Obchody 86. rocznicy pierwszej masowej wywózki obywateli Rzeczypospolitej na Sybir **str. 2**

FOT. UM BIAŁYSTOK

- Czy zdrowo jest spać z psem lub kotem w jednym łóżku?
- Małżeństwo a ryzyko rozwoju cukrzycy str. 9-12

STRONA ZDROWIA

Kurier Poranny

Środa
11.02.2026

www. poranny.pl

Nr. 28 (10676)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Śnieżna i mroźna zima odbija się na budżetach podlaskich samorządów **str. 3**

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Płatne parkowanie w Supraślu? Jest plan, by zaczęło wkrótce obowiązywać. Zdecydują radni **str. 4**

Koniec procesu apelacyjnego w sprawie zabójstwa z sąsiedzkim konfliktem w tle **str. 3**

Nr ISSN 0866-9511 Nr indeksu 350354

FOT. PAP/EPA/TERESA SUAREZ

Natalia Maliszewska (na zdjęciu) i Michał Niewiński z Juvenii Białystok awansowali do ćwierćfinałów w short tracku podczas zimowych igrzysk w Mediolanie. Michał Niewiński w biegu na 1000 m, Natalia Maliszewska - na 500 m **str. 15**

BIAŁYSTOK INWESTYCJA KOSZTOWAŁA OK. 92,5 MLN ZŁ

Nowy gmach gotowy. Będzie tu humanistyka

Uniwersytet w Białymstoku
Tomasz Maleta, PAP

Zakończyła się budowa nowego gmachu nauk humanistycznych w kampusie Uniwersytetu w Białymstoku, teraz rozpocznie się jego wyposażanie - poinformowały we wtorek władze uczelni. Koszt inwestycji to ok. 92,5 mln zł. Studenci rozpoczną tam naukę 1 października.

- Odbiór tego budynku, który niebawem nastąpi, to będzie bardzo ważny moment w rozwoju Uniwersytetu w Białymstoku - powiedział rektor uczelni prof. Mariusz Popławski.

Dodał, że hol na parterze nowego skrzydła kampusu w jego ocenie jest najpiękniejszym na uczelni. - Miejsce to będzie mogło integrować społeczność akademicką uniwersytetu. Będą tu mogły być organizowane wystawy, spotkania - podkreślił rektor.

W budynku znajduje się łącznie 55 sal dydaktycznych. To między innymi modułowa aula na 300 miejsc z możliwością wydzielenia trzech mniejszych sal, a także siedem sal wykładowych na 60-70 osób.

- Aula jest jedyna taka w uniwersytecie. Amfiteatralna, a zarazem wachlarzowa - mówił kanclerz uczelni Tomasz Zalewski.

Do nowej siedziby przeniosą się wydziały: filologiczny, filozoficzny i kognitywistyki, historii, studiów kulturalnych oraz studium praktycznej nauki języków obcych.

- Będziemy robili wszystko, by ta przeprowadzka przebiegła bez problemu i sprawnie - zapewnił kanclerz.

W ub. roku za 20,8 mln zł Uniwersytet w Białymstoku sprzedał dawny Dom Partii przy Placu NZS, gdzie mieszczą się obecnie wydziały humanistyczne. Zgodnie z podpisaną umową budynek ma być wydany nowemu właścicielowi do końca czerwca 2026 r.

Więcej na str. 4

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Nowe skrzydło kampusu Uniwersytetetu w Białymstoku jest już gotowe. Prace budowlane trwały dwa lata. Koszt inwestycji to ok. 92,5 mln zł

ŚWIATOWY DZIEŃ CHOREGO

Warto zadbać o profilaktykę

W środę 11 lutego, z okazji Światowego Dnia Chorego, Alfa Centrum zaprasza do udziału w akcji profilaktycznej poświęconej zdrowiu oraz świadomej trosce o dobre samopoczucie. W godzinach 10:00–15:00 każdy zainteresowany będzie mógł tu bezpłatnie skorzystać z konsultacji i materiałów edukacyjnych przygotowanych przez specjalistów.

Wydarzenie jest skierowane do wszystkich, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie.

- Zdrowie zaczyna się od profilaktyki, dlatego od wielu lat jest ona bardzo ważnym obszarem naszej aktywności. Przestrzenie Alfa Centrum już wielokrotnie stawały się miejscem badań, porad lekarzy i specjalistów czy edukacji w zakresie dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne - mówi Alicja Kasprzyk-Siemienkiewicz z Alfa Centrum Białystok.

W ramach akcji, specjaliści udzielą informacji o programach profilaktycznych Ministerstwa Zdrowia oraz NFZ, wykonają analizę składu ciała, przekażą informacje na temat zdrowych diet dostępnych na portalu diety.nfz.gov.pl, przeprowadzą instruktaż samobadania piersi na fantomach, przedstawią możliwości uzyskania wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego.

Organizatorami wydarzenia są: Podlaski Oddział Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Fundacja i Gabinety Zdrowe Miasto. opr. (R)

eprasa.pl 92294f1202

AUTOPROMOCJA 0110987259

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

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Cztery dekady temu inwazją na Grenadę USA zademonstrowały, że ten kawałek świata jest i będzie w ich strefie wpływów.

BIAŁYSTOK

FOT. UM BIAŁYSTOK/JIT. GWIAZDOWSKI

Przy pomniku - Grobie Nieznanego Sybiraka w Białymstoku odbyły się we wtorek główne miejskie uroczystości w 86. rocznicę rozpoczęcia pierwszej, z czterech masowych wywózek obywateli polskich na Wschód, przeprowadzonych przez władze sowieckie. Wieńce i kwiaty składali m.in. członkowie Związku Sybiraków i władze. Kwiaty były też składane w innych miejscach w mieście, m.in. przy pomniku Matki-Sybiraczki, znajdującym się przy Muzeum Pamięci Sybiru (MPS). Wieczorem na torach przy tym muzeum zapłonęło tzw. Światło Pamięci - znicze upamiętniające ofiary sowieckich deportacji.

Od 10 lutego 1940 r. do czerwca 1941 r. władze Związku Sowieckiego, okupującego tereny II Rzeczypospolitej, zorganizowały cztery wywózki na Wschód obywateli polskich różnych narodowości. Pierwsza wywózka była największa - objęła ok. 140 tys. osób - i najbardziej tragiczna pod względem liczby ofiar. Deportowano wtedy m.in. wielu mieszkańców Białegostoku i okolic. Władze miasta podkreślają, że wtedy na „nieludzką ziemię" wywieziono jedną piątą mieszkańców miasta i okolic, a prześladowaniami sowieckimi była dotknięta niemal każda rodzina.

Urodzony w 1938 r. pan Michał trafił na Syberię nie w ramach czterech masowych deportacji, ale już po II wojnie światowej, bo w marcu 1949 r. Jego ziemiańską rodzinę dotknęła kolektywizacja; został z rodzicami i siostrą wywieziony w okolice Irkucka. Do Polski wrócili w 1957 r.- Gdy teraz mówi się, że 15 stopni to siarczyste mrozy, to śmiech. My tam przeżyliśmy nawet minus 60 stopni, a gdy było minus 40, to można było nie iść do szkoły. Chodziliśmy we dwójkę, żeby jeden na drugiego patrzył - mówił dziennikarzom.

- Tak naprawdę znamy tylko sam czubek góry tego, czego powinniśmy się (o deportacjach) dowiedzieć - powiedział PAP dyrektor Muzeum Pamięci Sybiru prof. Wojciech Śleszyński; zwrócił uwagę, że zamknięte są dla polskich badaczy archiwa w Rosji. Placówka pracuje nad portalem wspieranym przez AI, który będzie pomagał wyszukać historię osób wywiezionych do Azji Środkowej; ma on zacząć działać w tym roku. (PAP)

Wolontariat w Dolinie Dolistówki działa już 10 lat

Białystok
(PAP)

Wolontariat w białostockim schronisku dla zwierząt Dolina Dolistówki obchodzi w tym roku dziesięć lat działalności. Kierowniczka schroniska podkreśliła, że jest on podstawą takich miejsc, bo dzięki wolontariuszom poprawia się opieka nad zwierzętami i zwiększa się liczba adopcji.

Schronisko dla Zwierząt w Białymstoku prowadzi miasto. Powstało w latach 70. Wcześniej przebywały w nim tylko bezdomne psy, ale od kilku lat schronienie znajdują też koty.

Od dziesięciu lat w schronisku działa wolontariat. Powstał dzięki porozumieniu z miastem trzech organizacji pozarządowych działających na rzecz zwierząt w mieście.

- Wolontariat powstał po to, żebyśmy mogli pomagać. Widzieliśmy0 jako organizacje potrzebę taką, żeby zwiększyć właśnie adopcje, żeby psy nie siedziały latami w tym schronisku. Zależało nam bardzo na tym, żeby mogły wychodzić na spacery, czego nie było wcześniej. Chcieliśmy po prostu poprawić los bezdomnych psów w Białymstoku - powiedziała PAP jedna z przedstawicielek organizacji zakładających wolontariat i pierwsza koordynatorka, a obecnie kierownik schroniska Anna Jaroszewicz.

Kiedy wolontariat rozpoczynał działanie, psów w schronisku było ok. 230. Stały w boksach, nie wychodziły na spacery.

- Wolontariat był ogromną zmianą i dla psów, i dla miasta - oceniła Jaroszewicz.

Dzięki wolontariuszom psy przede wszystkim zaczęły wychodzić regularnie poza schronisko, poznawać ludzi, otwierać się na świat. Wolontariuszy najpierw było niewielu, ale dzięki kolejnym naborom ich liczba stopniowo się zwiększała się, dziś to ok. 50 osób. Żółte kamizelki, które noszą wolontariusze, stały się symbolem wolontariatu.

Zaczęli promować psy w internecie, organizować akcje, zachęcając mieszkańców do przyjścia do schroniska na tzw. psacer, by w ten sposób włączyli się w pomoc w podarowaniu spaceru psom. Dzięki wolontariuszom psy zaczęły uczestniczyć też w piknikach i innych akcjach organizowanych w centrum miasta. Sami zaczęli organizować m.in. wyjścia z psami do kawiarni czy parku, by pokazywać, że schroniskowe psy mogą być towarzyszami. Z inicjatywy wolontariatu powstały działania promujące adopcje psich seniorów czy czarnych psów. Wspólnie ze schroniskiem organizowana jest też coroczna parada adopciaków, czyli adoptownaych psów.

- O naszym schronisku jest dosyć głośno. Jest uważane za jedno z lepszych w Polsce i to nie chodzi o to, że jest super nowe i nowoczesne, tylko właśnie chodzi o jakość opieki - serce, empatia do zwierząt u nas jest bardzo ważna. I to właśnie też dzięki wolontariuszom, bo gdyby ich nie było, to ta dobra opieka aż tak dobra by nie była - powiedziała Jaroszewicz.

W ciągu 10 lat w schronisku zarejestrowano ponad 5,6 tys. psów, z czego m.in. ponad 2,6 tys. wróciło do swoich domów, a ponad 2,5 tys. psów znalazło swoje nowe domy. Oceniła, że to wielki sukces.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Białostockie schronisko jest uważane za jedno z lepszych w Polsce. Jest tu obecnie ok. 90 psów

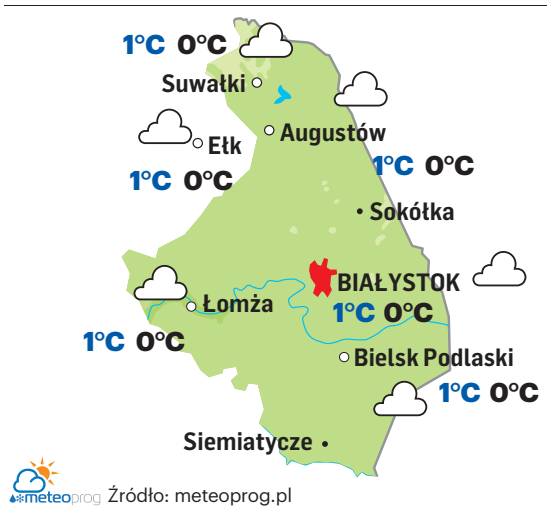
Podkreśliła, że dzięki tym wszystkim działaniom zmniejszyła się znacznie liczba psów przebywających w schronisku, z ponad 230, do ok. 90 czworonogów obecnie. Dodała, że psy, które są w schronisku, mają dzięki temu lepsze warunki, stoją w boksach w pojedynkę lub parami, oddzielne boksy ze specjalnymi podestami, mają starsze psy.

Mniejsza liczba psów pozwoliła też schronisku na opiekę nad bezdomnymi kotami i przystosowania części miejsc na woliery dla kotów. Kotów jest ok. 120. Koci wolontariat dopiero raczkuje. Jaroszewicz liczy, że także tu uda się stworzyć prężnie działającą grupę wolontariuszy.

- Wolontariat to jest podstawa w takich miejscach. Wiadomo, że to nie jest tak, że współpraca między wolontariuszami a schroniskiem jest zawsze sielanką i drogą usłaną kwiatami. To jest duża grupa ludzi, z których każdy ma swoją opinię, każdy ma swoje zdanie i oczywiście, że dochodzi do nieporozumień, jakichś konfliktów. Natomiast mimo to uważam, że wolontariat powinien być w każdym schronisku, to realna pomoc dla zwierząt - podsumowała Jaroszewicz.

Wolontariat w białostockim schronisku zaczął działać w 2016 r. Pierwszy raz psy wyszły na spacer 30 stycznia 2016 roku.

Pogoda w regionie



meteoprog Źródło: meteoprog.pl

11 LUTEGO 2026

Dziś 42. dzień roku
Do sylwestra pozostało 323 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.51, zachód o godzinie 16.31. Dzień będzie trwać 9 godzin i 39 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 7 godzin i 17 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 6 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Łazarz, Maria

KALENDARIUM

1942
Członek Szarych Szeregów, harcerz Maciej Aleksy Dawidowski ps. „Alek" (nz.) zerwał i ukrył płytę z niemieckim napisem z pomnika Mikołaja Kopernika w Warszawie.

1963
Zespół The Beatles nagrał w londyńskim studiu Abbey Road swój debiutancki album Please Please Me.

FOT. DOMENA PUBLICZNA

1971
Podpisano Układ o zakazie umieszczania broni jądrowej i innych rodzajów broni masowej zagłady na dnie mórz i oceanów.

1972
Na XI Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w japońskim Sapporo skoczek narciarski Wojciech Fortuna zdobył dla Polski pierwszy złoty medal olimpijski w sportach zimowych.

2009
W Polsce weszła w życie ustawa o zmianie ustawy o powszechnym obowiązku obrony RP zawieszająca obowiązkową służbę wojskową.

eprasa.pl 92294f1202

Śnieżna i mroźna zima odbije się na budżetach gmin

Podlaskie
Martyna Jurkowska

Tegoroczna zima nie pozwoli samorządom zaoszczędzić na utrzymaniu dróg. Rekordowe ilości wysypanej soli drogowej i piasku, setki godzin pracy pługów i odśnieżarek – to wszystko bardziej niż w latach poprzednich obciąży budżety gmin i powiatów. I choć szczegółowe rozliczenia będą znane najwcześniej w marcu, już wiadomo, że tanio nie będzie.

