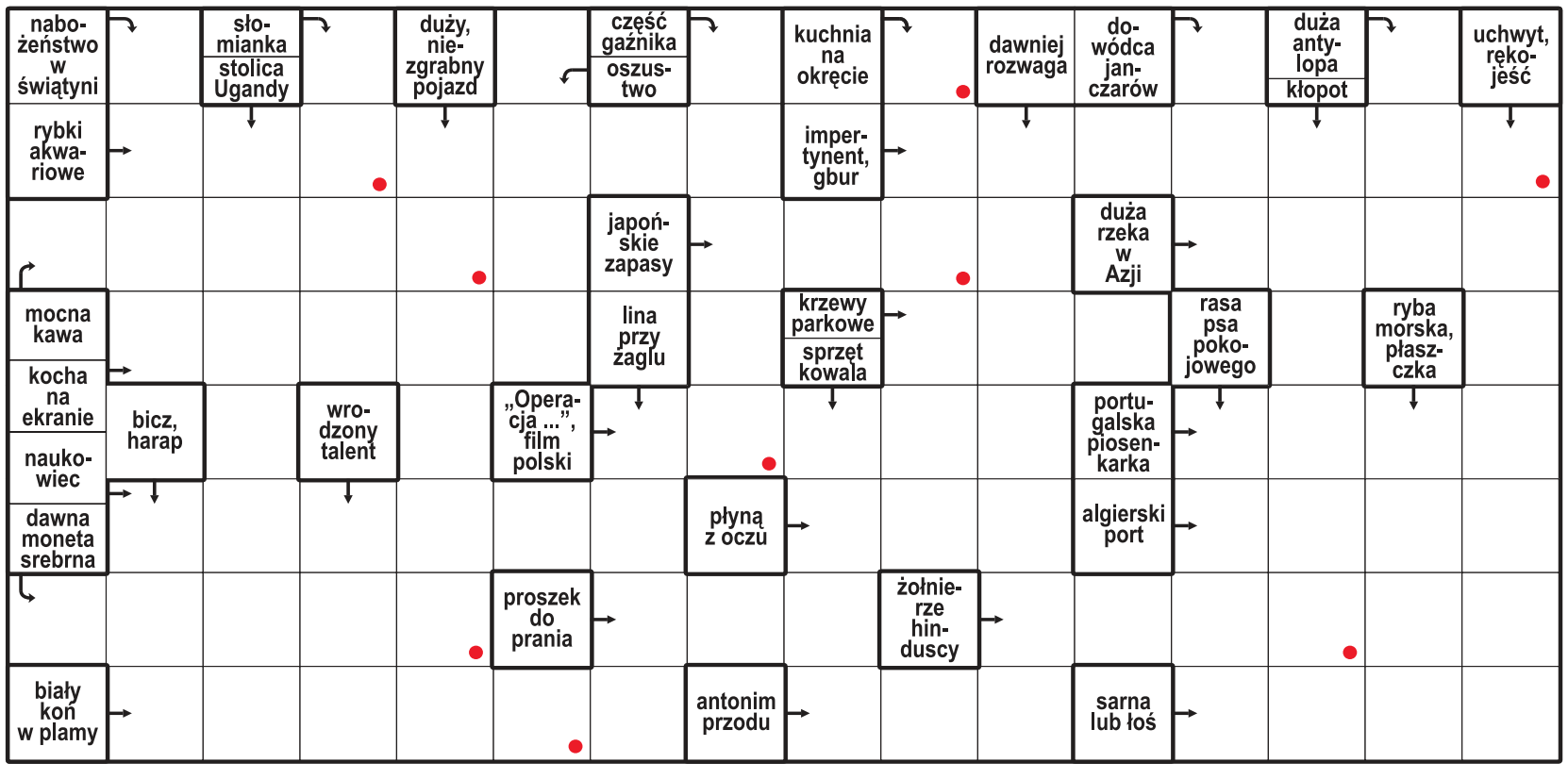
2) skarbowy lub pocztowy,
3) drobna roślina zarodnikowa,
4) skrzynka w lokalu wyborczym,
5) metalowa listwa na drzwiach,
6) duży ptak z rodziny kurowatych,
7) wielki właściciel ziemski w Anglii,
8) duża, foremna bryła kamienna,
9) wywiad dziennikarza np. z politykiem,
10) stekowiec z Nowej Zelandii,
16) „duch” panujący w wojsku,
21) … Gibson, aktor z filmu „Waleczne serce”,
22) miejsce zatrzymywania się pociągów,
23) Michał, polski piosenkarz,
24) pionowa ściana grani,
29) okres trzech miesięcy,
30) protest robotników w fabryce,
32) uparte zwierzę, kłapouch,
33) czoło kolumny wojskowej,
34) groźna organizacja przestępcza,
35) ostry, przenikliwy dźwięk.