FOTW. WOJTKIELEWICZ

Tegoroczna zima daje się we znaki nie tylko mieszkańcom. Samorządy także mają jej dosyć

Z jednej strony musimy zadbać o bezpieczeństwo osób poruszających się naszymi drogami, a z drugiej zdajemy sobie sprawę, że pieniądze wydane na posypywanie dróg – mówiąc kolokwialnie – za chwilę będą płynęły w rowie. Ale w takiej sytuacji jest każda instytucja, która odpowiada za drogi. Trzeba po prostu zachować w tym wszystkim racjonalność – mówi Robert Sidorski, zastępca burmistrza Zabłudowa.

Tegoroczna zima przyniosła na Podlasie prawdziwie zimowe warunki. Opady śniegu, które rozpoczęły się pod koniec grudnia, towarzyszą nam – z mniejszymi lub większymi przerwami, przez cały czas.

– W tym okresie nie mieliśmy do czynienia z jednorazowym intensywnym opadem, lecz z ciągłym utrzymywaniem się zimowych warunków, w tym niskich temperatur, co oznaczało konieczność wielokrotnego powtarzania tych samych działań, często w tych samych miejscach – podkreśla Tomasz Drejer, dyrektor Zarządu Dróg i Zieleni w Suwałkach.

I dodaje, że przy długotrwałych opadach i niskich temperaturach efekty pracy nie zawsze są widoczne od razu. Nie zmienia to jednak faktu, że działania na drogach prowadzone były konsekwentnie i bez przerw.

Sprzęt: samochody ciężarowe wyposażone w pługi i posypywarki, ciągniki z pługami i rozsypywarkami, a także mobilne ekipy, pracowały codziennie, niejednokrotnie przez całą dobę. Wszystko zmieniało się w zależności od warunków pogodowych i intensywności opadów.

W Suwałkach, tylko w styczniu, do posypywania dróg i chodników zużyto około tysiąca ton soli drogowej. Rekordzistą bez wątpienia jest jednak miasto Białystok. Do walki z zimą zostały rzucone ogromne siły sprzętowe: 44 pługo-posypywarki do ulic głównych, 26 pługo-posypywarek do ulic osiedlowych oraz 25 ciągników do odśnieżania i zwalczania śliskości na chodnikach.

– Od początku sezonu zimowego na zimowe utrzymanie miasta zużyto 7 454 tony soli drogowej, 25 ton piasku oraz 894 tony chlorku magnezu / wapnia – informuje Anna Kowalska z Departamentu Komunikacji Społecznej Urzędu Miejskiego w Białymstoku.

I dodaje: – Kwota zabezpieczona w budżecie na zimowe utrzymanie dróg publicznych Białegostoku w obecnym sezonie zimowym wynosi 25,8 mln zł. Do 31 stycznia wydano ponad 9,6 mln zł. Do dyspozycji pozostaje zatem 16,1 mln zł. W roku ubiegłym analogicznie do dnia 31 stycznia wydatki wynosiły 7,6 mln zł. To oznacza, że różnica wynosi około 2 mln zł.

Choć zima jeszcze się nie skończyła, nie brakowało w niej krytycznych momentów.

– One spotykały nie tylko nas, ale wszystkich zarządców dróg. Szczególnie problematyczne były marznące opady – mówi Marcin Dąbrowski, kierownik sekcji Zarządu Dróg Powiatowych w Łomży.

– Styczeń przyniósł trudności techniczne. Samochód ciężarowy ZUD, który uległ kolizji, był wyłączony z użytkowania przez trzy tygodnie, dopiero w lutym wrócił do pracy. W trakcie miesiąca doszło także do poważnych awarii. Jeden pojazd ciężarowy z posypywarką uległ uszkodzeniu w stopniu uniemożliwiającym naprawę, a kolejna posypywarka również została trwale uszkodzona – wylicza Tomasz Drejer.

Samorządowcy z którymi rozmawialiśmy nie mają wątpliwości, że większe wydatki na zimowe utrzymanie dróg może odbić się kosztem innych zadań, np. inwestycyjnych.

– Budżet to zespół naczyń połączonych, więc jeżeli na jedne wydatki wydamy więcej, to na inne może nam zabraknąć. Co prawda, zwiększyliśmy wydatki na tegoroczną zimę, więc nie będzie to jakiś szok dla budżetu, który uniemożliwi prowadzenie inwestycji, ale na pewno trzeba nim racjonalnie gospodarować – tłumaczy Robert Sidorski.

21 milionów złotych na modernizację Muzeum w Białowieży

Białowieża
Martyna Jurkowska

Muzeum Przyrodniczo-Leśne Białowieskiego Parku Narodowego przejdzie gruntowną modernizację. Dzięki dofinansowaniu ze środków unijnych, placówka zmieni się w nowoczesne centrum interaktywnej edukacji ekologicznej i interpretacji środowiska przyrodniczego.

Białowieski park - obok wielkopolskiego i świętokrzyskiego - rozbuduje i zmodernizuje swoje centra edukacyjne oraz przestrzenie wystawiennicze. Wszystko po to, aby pomóc odwiedzającym muzea lepiej zrozumieć przyrodę i pokazać, jak korzystać z niej w sposób odpowiedzialny.

– Działamy szeroko i wielotorowo na rzecz polskiej przyrody – mówiła podczas podpisywania umów pomiędzy parkami narodowymi a Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska. – W Wielkopolskim Parku Narodowym chcemy przywrócić do użytkowania szerszemu odbiorcy – przedszkolakom, uczniom oraz seniorom – miejsce, które służyło niegdyś studentom do pogłębiania wiedzy i obserwacji przyrodniczej. W podobnym celu, aby rozwijać edukację przyrodniczą wśród mieszkańców regionu i turystów, remontujemy zabytkowy budynek w Świętokrzyskim Parku Narodowym i nowoczesne centrum edukacyjne w Białowieży, która jest naszym skarbem narodowym.

Muzeum Przyrodniczo-Leśne Białowieskiego Parku Narodowego im. J. Miklaszewskiego należy do najczęściej odwiedzanych muzeów w województwie podlaskim. To najstarsze muzeum w polskich parkach narodowych oraz największa w kraju stała ekspozycja przyrodnicza.

Od początku swojego istnienia muzeum pełni ważną rolę edukacyjną, popularyzując wiedzę o przyrodzie Puszczy Białowieskiej wśród mieszkańców regionu oraz turystów.

Projekt obejmuje remont wnętrza wystawy stałej i wprowadzenie interpretacyjnego sposobu opowiadania o przyrodzie, który pozwoli mieszkańcom gmin puszczańskich i turystom poznawać procesy przyrodnicze Puszczy Białowieskiej w angażujący i interaktywny sposób: poprzez doświadczenia, multimedia oraz elementy sztuki.

Zakres projektu obejmuje również odnowienie pozostałych przestrzeni muzeum, w tym: sali konferencyjnej, przestrzeni wystaw czasowych, dachu oraz wieży widokowej. Działania te poprawią komfort korzystania z obiektu oraz wzmocnią jego funkcje edukacyjne i społeczne.

Inwestycja w Białowieży ma zostać zrealizowana do końca 2028 roku.

Koniec procesu w sprawie zabójstwa z sąsiedzkim konfliktem w tle

Z sądu
(PAP)

Przed Sądem Apelacyjnym w Białymstoku zakończył się we wtorek proces odwoławczy 70-letniego mężczyzny, nieprawomocnie skazanego na 10 lat więzienia za zabójstwo 80-letniego sąsiada. Tłem miał być konflikt o wycięte drzewa na miedzy. Wyrok za dwa tygodnie.

Prokuratura chciała przed sądem pierwszej instancji kary 15 lat więzienia. Oceniła jednak wyrok jako słuszny i apelacji nie składała. Obrona w apelacji chce przede wszystkim uniewinnienia przy założeniu, że oskarżony działał w warunkach obrony koniecznej.

Do zbrodni doszło w marcu 2023 r. w Czartajewie (woj. podlaskie). Tłem miał być konflikt o wycięte drzewa na miedzy. Zwłoki 80-letniego mężczyzny znalazł w lesie wracający z prac w polu inny mieszkaniec Czartajewa. Obok ciała leżała piła spalinowa, a okoliczności wskazywały, że mogło dojść do nieszczęśliwego wypadku przy wycince drzew.

Pełna opinia biegłych z medycyny sądowej wykazała jednak, że obrażenia powstały nie od piły, lecz wskutek pobicia, prawdopodobnie z użyciem twardego przedmiotu, np. kija. Po kilku miesiącach śledztwa Prokuratury Okręgowej w Białymstoku pojawiły się wątki sąsiedzkich nieporozumień. Udało się odtworzyć przebieg wydarzeń z dnia zbrodni i wytypować podejrzanego o jej dokonanie.

Okazało się, że gdy 80-letni mieszkaniec Czartajewa poszedł ścinać drzewo rosnące na jego działce, zauważył to sąsiad i poszedł za nim. Obaj byli skonfliktowani od kilkudziesięciu lat. Poszło wtedy o drzewa wycięte na miedzy sąsiadujących działek. Konflikt trwał, co jakiś czas wybuchały kłótnie, padały wyzwiska.

Prokuratura postawiła 70-latkowi zarzut zabójstwa z zamiarem bezpośrednim. Po uzyskaniu opinii biegłych z psychiatrii i psychologii oceniła, że sprawca działał w stanie ograniczonej w znacznym stopniu poczytalności, co było skutkiem silnego wzburzenia.

70-latek nie przyznał się do zabójstwa. W procesie przed Sądem Okręgowym w Białymstoku twierdził, że to on został zaatakowany piłą spalinową, wtedy chwycił, co miał pod ręką, i kijem bronił się przed tym atakiem. Zapewniał, że gdy odchodził z tego miejsca, sąsiad stał na własnych nogach i nie miał obrażeń.

Sąd okręgowy nieprawomocnie skazał 70-latka – zgodnie z zarzutem z aktu oskarżenia – na 10 lat więzienia. Skazany ma też zapłacić 100 tys. zł zadośćuczynienia synowi ofiary.

Sąd pierwszej instancji ocenił, że nie ma mowy o tym, by sprawca działał w warunkach obrony koniecznej. Uznał, że co prawda są w sprawie okoliczności łagodzące, ale nie takie, które pozwoliłyby nadzwyczajnie złagodzić karę. Zaliczył do nich stan ograniczenia poczytalności, dotychczasową niekaralność, ustabilizowany tryb życia i wyjątkowo trudną życiową sytuację związaną z chorobami w rodzinie.

Do zbrodni doszło w marcu 2023 r. w Czartajewie. Tłem miał być konflikt o wycięte drzewa na miedzy

We wtorek sąd odwoławczy dodatkowo przesłuchał biegłego, który przygotowywał opinię o obrażeniach ofiary. Chodziło m.in. o precyzyjne ustalenie, czy mogły powstać np. od uderzeń kijem, czy 80-latek stał, czy może już leżał, czy mógł się bronić, a jeśli tak, to w jaki sposób.

Obrona stoi na stanowisku, że to oskarżony bronił się przed atakiem, działał w obronie koniecznej, stanie wyłączonej świadomości i tego nie kontrolował.

– Impuls wypłynął ze strony pokrzywdzonego, było nim zaatakowanie oskarżonego piłą motorową – mówiła mec. Izabela Moraljan w mowie końcowej. Przekonywała, że na to nałożyły się emocje związane z wieloletnim konfliktem między stronami oraz bardzo zła sytuacja psychiczna oskarżonego związana z chorobami w rodzinie.

Obrona alternatywnie wnioskuje – gdyby sąd przyjął, iż doszło do przekroczenia granic obrony koniecznej – o umorzenie postępowania lub o karę łagodniejszą przy kwalifikacji, że doszło do zabójstwa, ale pod wpływem silnego wzburzenia usprawiedliwionego okolicznościami.

Prokuratura chce oddalenia apelacji i utrzymania wyroku. Jak mówiła w mowie końcowej prok. Katarzyna Pietrzycka z Prokuratury Okręgowej w Białymstoku, z opinii biegłego jednoznacznie wynika, że zamiarem oskarżonego było zabójstwo. – Obrażenia tak liczne (...) nie pozostawiają żadnych wątpliwości co do tego, do czego oskarżony finalnie zmierzał – powiedziała prokurator.

W jej ocenie atak ofiary z użyciem piły spalinowej nie został potwierdzony żadnymi innymi dowodami poza wyjaśnieniami samego oskarżonego.

eprasa.pl 92294f1202

Lasy staną się planszą gier terenowych. Graczami będą uczniowie

Porozumienie
Andrzej Kłopotowski

Podlaskie lasy staną się areną gier terenowych i szkoleń organizowanych przez wojskowych. Właśnie podpisano umowę w tej sprawie.

Porozumienie zawarły Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych oraz Wojskowe Centrum Rekrutacji w Białymstoku. Otwiera nowy rozdział w działaniach edukacyjnych skierowanych do uczniów szkół podstawowych oraz szkół średnich.

- Podpisanie tego porozumienia umożliwi Wojskowemu Centrum Rekrutacji w Białymstoku kreację działań promocyjnych przy wykorzystaniu terenu należącego do Lasów Państwowych. Chcemy zorganizować wojskowe gry terenowe celem integracji środowiska cywilnego, środowiska wojskowego. Tereny leśne umożliwią przećwiczenie umiejętności jak praca na mapie, maskowanie, przetrwanie w trudnych warunkach w lesie - mówi ppłk Julian Wrzaszcz, szef WCR w Białymstoku.

Będą to ćwiczenia dla grup OPW (Oddział Przygotowania Wojskowego - program dla szkół średnich), koleżeńskie czy ze szkół. Być może przekona to do podjęcia służby wojskowej.

Tadeusz Wilczyński, dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Białymstoku mówi, że współpraca to poniekąd zobowiązanie leśników chociażby z racji położenia przy wschodniej granicy Polski.

- Możemy bezpiecznie udostępniać las, możemy współpracować w zakresie logistyki i przekazać nasze umiejętności żołnierzom i tym, którzy się szkolą. Przekazać nasze metody edukacji, które będziemy w stanie wymieniać z Wojskowym Centrum Rekrutacji - mówi dyrektor RDLP dodając, że do zadań lasów zaliczane są te z zakresu obronności.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Porozumienie zawarły RDLP oraz WCR w Białymstoku

Zakończyła się budowa nowej siedziby nauk humanistycznych

Inwestycje
Tomasz Maleta, PAP

Zakończyła się budowa nowego gmachu nauk humanistycznych w kampusie Uniwersytetu w Białymstoku, teraz rozpocznie się jego wyposażanie - poinformowały we wtorek władze uczelni. Koszt inwestycji to ok. 92,5 mln zł. Studenci rozpoczną tam naukę 1 października.

- Odbiór tego budynku, który niebawem nastąpi, to będzie bardzo ważny moment w rozwoju Uniwersytetu w Białymstoku - powiedział rektor uczelni prof. Mariusz Popławski.

Dodał, że hol na parterze nowego skrzydła kampusu w jego ocenie jest najpiękniejszym na uczelni. - Miejsce to będzie mogło integrować społeczność akademicką uniwersytetu. Będą tu mogły być organizowane wystawy, spotkania - podkreślił rektor.

W budynku znajduje się łącznie 55 sal dydaktycznych. To między innymi modułowa aula na 300 miejsc z możliwością wydzielenia trzech mniejszych sal, a także siedem sal wykładowych na 60-70 osób.

- Aula jest jedyna taka w uniwersytecie. Amfiteatralna, a zarazem wachlarzowa - mówił kanclerz uczelni Tomasz Zalewski.

Nowe skrzydło kampusu jest na pierwszym piętrze połączone łącznikiem z uniwersytecką biblioteką. Z drugiej strony zostawiono miejsce na podobne rozwiązanie odnośnie planowanego w przyszłości kolejnego skrzydła - tym razem nauk społecznych.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Przeprowadzka do budynku humanistyki rozpocznie się wiosną, a studenci naukę rozpoczną tu w październiku

- Myślę, że udało nam się stworzyć nic innego jak dom, w którym miejsce znajdą studenci nauk humanistycznych - podkreślił prof. Marek Kochanowski, dyrektor uniwersyteckiej biblioteki. Dodał, że studenci z łącznika będą wchodzić od razu do czytelni, będą mogli też brać z niej książki i przenosić do części dydaktycznej, gdzie staną tzw. wrzutomaty i będzie można je zwracać.

Budynek jest dostępny bez barier architektonicznych, a także ekologiczny i energooszczędny. Na dachu zostało przygotowane miejsce na panele fotowoltaiczne.

Zajęcia w nowej siedzibie nauk humanistycznych rozpoczną się w październiku 2026 roku.

Do nowej siedziby przeniosą się: wydział filologiczny, wydział filozoficzny i kognitywistyki, wydział historii, wydział studiów kulturalnych oraz studium praktycznej nauki języków obcych. - Będziemy robili wszystko, by ta przeprowadzka przebiegła bez problemu i sprawnie - zapewnił kanclerz.

W budynku humanistyki będzie się też mieściła obsługa, dziekanat, pokoje wydziału socjologii. Z kolei zajęcia będą odbywać się w całym kampusie.

Prof. Marek Kochanowski: Myślę, że udało nam się stworzyć nic innego jak dom, w którym miejsce znajdą studenci nauk humanistycznych

- Udało nam się to zrobić, choć początkowo nie mieliśmy takiego pomysłu - podkreślił Mariusz Popławski. Dodał, że wraz z przeprowadzką i początkiem nowego roku akademickiego kampus zostanie skomunikowany z centrum linią autobusową. - Trwają jeszcze rozmowy, by przystanek, który planowany jest przy Chorten Arenie, był bliżej kampusu, na ul. 11 Listopada- dodał.

Siedziba humanistyki będzie teraz wyposażana. Jak powiedział Tomasz Zalewski, część sal jest wyposażona, było to częścią umowy z wykonawcą, pozostały sprzęt ma być też przeniesiony z dotychczasowych siedzib poszczególnych wydziałów. Ocenił, że przeprowadzka powinna zakończyć się w wakacje, tak, aby rok akademicki można było rozpocząć w nowym miejscu.

Koszt inwestycji to ok. 92,5 mln zł, z czego dotacja z Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego wyniosła ponad 77 mln zł. Pozostałe to środki własne uczelni pochodzące ze sprzedaży budynków. W ub. roku za 20,8 mln zł uniwersytet sprzedał dawny Dom Partii w Białymstoku, gdzie swoje siedziby mają m.in. wydziały nauk humanistycznych. Zgodnie z podpisaną umową budynek ma być wydany nowemu właścicielowi do końca czerwca 2026 roku.

Szkolenie tylko dla kobiet

Inicjatywa
opr. (R)

Mieszkanki Białegostoku mogą wziąć udział w bezpłatnym szkoleniu „Gotowa na wszystko. Twoja rola w obronie cywilnej", które przygotuje do reagowania w sytuacjach kryzysowych, radzenia sobie ze stresem i wzmacniania odporności psychicznej.

Rozpoczął się nabór na bezpłatne szkolenie skierowane do mieszkanek Białegostoku „Gotowa na wszystko. Twoja rola w obronie cywilnej". Zostało stworzone z myślą o kobietach, które chcą być przygotowane, świadome i odporne - zarówno psychicznie, społecznie i praktycznie. Jego celem jest wyposażenie uczestniczek w wiedzę oraz konkretne narzędzia, które pozwolą skutecznie reagować w sytuacjach kryzysowych.

Podczas szkolenia uczestniczki nauczą się, jak radzić sobie ze stresem i silnymi emocjami w momentach zagrożenia. Wzmocnią swoja odporność psychiczną oraz zdobędą praktyczną wiedzę z zakresu przygotowania siebie i bliskich na różnego rodzaju kryzysy.

Szkolenie jest prowadzone z wykorzystaniem nowoczesnych metod, takich jak neurocoaching i elementy epigenetyki. Interaktywna forma zajęć, materiały edukacyjne oraz sesja pytań i odpowiedzi pozwalają lepiej zrozumieć, jak działa ludzki umysł w kryzysie.

Kurs odbędzie się w sobotę (21 lutego), w godz. 8.00-16.00, w Centrum Aktywności Społecznej przy ul. Św. Rocha 3 w Białymstoku. Szkolenie jest organizowane przez Miasto Białystok we współpracy z Białostocką Radą Kobiet. Liczba miejsc jest ograniczona.

Szczegóły na bialystok.pl.

Płatne parkowanie w Supraślu? Zdecydują radni

Supraśl
Andrzej Kłopotowski

Na wiosnę zapadnie decyzja, czy turyści przyjeżdżający do Supraśla samochodem zapłacą za parkowanie. Rozważają to władze miasteczka.

Supraśl w sezonie pęka w szwach. Główne ulice miasteczka pełne są parkujących samochodów. Kierowcy bowiem zawsze chcą zaparkować jak najbliżej głównych atrakcji - zabytków, plaży, muzeów. Temat wprowadzenia płatnego parkowania w Supraślu pojawia się co pewien czas. Teraz znów wraca.

Włodarze miasteczka zastanawiają się właśnie, czy przy głównych ulicach - a więc tam, gdzie pakuje najwięcej turystów - nie ustawić parkomatów.

- Musimy jeszcze wykonać badania w strefie śródmiejskiej i dokonać analizy rotacji na miejscach postojowych. Zamierzamy wykonać ją w kwietniu i maju, kiedy zacznie przyjeżdżać do nas więcej osób - mówi Radosław Dobrowolski, burmistrz Supraśla.

Dodaje, że istnieje pewne ryzyko, czy będzie to przedsięwzięcie opłacalne. Miasteczko Supraśl będzie musiało bowiem wydzierżawić parkomaty wraz z obsługą. Dlatego przed postawieniem kwestii na sesji radnych gmina chce wiedzieć na jakie obłożenie miejsc może liczyć.

Wstępnie plan jest taki, że uchwały dotyczące strefy mogłyby trafić do radnych w maju. Jeśli zapadnie decyzja na „tak", parkomaty stanęłyby w połowie sezonu letniego.

- Decyzja, czy strefę utworzyć, będzie ostatecznie należeć do radnych - dodaje burmistrz.

A strefa w Supraślu - jeśli powstanie - może zaskoczyć wiele osób. Plan jest taki, że parkowane płatne obowiązywałoby m.in. na ulicach: 3 Maja, 11 Listopada, Ogrodowej, Konarskiego, Chodakowskiego.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Planowana strefa płatnego parkowania miałaby objąć wiele głównych ulic w Supraślu

Niewykluczone, że strefa obejmowałaby też parking przed monasterem, przy drodze w stronę Białegostoku.

Ile kosztowałoby parkowanie? Za godzinę miałoby to być 3,50 zł. Parking byłby płatny 7 dni w tygodniu. Na razie nie wiadomo, czy przez całą dobę, czy w wybranych godzinach.

eprasa.pl 92294f1202

KRYNKI

Synagoga po renowacji

FOT. PODLASKI KONSERWATOR ZABYTKÓW

Cenne elementy, w tym oryginalne fragmenty stolarki okiennej oraz części księgi zapisanej alfabetem hebrajskim odnaleziono w synagodze kaukaskiej w Krynkach. Na te znaleziska natrafiono podczas prac remontowych, które właśnie zostały zakończone.

– Znaleziska stanowią istotne świadectwo dziedzictwa kulturowego żydowskiej społeczności zamieszkującej ten obszar – przyznaje dr Adam Musiuk, podlaski wojewódzki konserwator zabytków.

Prace konserwatorskie wnętrza obiektu kosztowały około 2 milionów złotych. Budynek został wzniesiony w 1850 roku i pełnił funkcję domu modlitwy dla mieszkańców dawnej żydowskiej dzielnicy Kaukaz. Nazwa nawiązywała do kupców sprowadzających skóry z regionu Kaukazu.

Tragiczne wydarzenia II wojny światowej znacząco wpłynęły na losy obiektu. W 1941 roku synagoga została zbezczeszczona, a następnie częściowo spalona. Po zakończeniu wojny budynek odbudowano i zaadaptowano na kino „Malwa". Wtedy też zamurowano część otworów okiennych, które podczas remontu zostały przywrócone.

W kolejnych latach synagoga pełniła różne funkcje użytkowe, od 1995 roku jest siedzibą Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu. Mieści się tam także sala poświęcona pamięci społeczności kryńskich Żydów.

Synagoga kaukaska to nie jedyny zachowany ślad dawnej obecności Żydów w mieście. Do dziś w Krynkach zachowała się bożnica z dwukolorowej cegły. Po Wielkiej Synagodze zachowały się jedynie fundamenty i fragmenty ścian. W mieście znajduje się również jeden z największych kirkutów w naszym regionie.

SUWAŁKI

Onkoczepki w suwalskim szpitalu

FOT. WOJEWÓDZTWO PODLASKIE

Gabinet Chemioterapii Szpitala Wojewódzkiego w Suwałkach został wyposażony w nowoczesne onkoczepki. Dzięki nim pacjenci poddani chemioterapii mogą nie stracić włosów.

– W trakcie podawania chemioterapii pacjenci mogą być podłączeni do onkoczepków, które mrożą cebulki włosa i wtedy to wypadanie włosa jest ograniczone. Należy podkreślić, że na każdego pacjenta inaczej zadziała ten czepek, ale mamy już potwierdzoną jego skuteczność. Jedna z naszych pacjentek, która korzystała z onkoczepka w trakcie chemioterapii nie utraciła włosów – mówi Edyta Krzywicka, kierownik do spraw zamówień i inwestycji Szpitala Wojewódzkiego w Suwałkach. - Onkoczepki stają się standardem w leczeniu nowotworów piersi czy jajnika. Nie ma żadnego niebezpieczeństwa jeśli chodzi o ich zastosowanie. To bezpieczny i skuteczny sprzęt – dodaje.

W suwalskim szpitalu jest sześć urządzeń, które jednocześnie mogą w trakcie chemioterapii posłużyć 12 pacjentom.

Onkoczepki zostały zakupione w ramach projektu dofinansowanego z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności oraz budżetu Województwa Podlaskiego. (AG)

Cyfrowe centrum usług dla mieszkańców

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Pierwsze trzy miesiące działania w Suwałkach mobilnej aplikacji eCityUp podsumowały władze miasta oraz jej twórcy. Aplikacja cieszy się zainteresowaniem Suwalczan. Ściągnęło ją już ponad 6 tys. osób, a znajdujące się w niej treści wyświetlone zostały milion razy.

FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

Od ponad 3 miesięcy w Suwałkach jest dostępna aplikacja eCityUp. Korzysta z niej ponad 6 tysięcy mieszkańców

Aplikacja eCityUp to przede wszystkim realna pomoc w codziennych sprawach. Do chwili obecnej mamy kilka funkcjonalności. Mamy możliwość zgłaszania usterek, napraw na mapie miasta, możemy po wbiciu swojego adresu uzyskać informację na temat harmonogramu odbioru odpadów komunalnych, mamy obsługę Suwalskiej Karty Mieszkańca czy możemy kupić bilet komunikacji miejskiej - wymienił na konferencji prasowej Marcin Bonisławski, zastępca Prezydenta Suwałk.

Kolejne możliwości wdrażane będą w niedalekiej przyszłości.

– Przewidujemy możliwość rezerwacji wizyt w wydziałach Urzędu Miejskiego, możliwość rezerwacji naszych rowerów miejskich, będziemy chcieli wprowadzić za pomocą tej aplikacji również głosowanie w Budżecie Obywatelskim czy obsługiwać konsultacje społeczne - dodał Bonisławski.

W aplikacji znajdziemy m.in. informacje z miejskich instytucji - Suwalskiego Ośrodka Kultury, Ośrodka Sportu i Rekreacji, Biblioteki Publicznej, Zarządu Dróg i Zieleni, a także wiadomości sportowe, kulturalne oraz kalendarz wydarzeń odbywających się w mieście. W systemie dostępnych jest ponad 1000 postów. Na koniec stycznia aktywnych użytkowników aplikacji było ponad 6 tys.

– Chcieliśmy stworzyć coś funkcjonalnego, użytecznego i coś co realnie będzie wspierało mieszkańców w ich codziennym życiu, codziennym funkcjonowaniu w naszym mieście. Zainteresowanie Suwalczan aplikacją pokazuje, że nam się to udało – podkreślił zastępca prezydenta. Łączna liczba wyświetleń postów przekroczyła już milion.

Twórcą aplikacji jest firma PJK Consulting z Parku Naukowo - Technologicznego Polska Wschód w Suwałkach. Aplikacja powstała w ścisłej współpracy z Urzędem Miejskim w Suwałkach. Miasto nie poniosło kosztów wdrożenia aplikacji, gdyż jej twórcy otrzymali na ten cel dofinansowanie z Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości.

– Aplikacja to jedno narzędzie, które łączy komunikację miasta, usługi miejskie i codzienne potrzeby mieszkańców - od komunikatów kryzysowych, przez wydarzenia, mapę usług, aż po bilety. A to wszystko w jednym miejscu i zawsze pod ręką. To co najszybciej zweryfikowali mieszkańcy to użyteczność. eCityUp zastępuje wiele systemów jednym prostym narzędziem - mówiła Joanna Konopko, z firmy PJK Consulting.

Kurier i migranci zatrzymani przy litewskiej granicy

Z granicy
opr. (R)

Patrol Straży Granicznej i WOT w gminie Rutka-Tartak zatrzymał obywatela Litwy. Mężczyzna miał przewieźć czterech migrantów przez Polskę na zachód Europy.