AUTOPROMOCJA 0210987265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 85 875 07 30

ROZWIĄZANIE NR 134

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: KATAMARAN.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś działaj odważnie, ale nie spiesz się. Horoskop dzienny wróży, że cierpliwość przyniesie Ci sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja porządkom i ważnym decyzjom. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa wiadomość otworzy przed Tobą drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj dziś o siebie i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że ciepłe słowa poprawią atmosferę w domu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciąga uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją i zrobić pierwszy krok ku celom.

Rak (22.06 - 22.07)
Skupienie pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Lew (23.07 - 22.08)
Nie unikaj dziś trudnej decyzji. Horoskop dzienny wróży, wróży że szczera rozmowa przyniesie Ci ulgę.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś sugeruje, by nie ignorować żadnych znaków.

Waga (23.09 - 22.10)
Twój pomysł może okazać się strzałem w dziesiątkę. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie szansę.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie rezygnować z żadnych planów.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Potrzebujesz odrobiny swobody. Horoskop na dziś wróży, że nowe otoczenie pobudzi Twoją kreatywność.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Nie bój się marzyć, ale zrób też konkretny krok. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdziesz.

eprasa.pl 2b7d0b0191

SIATKÓWKA

Polskie siatkarki zagrają z Holandią o półfinał ME

Zbigniew Czyż

Reprezentacja Polski siatkarek zagra w czwartek w ćwierćfinale mistrzostw Europy. Biało-Czerwone zmierzą się w Stambule z Holandią. W 1/8 finału Polki pokonały Portugalię 3:0.

Przed spotkaniem z Portugalią Biało-Czerwone miały za sobą doskonały występ w grupie A – nasze siatkarki wygrały wszystkie pięć spotkań, pokonując kolejno Węgry, Łotwę, Słowenię, Niemcy oraz gospodynie turnieju i obecne mistrzynie Europy – Turczynki. Portugalki rywalizowały natomiast w grupie C w Azerbejdżanie – do 1/8 finału kontynentalnego czempionatu awansowały z czwartego miejsca, mając na swoim koncie dwa zwycięstwa (z Hiszpanią i Rumunią) oraz trzy porażki (z Azerbejdżanem, Belgią oraz Holandią).

Nie obyło się bez kłopotów

Po raz ostatni oba zespoły spotkały się siedem lat temu na mistrzostwach Europy w Łodzi – w spotkaniu fazy grupowej Polska również wygrała 3:0. W spotkaniach z dużo niżej notowanymi rywalami Polkom często przytrafiały się kłopoty, nie inaczej było w poniedziałkowym starciu. 45. w rankingu FIVB Portugalia zagrała bez kompleksów i była bliska wygrania trzeciego seta.

W pierwszej partii Biało-Czerwone zaczęły od mocnego uderzenia i już na początku wygrywały 6:1. Ostatecznie triumfowały 25:18. Portugalki dobrze zaczęły drugą partię – prowadziły 7:3 i 11:7. Biało-Czerwone podkręciły tempo i znów wygrały pewnie do 17. Trzeci set zaczął się do prowadzenia Portugalii 6:0. Po autowych atakach Magdaleny Stysiak i Pauliny Damaske było już nawet 20:16 dla drużyny z Półwyspu Iberyjskiego. W tym momencie Lavarini sięgnął po drugą rozgrywającą Alicję Grabkę i Julię Szczurowską, co przyniosło oczekiwany skutek. Reprezentacja Polski wygrała trzecią partię 25:23.

FOT. SZYMON GRUCHALSKI

– Wiemy, czego się spodziewać po tym przeciwniku, znamy bardzo dobrze zawodniczki – powiedziała o rywalkach Katarzyna Wenerska

– Po to tak ciężko walczyłyśmy w grupie, żeby wyjść z pierwszego miejsca. Tak, żeby pierwsze spotkanie w fazie pucharowej nie było aż tak trudne. Najważniejsze, że skończyło się 3:0, bo to taki pozytywny kop na kolejny mecz – powiedziała po spotkaniu na antenie Polsatu Sport atakująca Szczurowska.

Nasze panie lepiej wejdą w mecz?

Teraz czas na ćwierćfinał. W nim w czwartek w Stambule Polki zagrają z Holandią, która wyeliminowała z turnieju Słowenię, wygrywając 3:2.

– Musimy zagrać inaczej niż z Portugalią, z drugiej strony my w takie mecze lepiej wchodzimy niż jak to miało miejsce w spotkaniu jednej ósmej finału. Gra Holandii jest bardziej poukładana niż Portugalii, której system gry jest trochę szalony. Wiemy, czego się spodziewać po tym przeciwniku, znamy bardzo dobrze zawodniczki, bo też często z nimi rywalizujemy – powiedziała Polsatowi Katarzyna Wenerska.

Po raz ostatni polskie siatkarki zmierzyły się z Holandią w czerwcu tego roku. W Lidze Narodów pokonały zespół Pomarańczowych 3:1. Na przestrzeni ostatnich dwudziestu lat obie reprezentacje mierzyły się aż 28 razy. Bilans tych spotkań to 18 zwycięstw Holandii i 10 Polski. Początek spotkania Polska–Holandia w czwartek o godz. 15.00.

W przypadku awansu nasze panie w półfinale mistrzostw Europy zmierzą się ze zwycięzcą meczu Włochy–Szwecja.

PIŁKA NOŻNA

Koniec pewnej ery w futbolu. Leo Messi pożegnał się z reprezentacją Argentyny

Jakub Jabłoński

Lionel Messi zakończył reprezentacyjną karierę. 39-letni kapitan Argentyny podjął decyzję po ponad miesiącu od przegranego finału mistrzostw świata z Hiszpanią.

– Przysięgam wam, że zawsze dawałem z siebie wszystko – stwierdził zawodnik już teraz uznawany za jedną z największych legend futbolu. Messi z Argentyną osiągnął dosłownie wszystko. Wydawało się, że już cztery lata temu ogłosi tę trudną decyzję, gdy spełnił największe marzenie, „przechodząc grę" wygranym finałem mistrzostw świata w Katarze – z Francją po rzutach karnych. Legendarny Argentyńczyk zdecydował się jednak przedłużyć reprezentacyjną przygodę. Okazało się, że o kolejny (trzeci w karierze) finał najważniejszej imprezy globu. Podczas zakończonego w lipcu mundialu w USA, Kanadzie i Meksyku znów wystrzelił formą i już na zawsze uciął spekulacje na temat rywalizacji o miano najwybitniejszego z Cristiano Ronaldo, którego na turnieju usunął w cień.

Do końca walka o najcenniejsze nagrody

Dotrwał wraz z zespołem aż do ostatniego meczu w turnieju, w którym zdecydowanie lepsza okazała się Hiszpania. Do wyłonienia kolejnego mistrza potrzebna była jednak dogrywka, a w niej decydujący okazał się gol Ferrana Torresa.

Na boiskach Ameryki Północnej Messi do końca walczył też o koronę króla strzelców i tytuł najskuteczniejszego strzelca mundialu w historii. W fazie grupowej zdetronizował w klasyfikacji wszech czasów Miroslava Klose, gdy ustrzelił hat tricka przeciwko Algierii oraz dublet przeciwko Austrii. Ostatecznie mundialowy licznik Lionela zatrzymał się na 21 trafieniach. W tym momencie lepszy w tej klasyfikacji jest tylko Kylian Mbappé (22 gole). Francuz w przegranym spotkaniu o brąz z Anglią zdobył dublet, zgarniając w pakiecie także drugą z rzędu koronę króla strzelców mistrzostw świata.

Messi zagrał w 207 meczach dla reprezentacji Argentyny, w których aż 125 razy trafiał do siatki. Długo nie mógł jednak sięgnąć po pierwszy puchar z drużyną narodową. Urodzony 24 czerwca 1987 roku w Rosario geniusz był już o krok od tego trofeum w Brazylii w 2014 roku, ale Argentyna przegrała w finale z Niemcami 0:1 – po dogrywce. Niewielkim pocieszeniem był fakt, że Argentyńczyk został wybrany najlepszym piłkarzem turnieju. Rok i dwa lata później Albicelestes ulegli Chile w finale Copa América.