Wczoraj około godziny 7.00 funkcjonariusze z Placówki Straży Granicznej w Rutce-Tartak, wspierani przez żołnierzy WOT, zatrzymali obywatela Litwy. Mężczyzna miał zabrać czterech obywateli Etiopii. Najpierw wysadził cudzoziemców przy granicy po stronie litewskiej. Sam przejechał przez punkt tymczasowej kontroli granicznej i miał odebrać migrantów po stronie polskiej. Cudzoziemcy, którzy przekroczyli granicę pieszo w miejscu niedozwolonym, posiadali przy sobie przepustki z jednego z ośrodków dla cudzoziemców na Łotwie.

Migranci po wykonaniu niezbędnych czynności w ramach readmisji zostaną przekazani stronie litewskiej. Zatrzymany obywatel Litwy odpowie za organizowanie innym osobom przekroczenia granicy państwa wbrew przepisom, za co grozi do 8 lat pozbawienia wolności.

Od początku 2026 roku funkcjonariusze Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej na odcinku litewskim zatrzymali już 6 osób zaangażowanych w organizowanie nielegalnego przekroczenia granicy.

Rozbudowa tej ulicy to inwestycja wyczekiwana od lat

Łomża
opr. (R)

W Urzędzie Miejskim sfinalizowano formalności dotyczące rozbudowy ulicy Nowogrodzkiej – jednego z kluczowych ciągów komunikacyjnych w Łomży. Inwestycja o wartości blisko 15 mln zł znacząco poprawi komfort i bezpieczeństwo mieszkańców.

Wykonawcą zadania została łomżyńska firma BIK-PROJEKT sp. z o.o., co gwarantuje, że środki zainwestowane w rozwój miasta wspierają lokalny rynek pracy.

Przewodniczący Rady Miejskiej Wiesław Grzymała zauważa, że przez lata, zanim powstała trasa Via Baltica, przez nasze miasto przetaczały się ogromne potoki aut, co doprowadziło do znacznej degradacji lokalnej infrastruktury.

– Obecnie przyszedł czas na jej systematyczną odbudowę. Ulica Nowogrodzka pełni tu kluczową rolę, stanowiąc ważny łącznik z wjazdem na obwodnicę Łomży – przekazuje Wiesław Grzymała.

– Rozbudowa ulicy Nowogrodzkiej to inwestycja wyczekiwana przez łomżan od lat. To nie tylko remont nawierzchni, ale kompleksowa przebudowa, która odmieni tę część miasta, czyniąc ją bardziej dostępną dla wszystkich uczestników ruchu, od kierowców, przez pasażerów komunikacji miejskiej, aż po cyklistów i pieszych – przekazuje prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski dodając, że w ocenie jest wniosek o dofinansowanie przedsięwzięcia z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

Przedmiotem zadania jest rozbudowa około 1500-metrowego odcinka drogi (od ul. Sikorskiego do ul. Wojska Polskiego) wraz z pełną infrastrukturą towarzyszącą.

– Skupiamy się na całkowitej wymianie infrastruktury podziemnej i nadziemnej, w tym budowie nowoczesnego systemu odwodnienia o większej przepustowości oraz bezpiecznych ciągów pieszo-rowerowych i wyniesionych przejść dla pieszych. Prace zostały zaplanowane tak, aby po ich zakończeniu ulica Nowogrodzka spełniała najwyższe standardy techniczne i służyła mieszkańcom jak najdłużej – przekazuje zastępca prezydenta Piotr Serdyński.

Prace potrwają 28 miesięcy i obejmą m.in. budowę nowej nawierzchni jezdni i zjazdów, stworzenie nowoczesnych dróg dla pieszych i rowerów, budowę zatok autobusowych z nowymi wiatami, montaż energooszczędnego oświetlenia ulicznego, budowę kanalizacji deszczowej oraz kanału technologicznego.

Wykonawca rozpocznie działania od niezbędnych prac przygotowawczych, w tym demontażu starej sieci infrastruktury oraz usunięcia kolizji technicznych. Po zakończeniu robót budowlanych powstaną nowe zieleńce, które dopełnią nowoczesny charakter zmodernizowanej arterii.

Robert Skarżyński, właściciel firmy wykonawczej obiecuje dołożyć wszelkich starań, aby skrócić założony w umowie termin realizacji robót. Wszędzie tam, gdzie pozwolą na to warunki techniczne, jego firma planuje wprowadzać czasowe wyłączenia całych odcinków drogi z ruchu. Takie rozwiązanie w jego ocenie pozwoli na maksymalne przyspieszenie prac, a tym samym zminimalizuje uciążliwości dla mieszkańców. Szczegółowy harmonogram oraz zasady poruszania się w tym rejonie zostaną doprecyzowane na etapie uzgadniania projektu organizacji ruchu.

eprasa.pl 92294f1202

POLSKA *i* ŚWIAT

SOP

– Funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa Piotr K., który zaatakował nożem swoją rodzinę i zabił 4-letnią córkę w Ustce, został wydalony ze służby – poinformował wczoraj rzecznik prasowy komendanta Służby Ochrony Państwa płk Bogusław Piórkowski. Przekazał, że śledztwo prowadzi prokuratura. Piotr K. przyznał się do zarzucanych mu czynów i trafił na trzy miesiące do tymczasowego aresztu.

Każdy, nawet najbliższy partner Polski, nie może zapominać o godności Polaków i polskiej suwerenności

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

KRÓTKO

FINANSE

Posłowie dostają więcej pieniędzy

„4,7 tys., a nie 4,5 tys. zł, jak dotąd – tyle, z mocą wsteczną od 1 stycznia, wynosi ryczałt dla posłów nieposiadających mieszkania w Warszawie na wynajęcie lokum w stolicy" – informuje „Rzeczpospolita".

Gazeta ustaliła, że „pod koniec stycznia zarządzenie w tej sprawie wydał Marek Siwiec, szef Kancelarii Sejmu. „Rz" podkreśliła, że „jest to tylko element całej serii podwyżek świadczeń dla parlamentarzystów". „Przede wszystkim od 1 stycznia w górę poszły ich uposażenia i diety. Wynoszą dziś odpowiednio: 13,9 tys. zł brutto i 4,3 tys. zł, a w ubiegłym roku było to 13,5 tys. i 4,2 tys. zł. Tegoroczna podwyżka wynosi około 530 zł" – podaje „Rz".

W publikacji podkreślono, że podwyżka ta wynika z podniesienia w ustawie budżetowej tzw. kwoty bazowej i że w efekcie „większe pieniądze zarabiają od stycznia nie tylko posłowie, ale też wszyscy najważniejsi politycy". „Przed kilkoma dniami nastąpiło też podwyższenie ryczałtu na biura poselskie, z mocą wsteczną od stycznia – informuje „Rz".

OBCHODY

Gdynia świętuje 100-lecie

FOT. ANDRZEJ JACKOWSKI/PAP

Wczoraj przy Nabrzeżu Pomorskim w Gdyni, przed ORP „Błyskawica", odbył się apel rocznicowy z udziałem wojskowej asysty honorowej. Na apelu była też wnuczka Eugeniusza Kwiatkowskiego Julita Maciejewicz-Ryś. Wydarzenie było częścią obchodów stulecia nadania Gdyni praw miejskich.

KRAJOWA RADA SĄDOWNICTWA

Prezydencie, podpisz nowelę!

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty zaapelował we wtorek do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie noweli ustawy o KRS. Zapowiedział, że jeśli do tego nie dojdzie w ciągu dwóch najbliższych dni, rozpocznie procedurę wyboru sędziów-członków KRS na podstawie obecnego, jak stwierdził, niedobrego prawa. 11 lutego minie termin, kiedy na podstawie obecnych regulacji marszałek Sejmu powinien rozpisać wybory do Krajowej Rady Sądownictwa – stanowią one, że sędziów-członków KRS wybiera Sejm. U prezydenta znajduje się nowelizacja ustawy o KRS, wprowadzająca zasadę, że to nie Sejm, ale wszyscy sędziowie mieliby ich wybierać w głosowaniu przeprowadzanym przez PKW.

Sejm. Nie doszło do zwołania dodatkowego posiedzenia

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydium Sejmu odrzuciło wniosek PiS o zwołanie dodatkowego posiedzenia w trybie tajnym. Posłowie PiS wnioskowali, aby Czarzasty wyjaśnił m.in., dlaczego w przeszłości nie wypełnił ankiety bezpieczeństwa.

FOT. RAFAŁ GUZ/PAP

Przed wtorkową konferencją prasową posłowie PiS wręczyli marszałkowi Czarzastemu ankietę bezpieczeństwa

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty poinformował na wtorkowej konferencji prasowej, że w poniedziałek do Prezydium Sejmu wpłynął wniosek klubu Prawa i Sprawiedliwości o podjęcie działań mających „na celu wyznaczenie i zwołanie w niezwłocznym terminie nadzwyczajnego, dodatkowego posiedzenia Sejmu w sprawie publikacji w »Gazecie Polskiej«". Dodał, że „temat zwołania dodatkowego posiedzenia Sejmu jest, przynajmniej tą drogą, nieaktualny".

Zapowiadając w zeszły piątek złożenie wniosku o zwołanie posiedzenia w Sejmu w trybie tajnym ws. Czarzastego, szef klubu PiS Mariusz Błaszczak mówił, że marszałek Sejmu nie wypełnił ankiety bezpieczeństwa ze względu na – jak ocenił – konieczność uzupełnienia tam rubryki dotyczącej relacji z obcokrajowcami. Mówił też, że niewypełnienie tej ankiety przez Czarzastego wskazuje na to, że istnieje „problem zasadniczy dotyczący tego, czy druga osoba w państwie może pozostawać w relacjach z obywatelką Rosji, czynną w środowisku putinowskim".

Przed wtorkową konferencją prasową posłowie PiS wręczyli marszałkowi Czarzastemu formularz ankiety bezpieczeństwa; zaapelowali o wypełnienie jej i złożenie. Czarzasty, nawiązując do tego na początku swojej konferencji, powiedział, że „zadymy nie przykryją prawdy".

Inicjatywa posłów PiS zwołania dodatkowego, tajnego posiedzenia Sejmu ws. Czarzastego, pojawiła się po tym, gdy Kancelaria Prezydenta poinformowała w ubiegłym tygodniu, że jednym z punktów posiedzenia Rady Bezpieczeństwa Narodowego, zwołanego na 11 lutego, będzie kwestia „podjętych przez organy państwa działań mających na celu wyjaśnienie wszelkich okoliczności wschodnich kontaktów towarzysko-biznesowych" marszałka Czarzastego.

Pytany o uzasadnienie tego punktu szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz mówił, że „w mediach pojawia się bardzo dużo niepokojących informacji, że pan Włodzimierz Czarzasty ma kontakty z panią Swietłaną Czestnych, jakąś bizneswoman, która jest powiązana także gdzieś tam z ośrodkami decyzyjnymi w Rosji". Czarzasty zapewnił w ubiegłym tygodniu, że wszystkie jego kontakty „zostały sprawdzone od początku do końca i nie ma żadnego śladu w żadnej sprawie".

Rozmówcy PAP z Kancelarii Sejmu twierdzą, że Swietłana Czestnych to współautorka książek opublikowanych przez wydawnictwo Muza, które prowadził Czarzasty, a gdy chciało ono sprzedać udziały w spółce PDK Hotele, ona je kupiła. Według rozmówców PAP Czarzasty miał tylko raz krótko rozmawiać z Czestnych.

Na wtorkowej konferencji prasowej marszałek Sejmu został zapytany też o doniesienia portalu niezalezalezna.pl, że od lat zasiada w radzie fundacji kierowanej przez Mariana Kubalicę, który – zgodnie z doniesieniami – ma otwarcie wychwalać Władimira Putina i powielać rosyjską propagandę.

Czarzasty odpowiedział, że w 2008 r. powstała „Fundacja Wielkiego Błękitu", która – jak mówił – miała wspierać osoby niepełnosprawne, upowszechniając wśród nich wiedzę na temat nurkowania, żeglowania i innych sportów wodnych oraz wszelkiej aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży.

– Niestety ta fundacja, poza tym, że się zarejestrowała, nie podjęła nigdy żadnej działalności, żadnej aktywności. Prezesem tej fundacji jest pan Marian Kubalica, którego nie widziałem od 8 lat, który rozumiem, że opowiada rzeczy, o których piszecie, w sprawie Rosji, czyli jak go znałem na studiach, zmienił w tej sprawie poglądy – powiedział Czarzasty.

PAP

Powołano Radę Przyszłości. Kierować nią będzie minister finansów i gospodarki Andrzej Domański

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wczoraj powołana została Rada Przyszłości, która ma się zająć przyspieszeniem procedur związanych z podejmowaniem decyzji dotyczących gospodarki, biznesu i nauki.

Na wtorkowej konferencji premier Donald Tusk poinformował, że „gospodarzem prac Rady Przyszłości" będzie minister finansów i gospodarki Andrzej Domański.

– Na współpracę ze mną i ministrem Domańskim zdecydował się zbiór kapitalnych ludzi – w sprawie przyspieszenia, bo nasza przyszłość wymaga przyspieszenia, jeśli chodzi o gospodarkę, biznes, naukę – elastyczność i nowoczesność, jeśli chodzi o procedury, podejmowanie decyzji. (...) Wierzymy, że Polska może być najlepszym miejscem, jeśli chodzi o gospodarkę, nowoczesne technologie, kreatywne myślenie – powiedział premier Tusk.

Na konferencji zabrał też głos minister Andrzej Domański. Powiedział m.in.: Polska to dziś 20. największa gospodarka świata. Będziemy uczestniczyć w pracach grupy G20, ale mamy oczywiście ambicje na więcej. Jestem absolutnie przekonany, że w ramach pracy grupy już wkrótce przedstawimy rozwiązania i narzędzia, dzięki którym polska gospodarka będzie rozwijała się jeszcze szybciej.

Minister finansów zaznaczył, że istotnym tematem dla rady jest suwerenność technologiczna. Dodał, że pierwsze posiedzenie już się odbyło.

Andrzej Domański wskazał, że obszary, na których Polska będzie budowała swój wzrost gospodarczy w kolejnych latach i dekadach, to: sztuczna inteligencja, dane, technologie kosmiczne, technologie podwójnego zastosowania oraz biotechnologia.

PAP

eprasa.pl 92294f1202

Gdy nie ma jednomyślności, trzeba działać w grupach

Oprac. Anna Nagel
Bruksela

Ursula von der Leyen zasugerowała, że w przypadku braku jednomyślności wśród wszystkich państw członkowskich w sprawach kluczowych reform gospodarczych w UE część krajów powinna realizować je w mniejszych grupach.

FOT. ADAM JANKOWSKI/PP

W liście do przywódców UE von der Leyen wskazała pięć kluczowych obszarów działań, przed którymi stanie Unia Europejska

Szczyt UE, który odbędzie się w czwartek, ma być poświęcony unijnej konkurencyjności gospodarczej w obliczu rywalizacji z takimi globalnymi potęgami, jak USA i Chiny. Punktem wyjścia do dyskusji są dwa raporty przygotowane przez byłych włoskich premierów: Mario Draghiego i Enrico Lettę. Obaj przekonują w nich, że jeśli UE nie przeprowadzi gruntownych reform, przegra globalną gospodarczą rywalizację.