Już raz się żegnał, ale... wrócił!

Po tej drugiej porażce jeden z kolegów z kadry relacjonował, że Messi załamał się i „płakał jak nigdy wcześniej". Zrezygnował wówczas z dalszej gry w drużynie narodowej, ale zmienił zdanie niespełna dwa miesiące później. Wrócił silniejszy, bo już w 2021 roku został mistrzem kontynentu – w finale Argentyna pokonała Brazylię 1:0 (po raz drugi cieszył się z wygranej w Copa America, ogrywając Kolumbię).

Piłkarz rywali Neymar, klubowy kolega Messiego z Barcelony, a później również z PSG, skomentował wówczas: – Nienawidzę przegrywać, ale ty, bracie, ciesz się tym tytułem. Futbol czekał na ten moment.

TENIS

Iga Świątek i Hubert Hurkacz awansowali do drugiej rundy US Open

Zbigniew Czyż

Iga Świątek i Hubert Hurkacz awansowali do drugiej rundy wielkoszlemowego US Open. Z turniejem w singlu pożegnała się już Maja Chwalińska.

W swoim pierwszym spotkaniu na kortach w Nowym Jorku, rozstawiona z numerem ósmym Świątek wygrała z Chinką Xiyu Wang 6:2, 6:3. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa, która US Open wygrała w 2022 roku, z pokonaniem Chinki nie miała najmniejszych problemów.

Kolejną rywalką Świątek będzie Nadia Podoroska. Argentynka w kwietniu wróciła do gry po ponad rocznej przerwie, na liście WTA jest obecnie 449. Z turnieju w grze singlowej odpadła już natomiast Maja Chwalińska (20.), która przegrała z Amerykanką Taylor Townsend 2:6, 3:6.

Do drugiej rundy awansowali Kamil Majchrzak i Hubert Hurkacz. Pierwszy wygrał z Serbem Hamadem Medjedoviciem 6:3, 6:3, 6:3, a jego rywalem w kolejnym spotkaniu będzie monakijski tenisista Valentin Vacherot. Hurkacz awans do drugiej rundy zapewnił sobie dzięki wygranej z Bośniakiem Damirem Dzumhurem 6:4, 4:6, 6:1, 6:1. W niej zmierzy się z Amerykaninem Benem Sheltonem.

FOT. IMAGO/IMAGENSHOP AGENCIA FOTOGRAFICA

Rywalem Huberta Hurkacza w drugiej rundzie wielkoszlemowego turnieju tenisowego US Open będzie Amerykanin Ben Shelton

eprasa.pl 2b7d0b0191

Sport

• **Dziś odbędzie się zaległe spotkanie w klasie okręgowej.** MOSP Białystok zagra z Sokołem 1946 Sokółka. Początek o godz. 17.

PIŁKA NOŻNA

Tur przegrał, a jego szkoleniowiec oddał się do dyspozycji zarządu

Wojciech Konończuk

Co najmniej trzy bramki padły w każdym ze spotkań 4. kolejki zmagań podlaskich czwartoligowców.

Najważniejszym rozstrzygnięciami był remis 2:2 w spotkaniu Ruch Wysokie Mazowieckie - Warmia Grajewo i wygrana 5:0 KS-u Wasilków z Pionierem Brańsk. Oznaczały one bowiem zmianę w fotelu lidera.

Na czoło tabeli wrócili Wasilkowianie, a godnym podkreślenia jest gra obronna zespołu, którego trenerem jest Wojciech Kobeszko. Spadkowicz z III ligi nie stracił jeszcze gola, co oznacza, że bramkarz Wiktor Żydaczek jest niepokonany od 360 minut.

W Bielsk Podlaskim Tur nie miał wiele do powiedzenia i przegrał 1:3 z Promieniem Mońki, zdobywając honorową bramkę dopiero w końcówce spotkania. Kiepski występ gospodarzy miał konsekwencje na konferencji prasowej.

- Zagraliśmy fatalnie, bardzo słabo. W związku z tym oddaję się dzisiaj do dyspozycji zarządu, bo jako trener biorę pełną odpowiedzialność za to, w jaki sposób gramy i jak wyglądamy - powiedział trener Tura Dariusz Szklarzewski. - A nie wyglądamy tak, jak ja bym oczekiwał, jakby wszyscy w koło oczekiwali. Więc będąc odpowiedzialną osobą, podejmuje taką decyzję - dodał.