Von der Leyen zasugerowała w liście wysłanym przed szczytem do przywódców, że jeśli w niektórych sprawach dotyczących reform gospodarczych i instytucjonalnych UE nie ma jednomyślności unijnej „27", państwa powinny realizować te pomysły „w mniejszych grupach".

W liście do przywódców UE von der Leyen wskazała pięć kluczowych obszarów działań, przed którymi stanie UE.

Pierwszym z nich jest deregulacja i uproszczenie prawa unijnego. KE zapowiedziała dalsze pakiety „Omnibus" (uproszczenia w unijnym prawie), kompleksowy przegląd dorobku prawnego UE oraz ograniczanie biurokracji dla firm i obywateli. Celem jest obniżenie kosztów administracyjnych, przyspieszenie inwestycji i ułatwienie prowadzenia działalności gospodarczej w całej Unii.

Drugim punktem jest dywersyfikacja handlu i wzmacnianie partnerstw międzynarodowych. Von der Leyen wskazała na zawarcie nowych umów handlowych oraz kontynuację negocjacji z krajami Indo-Pacyfiku i Bliskiego Wschodu. Jednocześnie UE ma być bardziej stanowcza w ochronie swojego bezpieczeństwa gospodarczego i przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom handlowym.

Trzecim priorytetem, o którym napisała, jest pogłębianie jednolitego rynku. Zapowiedziała intensyfikację egzekwowania unijnych przepisów, usuwanie barier wewnętrznych oraz wprowadzenie tzw. 28. reżimu – jednolitego zestawu zasad dla firm działających w całej UE. Kluczowe znaczenie mają także integracja rynków finansowych, budowa unii energetycznej oraz obniżanie kosztów energii.

Czwarty obszar dotyczy transformacji cyfrowej i innowacji. KE planuje masowe inwestycje w sztuczną inteligencję, półprzewodniki, chmurę obliczeniową i technologie kwantowe, a także działania na rzecz skalowania europejskich start-upów.

Piątym filarem mają być inwestycje zarówno publiczne, jak i prywatne, wspierane przez przyszły wieloletni budżet UE oraz inicjatywy wzmacniające rolę euro i rynków kapitałowych w finansowaniu wzrostu gospodarczego.
PAP

Przejęli łódź podwodną pełną narkotyków. Towar był wart 441 mln dolarów

Adam Kielar
USA/Kolumbia

Walka z przemytem narkotyków do Stanów Zjednoczonych trwa w najlepsze. Wspólna operacja amerykańskich i kolumbijskich służb pozwoliła przejąć łódź podwodną przewożącą 10 ton kokainy, wartej 441 milionów dolarów.

O sprawie poinformował w mediach społecznościowych oficjalny profil Biura Departamentu Stanu ds. Międzynarodowej Walki z Narkotykami (INL).

„Ze wsparciem INL siły bezpieczeństwa Kolumbii przeprowadziły wspólną akcję przeciwko tej łodzi podwodnej z narkotykami. 10 ton kokainy wartej 441 milionów dolarów zostało zniszczone, a czterech handlarzy narkotyków aresztowano. Silne partnerstwo przynosi silne rezultaty" – napisano.

Kolumbia to największy na świecie producent kokainy. Szacuje się, że z tego kraju pochodzi nawet 70 procent światowej produkcji.

W ramach walki z przemytem narkotyków do USA prezydent Donald Trump naciska na władze kolumbijskie, by wzmocniły działania na rzecz przeciwdziałania temu procederowi.

Amerykańskie siły zbrojne oraz agencje rządowe prowadzą walkę z przemytnikami i atakują łodzie i inne jednostki próbujące dostarczyć towar do USA.
PAP

FOT. X/STATE NL

Zdjęcie z przejęcia łodzi podwodnej pełnej kokainy wartej 441 milionów dolarów

Mimo szerokiej akcji przeciw polio, około miliona dzieci w Pakistanie nie dostało szczepionki

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

Około miliona dzieci nie skorzystało z zakończonej właśnie kampanii szczepień przeciw polio w Pakistanie. Szczepionkę podano 44 mln dzieci.

FOT. PAP/EPA

Kampania szczepień w Pakistanie

Około 53 tys. opiekunów nie pozwoliło na podanie dziecku szczepionki, ale w ogromnej większości przypadków przyczyną niepowodzenia akcji były inne czynniki – przekazał portal Asia News Network.

Problemy z dotarciem

– Najczęściej ekipa medyczna nie zastała dziecka w domu. W innych przypadkach pracownikom nie udało się dotrzeć na miejsce z powodu problemów z bezpieczeństwem lub trudnych warunków atmosferycznych – powiedział dziennikowi „Dawn" pracownik programu walki z polio, zorganizowanego przez pakistańskie Narodowe Centrum Operacji Kryzysowych (EOC).

EOC podkreśliło w opublikowanym w poniedziałek oświadczeniu, że obecna kampania przeciw polio została przeprowadzona jednocześnie w Pakistanie i Afganistanie.

Kierownik pakistańskiego programu walki z polio Anwarul Haq powiedział dziennikarzom, że pozytywnym zjawiskiem jest mniejsza liczba zachorowań: w ubiegłym roku w kraju odnotowano 31 przypadków, a rok wcześniej 74.

Zniechęcają ekstremiści

Jak przypomniał pakistański portal Daily Times, do szczepień zniechęcają grupy ekstremistyczne, przekonujące, że szczepionka jest „obcą trucizną", której celem jest sterylizacja muzułmanów. Odnotował również, że czasem dochodzi do bojkotu szczepień z powodów innych niż dezinformacja; w jednej z miejscowości rodzice zbojkotowali kampanię, ponieważ władze lokalne nie zareagowały na ich żądania związane z dostawami wody i prądu.

Daily Times za pocieszające uznał, że część duchownych uważa szczepienia za religijny obowiązek. Zdaniem portalu wymagane są jednak także inne działania, np. szkoły i meczety mogłyby wymagać dowodu szczepienia dziecka.

Polio, zwane także chorobą Heinego-Medina lub ostrym nagminnym porażeniem dziecięcym, wywoływane jest przez przenoszony drogą fekalno-oralną wirus i może prowadzić do paraliżu, niepełnosprawności lub śmierci. Szczepionki przeciwko polio powstały w połowie XX wieku. Dzięki nim choroba została wyeliminowana w większości państw świata.
PAP

W Wenezueli na razie wyborów nie będzie

Oprac. Karolina Wrońska
Wenezuela

W Wenezueli w najbliższym czasie nie będzie wyborów, ponieważ potrzebna jest stabilizacja – oświadczył przewodniczący wenezuelskiego parlamentu Jorge Rodriguez.

Rodriguez powiedział w wywiadzie dla amerykańskiej telewizji Newsmax, że jego siostra Delcy, która przejęła obowiązki prezydenta po zatrzymaniu na początku stycznia Nicolasa Maduro przez siły USA, stara się „całkowicie ustabilizować kraj" oraz „pojednać wszystkich" mieszkańców.

– Nie będzie wyborów w najbliższym okresie, w którym musi zostać osiągnięta stabilizacja – powiedział przewodniczący wenezuelskiego parlamentu.

Rodriguez zaznaczył, że rząd Wenezueli dąży do zbudowania obustronnie korzystnych relacji ze Stanami Zjednoczonymi. Ocenił jednak, że Maduro i jego żona Cilia Flores powinni zostać „natychmiast uwolnieni".

Choć opozycja demokratyczna zadeklarowała gotowość do objęcia rządów, władzę w kraju utrzymali stronnicy obalonego przywódcy. Delcy Rodriguez, która przejęła obowiązki prezydenta, była wcześniej wiceprezydentką, wyznaczoną na to stanowisko przez samego Maduro.

Kilka dni po schwytaniu Maduro szef amerykańskiej dyplomacji Marco Rubio nakreślił trzyetapowy plan działań wobec Wenezueli. Obejmuje on stabilizację kraju, odbudowę i otwarcie jego gospodarki oraz transformację polityczną.
PAP

eprasa.pl 92294f1202

MISTRZOWIE HANDLU. Wybieramy Pośrednika Nieruchomości Roku

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Za nami drugi tydzień emocji związanych z głosowaniem w plebiscycie Mistrzowie Handlu. Wasze głosy wędrują między innymi do pośredników nieruchomości. To bardzo ważna kategoria - i w akcji, i w życiu.

Zakup lub sprzedaż nieruchomości to jedna z najważniejszych decyzji w życiu. Właśnie dlatego rola pośrednika nieruchomości ma tak duże znaczenie i zasługuje na wyróżnienie. Klienci nominowali do nagród osoby, które zajmują się ofertami i formalnościami, ale wiedzę o rynku łączą z umiejętnością słuchania i tłumaczenia zawiłych procedur w prosty sposób. Zostali nominowani, bo ich zaangażowanie zostało zauważone przez klientów!

W Mistrzach Handlu kategoria Pośrednik Nieruchomości Roku zwraca uwagę właśnie na tych, którzy swoją codzienną pracą budują relacje oparte na uczciwości i profesjonalizmie - mówi dziennikarka pisząca o akcji Katarzyna Borek, dodając: - Poniżej przedstawiamy sylwetki dwóch pośredników nieruchomości uczestniczących w tegorocznej edycji akcji. Historie uczestników najlepiej pokazują, jak wygląda ten zawód w praktyce. To oni swoją codzienną pracą budują zaufanie i pomagają nam podejmować decyzje na lata.

Nie tylko metry i liczby, ale czyjś nowy rozdział w życiu

Alicja Olejnik-Kuźmicka (Biuro Nieruchomości AKO House, Białystok) od lat z powodzeniem działa na białostockim rynku nieruchomości, pomagając spełniać marzenia o własnym miejscu na ziemi.

„Jestem miłośniczką zwierząt i wierzę, że empatia oraz troska o innych - zarówno ludzi, jak i naszych czworonożnych przyjaciół - mają ogromne znaczenie w codziennej pracy! W moim domu mieszka kot adoptowany z fundacji, który każdego dnia przypomina mi, jak wiele potrafi zmienić odrobina serca! Tak samo podchodzę do ludzi - z uważnością, ciepłem i pełnym zaangażowaniem!" - opisuje.

Praca z ludźmi to Jej największa pasja! - Od lat z powodzeniem działam na białostockim rynku nieruchomości, pomagając spełniać marzenia o własnym miejscu na ziemi. Prowadzę moich klientów przez cały proces - spokojnie, bezpiecznie i z pełnym wsparciem na każdym etapie! - wyjaśnia. Dla Niej każda nieruchomość to nie tylko metry i liczby, ale czyjś nowy rozdział w życiu. Rzetelność, zaangażowanie i dbałość o każdy detal są dla Niej czymś więcej niż zasadami pracy. To sposób, w jaki buduje relacje i zaufanie. - Wierzę, że w najważniejszych momentach życia - takich, jak zmiana domu czy rozpoczęcie nowego rozdziału - największą wartością są poczucie bezpieczeństwa, zrozumienie i ludzka życzliwość! To właśnie nimi staram się kierować każdego dnia! - opisuje, dziękując za każde dobre słowo, zaufanie i oddany głos: „Razem możemy więcej - nie tylko w nieruchomościach, ale i w czynieniu świata odrobinę lepszym!".

„Znam lokalny rynek jak własną kieszeń" - opisuje

Mateusz Mańczuk (Properton, Białystok) podkreśla, że Jego praca to zdecydowanie coś więcej niż tylko pośrednictwo w sprzedaży czy wynajmie. - Każdego klienta traktuję indywidualnie - mówi.

„Jestem agentem nieruchomości działającym w Białymstoku i okolicach, a moja praca to coś więcej niż tylko pośrednictwo w sprzedaży czy wynajmie. Każdego klienta traktuję indywidualnie – słucham, doradzam i tworzę strategię dopasowaną do jego potrzeb" - wyjaśnia Mateusz Mańczuk z Properton, który jest jednym z uczestników akcji Mistrzowie Handlu w kategorii Pośrednik Nieruchomości Roku.

Pan Mateusz ma za sobą lata doświadczenia oraz mnóstwo zrealizowanych transakcji na koncie, które nauczyły Go, że w tej branży liczy się nie tylko wiedza, ale i relacje. - Dzięki temu potrafię skutecznie łączyć sprzedających z kupującymi, a wynajmujących z najemcami - wyjaśnia pośrednik.

Dodaje, że zna lokalny rynek jak własną kieszeń. Wie, gdzie tkwi potencjał, a gdzie warto negocjować. Jego celem jest, aby każda współpraca kończyła się satysfakcją i realnym zyskiem dla klienta. To bardzo ważny aspekt, ponieważ w tej pracy znajomość lokalnych realiów to skarb, bo dzięki niej wiele procesów przebiega sprawniej i z mniejszym stresem.

„Twoja nieruchomość. Moja misja. Twój sukces" - to hasło, które przyświeca jednemu z bohaterów tegorocznej edycji Mistrzowie Handlu, Mateuszowi Mańczukowi (Properton, Białystok).

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SPRZEDAWCA ROKU
1. **Krystyna Tyszka,** Market Żelazny Anna, Zambrów
2. **Przemysław Sawicki,** Kiosk Przemysłw Sawicki, Suwałki
3. **Justyna Tomczyk,** Centrum Elektronik, Kolno

FLORYSTA ROKU
1. **Kamil Krawcewicz,** Kwiaciarnia Różany Zakątek, Suwałki
2. **Dorota Oniśko,** FlowerArtist, Białystok
3. **Łucja Omielan,** Kwiaciarnia Magnolia Łucja Omielan, Mońki

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU
1. **Alicja Olejnik-Kuźmicka,** Biuro Nieruchomości AKO House, Białystok
2. **Mateusz Mańczuk,** Properton, Białystok
3. **Krzysztof Żamojtuk,** Developergo Nieruchomości, Białystok

SKLEP ROKU - RÓŻNE BRANŻE
1. **Sklep firmowy Sokołów,** Augustów, Wojska Polskiego 50
2. **Arhelan,** Juchnowiec Górny, Białostocka 1A
3. **Promyk Sklep Spożywczo Przemysłowy,** Ogrodniczki, Białostocka 44

KWIACIARNIA ROKU
1. **Kwiaciarnia Różany Zakątek,** Suwałki, Kościuszki 94 oraz Dwernickiego 13
2. **Powód do uśmiechu,** Białystok, Nowy Świat 3/U8
3. **Kwiaciarnia Magnolia Łucja Omielan,** Mońki, Wyzwolenia 6A

BUTIK ROKU
1. **Butik Małgorzata,** Wąsosz, 11 Listopada 18
2. **Miss Butik,** Łomża, al. Legionów 46
3. **Atelier Ewa Ambrożko,** Białystok, Lipowa 2 lok. 1B

SKLEP Z ARTYKUŁAMI DLA DZIECI ROKU
1. **Kuleczka,** Białystok, Watykańska 20
2. **Mama i ja,** Białystok, Słonimska 4
3. **Pisak Cwalina Leszek,** Łomża, Śniadeckiego 29

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU
1. **F.H-U Szafir,** Wysokie Mazowieckie, Długa 6
2. **Yosso Design Joanna Bruzgo,** Sokółka, Torowa 10

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU
1. **Grzegorz Truchel,** PZU Ubezpieczenia, Zambrów
2. **Rozalia Pisiak,** Ubezpieczenia Sadowscy, Kolno
3. **Bożena Łojek,** Ubezpieczenia Bożena Łojek, Łomża

EKO SKLEP ROKU
1. **Biolinka sklep ze zdrową żywnością,** Białystok, Żelazna 9
2. **Ekologiczny Sklepik,** Brańsk, Boćkowska 20
3. **Sklep Zielarski FITO,** Siemiatycze, 11-go Listopada 18

SALON OPTYCZNY ROKU
1. **Optyk Izabela,** Białystok, gen. Józefa Bema 3

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:
www.kurierporanny.pl/handel
oraz www.wspolczesna.pl/handel

eprasa.pl 92294f1202

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Jak „słodka" jest Twoja miłość?

Eksperci od dawna badają korzyści zdrowotne wynikające z bycia w małżeństwie. W zdecydowanej większości pozostawanie w stałym związku wychodzi na zdrowie szczególnie osobom starszym. W najnowszym badaniu sprawdzono powiązanie stanu cywilnego i jakości małżeństwa ze średnim poziomem cukru we krwi u seniorów. Czy życie z ukochaną osobą wpłynęło pozytywnie na stan ich zdrowia?

ZA TYDZIEŃ:

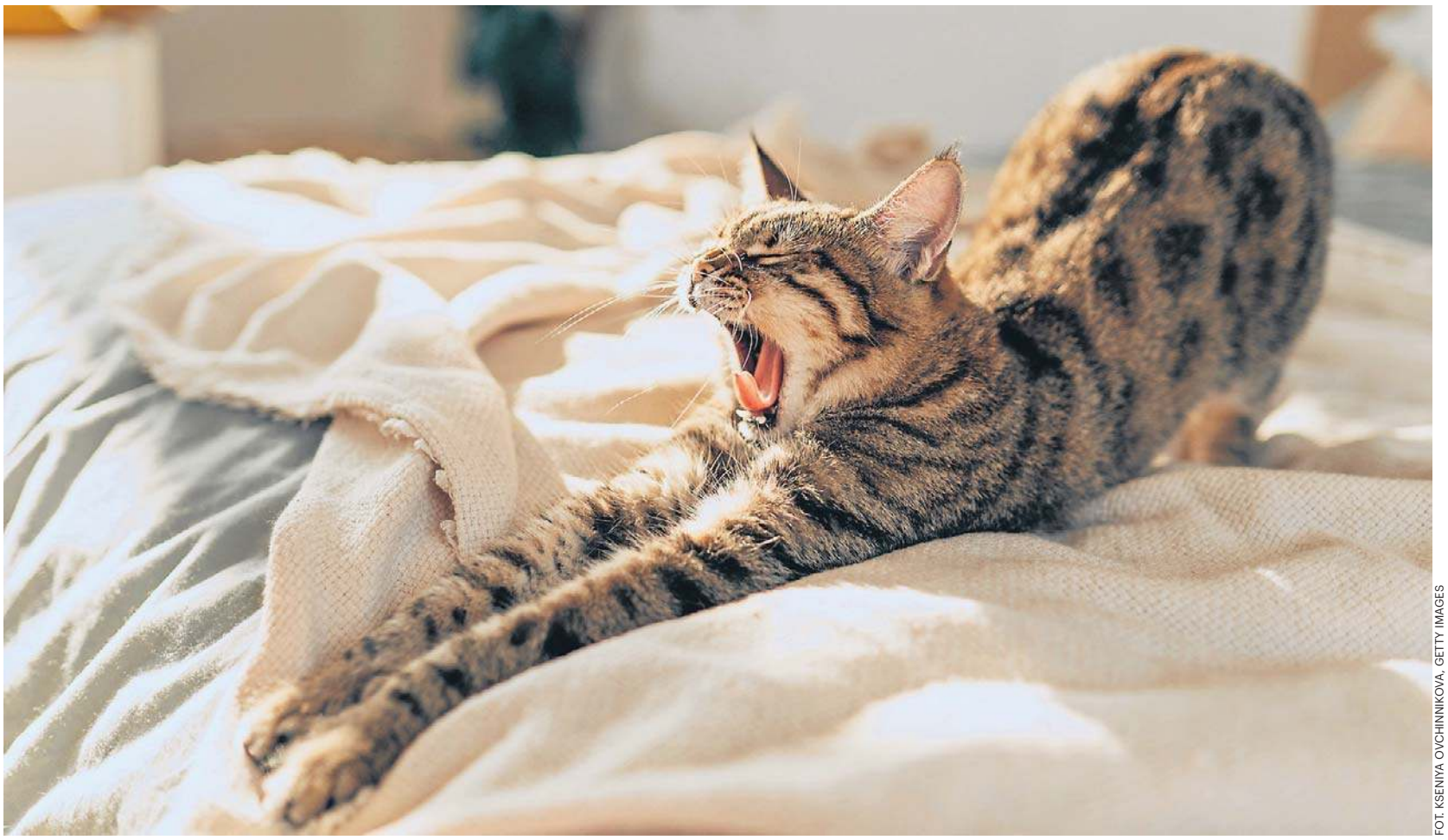
- Czy kot jest zdrowy dla człowieka?
- Najbardziej nietypowe objawy raka. Czym są zespoły paranowotworowe? Sprawdź, na co musisz uważać

FOT. FREEPIK

Czy zdrowo jest spać z psem lub kotem w jednym łóżku?

Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Lekarze od dawna mieli zastrzeżenia co do spania w jednym łóżku z domowym pupilem. Jednak badania wskazują na szereg korzyści dla zdrowia, jakie daje dzielenie materaca z czworonogiem.



FOT. KSENIYA OVCHINNIKOVA, GETTY IMAGES

Poznaj korzyści i wady spania z psem lub kotem w jednym łóżku i zdecyduj, czy powinieneś wprowadzić ten zwyczaj w swoim domu

Najnowsze badania instytutu YouGov wskazują, że duży odsetek właścicieli zwierząt regularnie pozwala pupilom spać w swoim łóżku. W Europie najchętniej z psami lub kotami śpią Niemcy (ok. 29 proc. właścicieli), a w USA robi tak już aż niemal połowa – 46 proc. – opiekunów czworonogów.

Opinie lekarzy są podzielone

Spanie ze zwierzęciem to żadna nowinka. Ludzie od wieków wpuszczają psy do swoich łóżek dla ogrzania się i ochrony. W niektórych kulturach zwyczaj ten utrwalił się nawet w języku. „Noc na trzy psy" to aborygeńskie określenie bardzo zimnej nocy, kiedy dla utrzymania ciepła trzeba wpuścić do sypialni aż trzy dingo.

Dziś jednak na pierwszym miejscu stawia się zdrowie i higienę.

Czy zdrowo jest spać w jednym łóżku ze zwierzęciem? Odpowiedź jest złożona. Jeszcze do niedawna lekarze przeważnie odradzali spanie ze zwierzętami, powołując się na zaburzenia snu. Dziś jednak kolejne badania wskazują na korzyści, jakie czerpią ludzie wpuszczający pupila do własnego łóżka.

Czy powinieneś wprowadzić ten zwyczaj w swoim domu, czy może przeciwnie – pora wyeksmitować swojego zwierzaka z sypialni?

Zalety spania z psem lub kotem

Badania przywoływane przez weterynarz Jane Sykes na łamach Washington Post i doktora Michaela J. Breusa w Psychology Today wskazują, że spanie z ukochanym pupilem w jednym łóżku uspokaja, a więc może polepszać sen.

Towarzystwo czworonoga w sypialni pomaga zwalczyć koszmary, obniża ciśnienie krwi, w dłuższej perspektywie wzmacnia odporność.

Badania wskazują, że towarzystwo psa lub kota w łóżku szczególnie dobrze wpływa na kobiety i osoby cierpiące na chroniczne bóle.

No i nie od dziś wiadomo, że posiadacze zwierząt, zwłaszcza psów, są statystycznie zdrowsi od osób, które nie mają żadnych zwierząt.

Opieka nad pupilem oznacza więcej ruchu, a więc lepsze ogólne samopoczucie i głębszy, zdrowszy sen.

Ciemna strona dzielenia łóżka z pupilem

Nie można jednak zignorować lekarzy, którzy wskazują, że spanie ze zwierzętami ma też poważne wady. Największą jest zaburzanie snu. Zwierzaki w nocy wydają różne odgłosy i poruszają się, co może utrudniać zdrowy odpoczynek.

- Psy chrapią i sapią, a w fazie snu REM, w którą wchodzą częściej niż ludzie, mogą kopać. Zdarza się, że gwałtownie przebudzone psy odruchowo gryzą, co może być niebezpieczne dla dzieci.
- Koty mają zwyczaj ugniatać łapkami osoby, które szczególnie lubią, zwłaszcza gdy te spoczywają akurat w wygodnej, horyzontalnej pozycji. Są też bardziej aktywne w nocy – skaczą po meblach, zrzucają różne przedmioty, a wyrzucone z sypialni potrafią się awanturować: skakać na drzwi i głośno miauczeć.

Towarzystwo czworonoga w sypialni pomaga zwalczyć koszmary, obniża ciśnienie krwi, w dłuższej perspektywie wzmacnia odporność

Właściciele psów i kotów, którzy śpią z nimi w jednym łóżku, czasem układają się – nawet nieświadomie – w niewygodnych pozycjach, by zapewnić komfort pupilowi, a zapominając o własnym, po czym budzą się sztywni i obolali.

Problemem mogą być też reakcje alergiczne na zwierzęta, które w łóżku leżą wyjątkowo blisko swoich opiekunów, i ogólna higiena – czworonogi, zwłaszcza psy, łatwo się brudzą, więc nie należy wpuszczać ich do własnego łóżka bez wcześniejszej kontroli czystości.

Porady dla osób, które chcą spać ze swoimi zwierzakami

By wygodnie i zdrowo spać ze swoim pupilem, powinieneś zrobić kilka rzeczy:

- Zadbaj o odpowiednią temperaturę w sypialni. Idealna do spania wynosi ok. 16-18 st. Celsjusza, do 20 st. Pamiętaj, że towarzystwo zwierzęcia, zwłaszcza dużego psa, da ci dodatkowe ciepło. Kiedyś była to ważna korzyść, ale dziś trzeba raczej pilnować, by się nie przegrzać.
- Zapewnij sobie i pupilowi odpowiednio duże łóżko. Każdy ze śpiących powinien mieć wystarczająco dużo miejsca, by wygodnie się ułożyć. Nie powinieneś pozwalać zwierzęciu spać na samym sobie. Dobrym pomysłem jest też zorganizowanie pupilowi alternatywnego legowiska gdzieś w sypialni, ale poza łóżkiem, by mógł się tam ułożyć, jeśli z jakiegoś powodu zrobi mu się (lub tobie) niewygodnie.
- Dbaj o higienę. Regularnie odrobaczaj swojego zwierzaka, a przed wpuszczeniem do łóżka przecieraj go wilgotną szmatką (dotyczy to także kotów).

Regularnie kąp psa. Zmieniaj pościel co najmniej raz na tydzień lub częściej, jeśli twój zwierzak zostawia na niej dużo sierści.

- Zapewnij zwierzakowi ruch przed snem. Wyprowadź psa lub pobaw się z kotem tuż przed spaniem. Zużycie części energii ułatwi im uspokojenie się i spokojny sen.

Zadbaj, by pies załatwił się przed snem, żebyś nie musiał wypuszczać go na zewnątrz w środku nocy.

eprasa.pl 92294f1202

FOT. MART PRODUCTION / PEXELS

Bliskość drugiej osoby wpływa zarówno na nasze samopoczucie psychiczne, jak i na stan zdrowia

Małżeństwo a ryzyko rozwoju cukrzycy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Eksperci od dawna badają korzyści zdrowotne wynikające z bycia w małżeństwie. W zdecydowanej większości pozostawanie w stałym związku wychodzi na zdrowie szczególnie osobom starszym.

W najnowszym badaniu sprawdzono powiązanie stanu cywilnego i jakości małżeństwa ze średnim poziomem cukru we krwi u seniorów. Czy życie z ukochaną osobą wpłynęło pozytywnie na stan ich zdrowia?

Małżeństwo i konkubinat mają wpływ na poziom cukru we krwi

Na poziom cukru we krwi, a tym samym na rozwój cukrzycy typu 2, ma wpływ wiele czynników, m.in. dieta, aktywność fizyczna, stres i niektóre leki. Naukowcy poszli o krok dalej i sprawdzili, jak na poziom glukozy wpływa bycie w stałym związku.

Badaczki z Uniwersytetu w Luksemburgu obserwowały przez dziewięć lat (od 2004 roku) 3300 osób mieszkających w Anglii, będących w wieku od 50 do 89 lat, które nie chorowały wcześniej na cukrzycę. Wzięły pod uwagę ich:

- stan cywilny,
- wsparcie ze strony współmałżonka,
- napięcia pomiędzy partnerami.

Wyniki badań zostały opublikowane w czasopiśmie medycznym „BMJ Open Diabetes Research & Care".

Jak się okazuje, bycie w stałych związkach było związane ze spadkiem poziomu HbA1c (hemoglobiny glikowanej, monitorowanej w leczeniu cukrzycy) o 0,21 procent. Oznacza to, że u badanych występowało mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę typu 2. Wyniki wcześniejszych badań sugerują, że spadek średniej wartości HbA1c o 2,1 proc. zmniejszyłby liczbę nadprogramowych zgonów o 25 proc.

Czy jakość związku ma znaczenie w kontekście naszego zdrowia?

Wraz z wiekiem ilość relacji społecznych zaczyna być ograniczona, a rola partnera życiowego zaczyna mieć dla osób starszych coraz większe znaczenie. Badaczki sprawdziły, czy jakość relacji ma wpływ na poziom glukozy we krwi.

- Relacje małżeńskie lub w konkubinacie były odwrotnie proporcjonalne do poziomu cukru we krwi, niezależnie od charakteru wsparcia małżeńskiego lub pojawiających się napięć - powiedziała jedna z autorek badania Katherine Ford i dodała, że osoby samotne powinny otrzymać wsparcie, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy.

Co ciekawe, Paul Dolan z London School of Economics w swojej książce „Happy Ever After" opublikował wyniki ankiety, z której wynikało, że żonaci mężczyźni żyją dłużej i są zdrowsi, ale w przypadku kobiet sytuacja wygląda odwrotnie - to wolne panie są szczęśliwsze od zamężnych koleżanek i tych, które zostały matkami. Zakłada się także, że to singielki będą żyły dłużej.

Mając to na uwadze, warto zadbać o to, aby związek był równie wartościowy dla obu stron, a kobiety czerpały z niego tyle samo dobrego, co panowie.