WYNIKI 4. KOLEJKI

KS Wasilków - Pionier Brańsk 5:0 (1:0). Bramki: 1:0 - Chilmon (13), 2:0 - Łupiński (47), 3:0 - Skibko (54), 4:0 - Łupiński (71), 5:0 - Watkiewicz (88).

KS Michałowo - Krypnianka Krypno 3:0 (1:0). Bramki: 1:0 _ Sawicki (20), 2:0 - Andruszko (80), 3:0 - Seweryn (85).

Tur Bielsk Podlaski - Promień Mońki 1:3 (0:1). Bramki: 0:1 - Ołów (41), 0:2 - Magnuszewski (62), 0:3 - Siemieńczuk (74), 1:3 - Niemczynowicz (86).

Supraślanka Supraśl - ŁKS II Łomża 0:3 (0:0). Bramki: 0:1 - Chorążewicz (57), 0:2 - Zalewski (60), 0:3 - Chludziński (90).

Ruch Wysokie Mazowieckie - Warmia Grajewo 2:2 (2:0). Bramki: 1:0 - Jackiewicz (2), 2:0 - Grzybowski (44), 2:1 - Boateng (58), 2:2 - R. Kalinowski (85).

Pomorzanka Sejny - PW Home LZS Krynki 1:3 (1:0). Bramki: 1:0 - Sosnowski (30), 1:1 - Brałkowski (57), 1:2 - Pawnuk (69), 1:3 - Brałkowski (90).

KS Śniadowo - Wissa Szczuczyn 0:6 (0:4). Bramki: 0:1 - Mosquera (19), 0:2 - Zaczkowski (24), 0:3 - Barragan (39), 0:4 - Mosquera (42), 0:5 - Zieleniewski (72), 0:6 - Tercjak (79).

Czarni Czarna Białostocka - Hetman Skłodowscy Tykocin 4:1 (2:0). Bramki: 1:0 - Śliwowski (12), 2:0 - Śliwowski (19), 2:1 - Czajkowski (57), 3:1 - Gołdowski (87), 4:1 - Turel (90).

1. KS Wasilków	4	12	16-0
2. Warmia Grajewo	4	10	20-6
3. Wissa Szczuczyn	3	9	14-2
4. Promień Mońki	4	9	15-7
5. ŁKS II Łomża	4	9	11-4
6. KS Michałowo	4	9	11-5
7. Czarni Czarna Białostocka	4	7	9-7
8. Hetman Tykocin	4	6	11-12
9. Pionier Brańsk	4	6	7-13
10. Tur Bielsk Podlaski	4	4	5-6
11. Supraślanka Supraśl	4	3	`3-11
12. PW HOME LZS Krynki	4	3	4-18
13. Ruch Wysokie Maz.	3	1	2-6
14. Krypnianka Krypno	4	1	2-9
15. KS Śniadowo	4	1	3-18
16. Pomorzanka Sejny	4	0	5-14

FOT. FACEBOOK.COM/TURBIELSKPODLASKI

Tur (jaśniejsze stroje) przegrał u siebie z Promieniem 1:3

PIŁKA NOŻNA

Jaga ma nowego skrzydłowego. To Serb Aleksandar Cirković

Wojciech Konończuk

Aleksandar Cirković został nowym zawodnikiem Jagiellonii Białystok. 24-letni Serb został wypożyczony do Dumy Podlasia do końca sezonu z węgierskiego Ferencvarosu Budapeszt, a umowa zawiera opcję transfery definitywnego.

FOT. JAGIELLONIA.PL

Serb Aleksandar Cirković trafi przechodzi do Jagiellonii z węgierskiego Ferencvarosu na zasadzie wypożyczenia

- Jestem bardzo szczęśliwy z powodu transferu do Białegostoku. Rifet Kapić, który od lat gra w Polsce i z którym się przyjaźnię, mówił mi o Jadze w samych superlatywach. Cieszę się, że tu jestem. Liczę na to, że pokażę pełnię swojego potencjału - mówi Aleksandar Cirković, cytowany przez klubowe media Jagiellonii.