Menopauza to nie tylko uderzenia gorąca. Wiąże się też ze zmianami w mózgu

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

Menopauza wiąże się ze zmniejszeniem objętości istoty szarej w kluczowych obszarach mózgu, a także ze zwiększonym poziomem lęku i depresji oraz trudnościami ze snem.

FOT. GETTY IMAGES

Już wcześniej łączono menopauzę z pogorszeniem funkcji poznawczych

Menopauza to etap w życiu kobiety, w którym dochodzi do zaniku miesiączkowania na skutek spadku poziomu hormonów. Najczęściej występuje między 45. a 55. rokiem życia. Towarzyszą jej między innymi uderzenia gorąca, pogorszenie samopoczucia, zaburzenia snu. Już wcześniej łączono menopauzę z pogorszeniem funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i języka.

Aby łagodzić skutki tego okresu, zwłaszcza objawy depresyjne i problemy ze snem, wielu kobietom zaleca się hormonalną terapię zastępczą (HTZ). W Anglii w 2023 roku z tej formy leczenia korzystało około 15 procent kobiet. Mimo to wiedza na temat wpływu menopauzy oraz późniejszego stosowania HTZ na funkcjonowanie mózgu, zdolności poznawcze i zdrowie psychiczne nadal pozostaje niepełna.

Badacze z uniwersytetu w Cambridge wykorzystali dane zgromadzone w brytyjskim Biobanku, analizując informacje dotyczące blisko 125 tysięcy kobiet. Uczestniczki zaklasyfikowano do trzech grup: kobiet przed menopauzą, kobiet po menopauzie, które nie korzystały z hormonalnej terapii zastępczej (HTZ), oraz kobiet po menopauzie stosujących HTZ.

Oprócz wypełniania ankiet odnoszących się do przebiegu menopauzy, kondycji psychicznej, jakości snu oraz ogólnego stanu zdrowia część kobiet została poddana ocenie funkcji poznawczych, obejmującej m.in. testy pamięci i szybkości reakcji. Dodatkowo u około 11 tysięcy uczestniczek wykonano badanie rezonansem magnetycznym (MRI), co umożliwiło szczegółową analizę budowy ich mózgów.

Średni wiek wystąpienia menopauzy w badanej grupie wynosił około 49,5 roku. Z kolei kobiety rozpoczynające hormonalną terapię zastępczą miały przeciętnie około 49 lat.

Analiza wykazała, że kobiety po menopauzie częściej niż kobiety przed menopauzą zgłaszały się po pomoc medyczną do lekarza rodzinnego lub psychiatry z powodu objawów lękowych, nerwicowych bądź depresyjnych. Uzyskiwały one także wyższe wyniki w skalach oceniających nasilenie objawów depresji oraz częściej przyjmowały leki przeciwdepresyjne.

Choć w grupie kobiet stosujących HTZ obserwowano większe nasilenie objawów lęku i depresji w porównaniu do kobiet niestosujących tej terapii, pogłębiona analiza wskazała, że różnice te istniały już przed okresem menopauzy. Autorzy badania sugerują, że w części przypadków decyzja o wdrożeniu HTZ mogła być podejmowana z wyprzedzeniem, w oczekiwaniu na możliwe nasilenie dolegliwości menopauzalnych.

Ponadto kobiety po menopauzie częściej zgłaszały problemy ze snem, takie jak bezsenność, skrócony czas snu oraz uczucie przewlekłego zmęczenia. Największe nasilenie zmęczenia deklarowały kobiety korzystające z HTZ, mimo że długość snu w tej grupie nie różniła się istotnie od tej obserwowanej u kobiet po menopauzie niestosujących leczenia hormonalnego.

- Większość kobiet przechodzi menopauzę i może to być wydarzenie zmieniające życie niezależnie od tego, czy stosują HTZ, czy nie. Zdrowy styl życia - na przykład ćwiczenia, aktywność fizyczna i zdrowa dieta - jest szczególnie ważny w tym okresie, aby złagodzić niektóre z jej skutków. Wszyscy musimy jednak być bardziej wyczuleni nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także psychiczne kobiet w okresie menopauzy i rozpoznawać, kiedy zmagają się z problemami. Nie powinno być wstydu w mówieniu innym o tym, przez co się przechodzi, i proszeniu o pomoc - twierdzi dr Christelle Langley z Cambridge University.

Menopauza wydawała się również wpływać na funkcje poznawcze. Kobiety po menopauzie, które nie stosowały HTZ, miały wolniejszy czas reakcji niż kobiety, które jeszcze nie rozpoczęły menopauzy lub stosowały HTZ. Nie było jednak istotnych różnic między tymi trzema grupami, jeśli chodzi o zadania pamięciowe.

- Wraz z wiekiem nasz czas reakcji staje się wolniejszy - to po prostu część naturalnego procesu starzenia, który dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Wyobraź sobie, że ktoś zadaje ci pytanie w quizie - chociaż nadal możesz udzielić prawidłowej odpowiedzi jako młoda osoba, młodsze osoby bez wątpienia osiągnęłyby to znacznie szybciej. Menopauza wydaje się przyspieszać ten proces, ale HTZ wydaje się go hamować, nieznacznie spowalniając proces starzenia - przyznała dr Katharina Zühlsdorff z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Cambridge. W obu grupach kobiet po menopauzie badacze stwierdzili wyraźne zmniejszenie objętości istoty szarej - części mózgu zawierającej ciała neuronów, kluczowej dla przetwarzania informacji, kontroli ruchu oraz funkcji związanych z pamięcią i regulacją emocji. Zmiany te były szczególnie widoczne w obrębie hipokampa, odpowiadającego za tworzenie i utrwalanie wspomnień, kory entorhinalnej, pełniącej rolę pośrednika w przekazywaniu informacji między hipokampem a innymi obszarami mózgu, a także w przedniej korze obręczy, która odgrywa istotną rolę w kontroli emocji, podejmowaniu decyzji oraz utrzymywaniu uwagi.

- Obszary mózgu, w których zaobserwowaliśmy te różnice, to te, które są zazwyczaj dotknięte chorobą Alzheimera. Menopauza może sprawić, że kobiety będą bardziej podatne na tę chorobę w późniejszym okresie. Choć nie jest to pełna historia, może to pomóc wyjaśnić, dlaczego obserwujemy prawie dwa razy więcej przypadków demencji u kobiet niż u mężczyzn - dodała prof. Barbara Sahakian, główna autorka badania.

WARTO WIEDZIEĆ

Hormonalna terapia menopauzalna

Przez wiele lat hormonalna terapia menopauzy była postrzegana jako ryzykowna. Tymczasem najnowsze badania oraz stanowiska międzynarodowych towarzystw medycznych pokazują coś zupełnie innego: dla zdecydowanej większości kobiet terapia hormonalna jest bezpieczna i może przynosić realne korzyści zdrowotne, nie tylko poprawiając komfort życia, ale także wspierając układ sercowo-naczyniowy, kostny czy metaboliczny.

eprasa.pl 92294f1202

Najpierw stracił ojca, później syna. Próbowano wymazać jego zasługi i odebrać praktykę

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

Prof. dr hab. n. med. Michał Zembala, wybitny polski kardiochirurg, w szczerej rozmowie ze Stroną Zdrowia.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE PROF. M. ZEMBALI

Michał Zembala: Empatia, rozumiana jako umiejętność odczuwania i współprzeżywania emocji czy spojrzenia drugiego człowieka, powinna być fundamentem pracy lekarza

Katarzyna Wąś-Zaniuk, Strona Zdrowia: W młodości ważne miejsce w Pana życiu zajmowała muzyka. Chodził Pan do szkoły muzycznej, grał na fortepianie, był Pan także zafascynowany grą na gitarze. Jakie cechy charakteru i umiejętności ukształtowała w Panu ta muzyczna droga?
Prof. dr hab. n. med. Michał Zembala: Dziś coraz mocniej chcę wrócić do tej pasji, prawdziwego sposobu wyrażenia emocji, zrozumiałego dla wszystkich bez wyjątku. Muzyka, prócz technicznej strony, niesie ze sobą ogromny przekaz. Inspirowany twórczością, muzycznym geniuszem twórców balansowałem między melancholią i samoalienacją Watersa, a przestrzenną wirtuozerią gitary Gilmoura. Czy coś z tego pomogło w drodze lekarza? Muzyka Floydów jest ze mną po dziś dzień, podobnie jak progressive house i jego arabskie odmiany.

W latach 2018-2022 pełnił Pan funkcję ordynatora Oddziału Kardiochirurgii, Transplantacji Serca i Płuc oraz Mechanicznego Wspomagania Krążenia w Śląskim Centrum Chorób Serca w Zabrzu. W tamtym czasie udało się osiągnąć rekordową liczbę przeszczepień serca w Polsce.Co zadecydowało o tym sukcesie?
To był dobry czas. Wspominam te lata zarówno z nostalgią, jak i dumą. To czas, w którym nie tylko zanotowaliśmy imponujący wzrost wykonanych transplantacji serca, ale również spektakularną poprawę wyników leczenia zarówno w wymiarze wczesnym, jak i odległym. Całość tej zmiany została przez nasz zespół szczegółowo opisana i opublikowana.

Jak wspomina Pan pracę z własnym ojcem, profesorem Marianem Zembalą?
Praca z ojcem bywała trudna, zawsze jednak opierała się na szacunku i zrozumieniu, bo mimo wielu płaszczyzn niezgody jedna pozostawała zawsze zgodna – dobro chorego. Do tego w finale odwoływał się każdy spór, do pytania: „Co byłoby najlepsze dla tego chorego czy dla tej chorej? Jakie rozwiązanie? Moje czy twoje?”. Ojciec był człowiekiem wymagającym, nieraz apodyktycznym, ale w głębi niezwykle dobrym, uczynnym, pozbawionym zawiści czy zazdrości, zawsze stającym po stronie słabszego.

W pracy kardiochirurga niewątpliwie zdarzają się sytuacje wymagające szybkiego reagowania i podejmowania trudnych decyzji. Czy może Pan podzielić się historią najtrudniejszego zabiegu?
Rzeczywiście, kardiochirurgia, podobnie jak inne specjalności zabiegowe, wymaga szybkich decyzji. Szybkich i chciałoby się powiedzieć – zawsze trafnych. Chirurg myśli algorytmicznie: tak – nie. Każda z tych dwóch ścieżek dzieli się na kolejne i kolejne. Za każdą decyzją stoi jednak odpowiedzialność, każda, przynajmniej w założeniu, jest elementem wcześniej podjętej strategii. Tych trudnych zabiegów było sporo. Jednak w kardiochiurgii „ najwyższego ryzyka” techniczne umiejętności chirurga są wtórne do umiejętności pracy zespołu anestezjologów, fizjoterapeutów, dietetyków i pielęgniarek. I paradoksalnie, nie tyle do technicznych umiejętności tegoż zespołu, co do osobistego i intelektualnego zaangażowania każdego z jego członków. W tym tkwi zarówno piękno zawodu, jak i jego przekleństwo. W tej zależności od zaangażowania innych. W tym też tkwi największa trudność szefa kardiochirurgii: w stworzeniu koherentnego, spójnego, zaangażowanego zespołu, którego podstawą działania jest wspólne zaufanie.

Jakie przeciwwskazania medyczne mogą uniemożliwić przeprowadzenie przeszczepu serca?
Pierwszym, podstawowym, jest skrajnie ciężki stan chorego, który z uwagi na choroby dodatkowe lub stan ogólny w zgodnej opinii specjalistów nie rokuje przeżycia. To trudna decyzja, którą zespół musi podjąć wspólnie. Dalej, mówiąc już o tych książkowych, jest utrwalone nadciśnienie płucne, czyli stan, w którym na skutek choroby serca lub płuc doszło do tak istotnej przebudowy drobnych naczyń krwionośnych, że stanowią one wysoki opór dla tłoczącej doń krew prawej komory serca. Trzecim – aktywna lub niedawno przebyta choroba nowotworowa lub układowa, która zgodnie z jej naturalną, znaną nam historią, w istotny sposób wpłynie na przeżycie chorego. Kontrowersyjnym, i tutaj muszę się chwilę zastanowić, jest wiek chorego. Choć zawsze byłem przeciwnikiem stawiania tej bariery, uznając ją za arbitralną, to jednak muszę się zgodzić, że starsi biorcy (powyżej 65. roku życia) przechodzili zabieg przeszczepienia gorzej, a ich rehabilitacja zwykle była długa, żmudna, obarczona ryzykiem niepowodzenia. Powodem nie jest wiek sam w sobie, a zaawansowanie chorób towarzyszących.

Czy w pracy kardiochirurga zetknął się Pan z procedurami, które w innych krajach są dozwolone lub standardowe, a w Polsce nie można ich przeprowadzać?
Nie. Muszę przyznać, że kardiochirurgia polska jest na dobrym, europejskim poziomie, jeśli chodzi o możliwości techniczne, wyposażenie sal operacyjnych, dostępność do technologii medycznych. Czego brakuje? Otwartości w raportowaniu wyników, bo to zawsze rodzi podejrzenia, że coś jest zatajone. Tym czymś w medycynie zawsze pozostaje jakość. A dobra jakość zawsze się obroni.

Prowadzi Pan własny kanał o nazwie „O sercu inaczej” na platformie YouTube. Czy jego głównym celem jest przede wszystkim edukacja pacjentów, czy również budowanie rozpoznawalności i docieranie do szerszego grona osób zainteresowanych konsultacją?
Program „O sercu inaczej” powstał przede wszystkim z potrzeby przekazania informacji choremu w sposób zrozumiały, przystępny i taki bardziej ludzki. Od zawsze uważałem, ze świadomy pacjent, znający istotę swojej choroby, sposoby jej leczenia, możliwe powikłania i rokowanie, to najlepszy pacjent z jakim lekarz ma przywilej rozmawiać. Już sam fakt, że tak świadomy pacjent wybiera właśnie takiego, a nie innego lekarza, jest wyróżnieniem. Taki chory czy chora ma zupełnie inne oczekiwania, zupełnie inną świadomość choroby, co sprawia, że podnosi poziom rozmowy z lekarzem na zupełnie inny poziom – zarówno zaufania, jak i wiedzy.

W 2025 roku objął Pan funkcję Kliniki Kardiochirurgii Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego z jasno zdefiniowanym planem rozwojowym, obejmującym m.in. integrację działalności klinicznej i naukowo-badawczej oraz rozwój nowoczesnych technologii czy kardiochirurgii robotycznej. Jakie zadania ma Pan do wykonania w najbliższych miesiącach?
To prawda. Dziękuję panu generałowi, profesorowi Gielerakowi, za zaufanie, ale i za odważną wizję rozwoju medycyny sercowo-naczyniowej w szpitalu na Szaserów. Kardiochiurgia współczesna jest sztuką mocnego współdziałania z interwencyjną kardiologią, której rozwój po wielokroć wyprzedził już dynamikę innowacji w kardiochirurgii. Stąd i nakreślona strategia rozwoju Kliniki Kardiochirurgii WIM jako ośrodka specjalizującego się w chirurgii małoinwazyjnej, precyzyjnej, endoskopowej, endowaskularnej i robotycznej. Chcemy leczyć nowocześnie, ale przede wszystkim bezpiecznie, z troską o chorego. Działalność naukowo-badawcza rozpoczęła się jeszcze w ubiegłym roku wraz z uruchomieniem pierwszego badania klinicznego. Zaraz później udział w międzynarodowym rejestrze, a w przygotowaniu są kolejne projekty.