Cirković, który w ekipie Dumy Podlasia będzie grał z numerem 32., wychował się w akademii austriackiej Admiry Wacker. Potem grał w Serbii, Rosji i Hiszpanii. Jego kariera nabrała przyspieszenia w sezonie 2023/24, kiedy grając w rodzimej ekstraklasie w barwach TSC Backa Topola strzelił 16 goli, co zaowocowało transferem do Ferencvarosu za 2 miliony euro.

W klubie ze stolicy Węgier Serb występował rzadko i latem 2025 roku trafił na wypożyczenie do Lechii Gdańsk. W Polsce odnalazł się bardzo dobrze, notując sześć goli i pięć asyst w 27 występach.

O jego umiejętnościach boleśnie przekonała się... Jagiellonia. 6 marca tego roku Żółto-Czerwoni przegrali w Gdańsku 0:3, a Serb strzelił dla Lechii drugiego i trzeciego gola, będąc jednym z najlepszych piłkarzy gospodarzy.

– Wprawdzie wygraliśmy 3:0, ale uważam, że Jagiellonia zagrała lepiej od nas - wspomina tamtą potyczkę Cirković. - Obie drużyny miały swoje szanse, ale Lechia była konkretniejsza - dodaje.

Po minionym sezonie Cirković wrócił do Budapesztu, ale w Ferencvarosu sobie nie pograł, stąd pomysł na powrót do PKO Ekstraklasy, ale tym razem do Jagiellonii, chociaż Serba widział u siebie także Górnik Zabrze.

W drużynie trenera Adriana Siemieńca szybki, dobrze wyszkolony technicznie pomocnik z Bałkanów ma konkurować o miejsce na lewym skrzydle z Kajetanem Szmytem.

Jak donoszą media, to nie jest jeszcze koniec ofensywy transferowej Żółto-Czerwonych. Tomasz Włodarczyk (meczyki.pl) przewiduje, że do kadry trenera Adriana Siemieńca trafi kolejny Serb - Milos Pantović. To 24-letni napastnik, występujący ostatnio w Panathinaikosie Ateny.

TENIS STOŁOWY - LIGA MISTRZÓW

Co za otwarcie Ligi Mistrzów! Trzy wygrane Dojlid i awans do 1/8 finału

Mariusz Klimaszewski

Tenisiści stołowi Dojlid Białystok fantastycznie rozpoczęli rywalizację w Lidze Mistrzów. W fazie grupowej odnieśli trzy zwycięstwa awansując do 1/8 finału.

FOT. KAMIL ŚWIRYDOWICZ

Piotr Michalski i drużyna Dojlid awansowała do 1/8 finału LM

Pierwszego dnia rywalizacji grupowej we Francji Dojlidy zmierzyły się z AS Pontoise Cergy TT, mistrzem Francji z 2024 roku. Białostoczanie wygrali 3:2.

W drugim meczu pokonali TTC Ostrava 2016, także 3:2. Po porażce Aleksandra Khanina z Ondrejem Kvetonem do stołu podszedł Amirezza Abbasi, który pewnie pokonał Simona Belika. Następnie Piotr Chodorski wygrał z Adamem Stalzerem i wyprowadził Dojlidy na prowadzenie.

W kolejnym pojedynku Abbasi, po pięciosetowej walce, uległ Kvetonowi. O wszystkim miał zdecydować ostatni mecz. Aleksandr Khanin stanął naprzeciw Simona Belika i tym razem nie zawiódł. Pewne zwycięstwo Khanina zapewniło Dojlidom drugi triumf w fazie grupowej.

Ostatnie spotkanie fazy grupowej było starciem z austriacką drużyną SPG Felbermayr Wels. Austriacy potrzebowali zwycięstwa, aby zachować szanse na awans do fazy pucharowej.

Dojlidy w matematycznym rozrachunku potrzebowały dwóch wygranych pojedynków, jednak białostoczanie nie pozostawili rywalom żadnych złudzeń wygrywając 3:0.

Spotkanie znakomicie rozpoczął Amirezza Abbasi, który w czterech setach pokonał byłego zawodnika Dojlid, Patryka Zatówkę. Następnie Aleksandr Khanin, po bardzo ciężkim i wymagającym pojedynku, zwyciężył Macieja Kołodziejczyka.

Trzeci pojedynek należał do Piotra Chodorskiego. Białostocki zawodnik pokonał Felixa Wetzela, zapewniając swojej drużynie efektowne zwycięstwo 3:0.

eprasa.pl 2b7d0b0191