Przygotowując się do wywiadu, rozmawiałam z lekarkami pracującymi w szpitalach. Zapytałam, czy kiedykolwiek spotkały się z zachowaniami seksistowskimi, dyskryminacją ze względu na płeć lub lekceważeniem ze strony kolegów lekarzy. Odpowiedzi były twierdzące. Okazuje się, że podteksty seksualne czy zadawanie pytań w stylu: „Po co kobieta pcha się na męską specjalizację?” to wciąż chleb powszedni w wielu polskich placówkach medycznych. Proszę powiedzieć, jaka byłaby Pana reakcja, gdyby do podobnych incydentów doszło na terenie kierowanej przez Pana placówki?
Siłą zespołu, prócz kompetencji jego członków, jest ich różnorodność. W moim zespole pracują z równym zaangażowaniem kobiety, mężczyźni, osoby homoseksualne jak i neuronienormatywne, o różnych poglądach politycznych i religijnych. Ważne jest, by grupa nauczyła się dostrzegać w tym wartość – dobro. Jeden incydent tego typu zasługuje na stanowcze zwrócenie uwagi i indywidualną rozmowę, bo ona jest podstawą zrozumienia postaw i zachowań. Ponowne zdarzenie uznałbym za niedopuszczalne i wymagające stosownych kroków dyscyplinarnych.

Wielu pacjentów oceniło Pana na Znanym Lekarzu jako bardzo empatycznego. Do czego potrzebna jest empatia w pracy lekarza?
Empatia, rozumiana jako umiejętność odczuwania i współprzeżywania emocji czy spojrzenia drugiego człowieka, powinna być fundamentem pracy lekarza, którego misją jest nieść pomoc bliźniemu. Nie sposób leczyć, nie umiejąc choć na moment spojrzeć oczami leczonego. Nie mówię o nadmiernym, nieraz paraliżującym współprzeżywaniu choroby, a o umiejętności patrzenia na problem z perspektywy chorego. Do zrozumienia jego czy jej lęków, obaw, niepewności i umiejętnym ich zarządzaniem.

Jest Pan człowiekiem, który próbował wyciągnąć własne dziecko z uzależnienia. Co pomogło Panu przetrwać najtrudniejsze momenty po śmierci syna – Mateusza?
Ostatnie trzy lata były dla mnie wyjątkowo trudne. Po stracie ojca próbowano wielokrotnie podważyć moją reputację jako lekarza i człowieka, wymazać wcześniejsze zasługi i odebrać mi możliwość praktykowania medycyny transplantacyjnej, którą kochałem. Tragedia mojego syna była jak kamień, który przygniótł trzymające się krawędzi palce. Jestem katolikiem, ale bliska jest mi także symbolika obecna w innych religiach. Opowieść o drodze, na której człowiek upada pod ciężarem życia, a mimo to wstaje i idzie dalej, czasem z pomocą nieznajomego, czasem dzięki bliskim, stała się dla mnie ważnym punktem odniesienia. Przetrwałem, bo wierzę w głęboki sens drogi, tego ciągłego wstawania. Nie w jej męczeństwo, lecz w nagrodę życia ponad czasem z tymi, którzy odeszli. To poczucie łączności z ojcem i synem, wsparte miłością mojej rodziny, jest ogromną siłą.

eprasa.pl 92294f1202

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PLASTRY ZDROWOTNE

Czym są plastry zdrowotne?

W dzisiejszym świecie wellness plastry zajmują szczególne miejsce. Nie są lekami, nie są prawdziwymi urządzeniami medycznymi, ale nie są też zwykłymi kosmetykami. Funkcjonują w niejednoznacznej przestrzeni alternatywnego wellness – obszaru, który składa wielkie obietnice przy minimalnych wymaganiach. Nie trzeba zmieniać nawyków ani zatrzymywać się na chwilę: wystarczy przykleić plaster i iść dalej. Ich przekaz jest bezpośredni, uspokajający, często emocjonalny. Mówią o energii, równowadze, spokoju, koncentracji. Obrazy krążące w internecie również przyczyniają się do wzmocnienia tego wizerunku. Kiedy celebryta zostaje sfotografowany z plastrem „antystresowym" na ramieniu lub na nadgarstku, efekt jest natychmiastowy. Zdarzyło się to również niedawno, a sprawa została przeanalizowana przez artykuł Fielding Graduate University, który podkreślił kluczową kwestię: widoczność w mediach zwiększa zaufanie do produktu, ale nie mówi nic o jego rzeczywistej skuteczności. Fakt, że znana osoba nosi plaster, nie jest dowodem naukowym, ale działa na poziomie psychologicznym, normalizując i czyniąc ten gest pożądanym.

Co nauka mówi o wchłanianiu przez skórę?

Kluczową obietnicą plastrów zdrowotnych jest mechanizm przenikania przez skórę – założenie, że zawarte w nich substancje mogą przedostać się do organizmu. Tego typu rozwiązania są znane medycynie od lat, jednak skuteczność tej metody jest możliwa wyłącznie w ściśle określonych warunkach. Plastry nikotynowe czy hormonalne to efekt dekad badań, prób klinicznych i rygorystycznych regulacji. Zawarte w nich związki są starannie selekcjonowane, tak by mogły pokonać wyjątkowo wymagającą i selektywną barierę, jaką stanowi ludzka skóra. W przypadku plastrów wellness zmienia się dyskurs. Witaminy, ekstrakty roślinne, adaptogeny i minerały nie mają takich samych właściwości chemicznych, jak leki przeznaczone do wchłaniania przez skórę. Różne badania naukowe, w tym te cytowane również przez „National Geographic", wskazują, że skóra jest znacznie bardziej skuteczna w blokowaniu wnikania substancji niż w ich przepuszczaniu. To sprawia, że jest mało prawdopodobne, aby wiele z deklarowanych składników faktycznie dotarło do krwiobiegu w znaczących ilościach. Badania porównawcze wykazały również, że plastry witaminowe nie zapewniają takich samych poziomów składników odżywczych, jak suplementacja doustna. Interesującym faktem jest jednak to, że wiele osób nadal zgłasza uczucie korzyści. Wchodzi tu w grę często niedoceniany aspekt. Lepsze samopoczucie nie zawsze wiąże się z mierzalną zmianą w organizmie. Efekt placebo jest rzeczywistą, udokumentowaną reakcją i nie należy go mylić z poglądem, że „wszystko jest fałszywe". Jeśli dana osoba odczuwa większy spokój lub koncentrację po zastosowaniu plastra, to uczucie to naprawdę istnieje, nawet jeśli nie jest związane z wchłanianiem deklarowanego składnika. Analiza Fieldinga wyjaśnia to jasno: akt dbania o siebie, zwłaszcza gdy jest widoczny i świadomy, może wpływać na stan emocjonalny. Plastry stają się zatem rodzajem fizycznego przypomnienia. Są tam, na skórze, aby przypomnieć ci, że robisz coś, aby poczuć się lepiej. W tym sensie funkcjonują bardziej jako narzędzia psychologiczne niż rozwiązania fizjologiczne. Jest jeszcze jeden element, którego nie należy ignorować: te plastry mogą być widoczne, a w świecie społecznym liczy się to, co widzisz. Noszenie ich komunikuje troskę o własne samopoczucie, inwestowanie w siebie, przynależność do pewnej idei zdrowia.

Czy plastry działają?

Długotrwały stres, chroniczne zmęczenie czy problemy z koncentracją rzadko są przypadkowe – częściej wynikają z trybu życia, warunków pracy, relacji z innymi czy braku snu. W tym sensie plastry zdrowotne trafiają w autentyczną potrzebę, lecz odpowiadają na nią w formie szybkiego, indywidualnego i komercyjnego gestu. Nie muszą być całkowicie nieskuteczne, ale nie stanowią też rozwiązania na miarę składanych obietnic. Na obecnym etapie wiedzy naukowej zalecana jest ostrożność: brakuje rzetelnych, niezależnych badań klinicznych, które jednoznacznie potwierdzałyby ich biologiczne działanie.

Poznaj zdrowotną moc soczewicy

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Przez długi czas soczewica uchodziła jedynie za sycący dodatek, dziś jest gwiazdą zdrowej kuchni. Te rośliny strączkowe to prawdziwe bomby białkowe i sprzymierzeńcy klimatu.

FOT. GETTY IMAGES

Soczewica sprawdza się jako treściwy i pożywny zamiennik mięsa. Te rośliny strączkowe to prawdziwe bomby białkowe i sprzymierzeńcy klimatu. Pod względem zdrowotnym wszystkie soczewice grają w najwyższej lidze

Kiedy myślimy o soczewicy, często czujemy w nosie zapach gulaszu babci albo mamy przed oczami egzotyczne obrazy indyjskich targowisk.

– Wielu konsumentów sądzi, że soczewica pochodzi z Indii lub z krajów orientalnych – mówi Anika Holtey, niemiecka przedstawicielka targowa kanadyjskiej soczewicy. -Tymczasem to Kanada jest największym jej eksporterem na świecie. Indie w dużej mierze zużywają własne zbiory.

Niemcy importują rocznie około 40 000 ton soczewicy. Około 25 procent pochodzi z Kanady. Przede wszystkim z prowincji Saskatchewan, położonej w sercu kraju i znanej z rozległych prerii. Ta przestrzeń jest potrzebna, ponieważ soczewica uprawiana jest w ramach zrównoważonego płodozmianu wraz z innymi zbożami, co oznacza mniej chwastów i mniej chorób. Poza tym soczewicę wysiewa się jako siew bezpośredni, czyli gleba między zbiorami nie jest orana – chroni to przed erozją i sprzyja bioróżnorodności.

Nie tylko to sprawia, że soczewica jest atrakcyjna w diecie przyjaznej klimatowi: rośliny wiążą azot w glebie. To oszczędza nawozy azotowe. Według Holtey soczewica ma wręcz ujemny bilans CO_2, ponieważ magazynuje w glebie więcej dwutlenku węgla niż uwalnia się przy jej uprawie.

Soczewicę uprawiają także niemieccy rolnicy – ponownie, bo w latach 60. XX wieku na Jurze Szwabskiej, gdzie „soczewica ze spätzlami" uchodzi w końcu za danie narodowe, soczewica była niemal wymarła. Uprawa tej „potrawy biedoty" była pracochłonna.

Import był tańszy. – Soczewica z Jury zaginęła w dobrobycie – mówi rolnik ekologiczny Franz Häußler.

Jest on częścią spółdzielni około 150 rolników ekologicznych, którzy przywracają do życia tę starą roślinę uprawną i opowiada „Sagę o Alb-Leisa", przy czym Leisa to szwabskie słowo na soczewicę. Sama saga ma niemal kryminalny charakter.

Na początku lat 80. małżeństwo nauczycieli Hildrun i Woldemar Mammel zrezygnowało z pracy, ponieważ jako samowystarczalni rolnicy chcieli m.in. uprawiać soczewicę. Jednak stare nasiona soczewicy z Jury zniknęły.

Decydująca wskazówka prowadziła do Rosji. – W banku genów Instytutu Wawiłowa w Petersburgu przechowywano jeszcze kilka ziarenek. Tam zaopiekowali się starymi odmianami i podarowali nam garść – opowiada Häußler.

Zbiór jest pracochłonny: soczewica nie rośnie samodzielnie, potrzebuje rośliny podporowej, takiej jak lnicznik siewny lub jęczmień, po której może się piąć. Po zbiorze mieszankę trzeba rozdzielić, oczyścić i wysuszyć, jednak wysiłek się opłaca ze względu na smak.

– Soczewica z Jury jest raczej jędrna, nie rozgotowuje się na papkę i ma orzechowy, ziemisty aromat – zachwyca się Häußler.

Niezależnie od tego, czy z Kanady, czy z Jury Szwabskiej – pod względem zdrowotnym wszystkie soczewice grają w najwyższej lidze.

– Soczewica to prawdziwy pakiet wartości odżywczych – mówi Inga Pfannebecker. Książka kucharska tej kucharki i dietetyczki, „Linsen, Kicherbsen & Co.", pokazuje, jak pysznie można ją przyrządzić.

Zwłaszcza w czasach rosnących cen żywności soczewica jest niedrogą alternatywą dla mięsa i sera. Wcale nie trzeba od razu zostawać wegetarianinem. Pfannebecker poleca „rozciąganie" dań mięsnych – na przykład w klopsikach czy sosie bolońskim można do 50 procent mielonego zastąpić czerwoną soczewicą.

Ponieważ soczewica działa jak gąbka na smak, wchłania aromaty i w gotowym daniu prawie nie rzuca się w oczy. Efekt: mniej tłuszczu, mniej cholesterolu, więcej błonnika i – oczywiście – niższe koszty. Do tego dochodzą żelazo, cynk i witaminy z grupy B.

WAŻNE

Przygotowanie soczewicy

- Mycie: przed gotowaniem zawsze przepłukać soczewicę na sicie pod zimną wodą, aby usunąć brud i kurz.
- Aromatyczne połączenia: soczewica dobrze znosi wyrazistych partnerów. Pfannebecker poleca łączenie jej z łososiem lub fetą w sałatce. Zimą świetnie sprawdzają się treściwe soczewice w sosie śmietanowo-musztardowym.
- Dobre zestawienia: aby zwiększyć biologiczną wartość białka roślinnego, najlepiej łączyć soczewicę z pełnoziarnistymi produktami zbożowymi, np. z pieczywem, ryżem lub z jajkiem.
- Strawność: osoby wrażliwe powinny podczas gotowania używać przypraw takich jak kminek, koper włoski lub imbir.
- Spożywanie na surowo: nigdy! Surowe rośliny strączkowe zawierają substancje trudno przyswajalne, częściowo trujące. Zawsze muszą być ugotowane. Soczewica z puszki jest już wstępnie ugotowana.
- Sól i kwas: rośliny strączkowe można solić już podczas gotowania. Nie wydłuża to czasu gotowania ani nie powoduje, że pozostaną twarde. Uwaga: ocet lub sok z cytryny rzeczywiście powinny trafić do garnka dopiero na samym końcu, ponieważ mogą spowolnić proces gotowania.
- Moczenie: soczewicy nie trzeba koniecznie moczyć, ale może to poprawić jej strawność i skrócić czas gotowania.

eprasa.pl 92294f1202

REKLAMA 0011476366

OBWIESZCZENIE
STAROSTY POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO
z dnia 11.02.2026 r.

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r., poz. 311) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz.U. z 2025 r., poz. 1691) Starosta Powiatu Białostockiego zawiadamia, że na wniosek **(AR.6740.3.20.2025) Wójta Gminy Poświętne**, złożony w dniu 18.08.2025 r., skorygowany i uzupełniony po postanowieniu w dniu 5.02.2026 r. zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej **przebudowę z rozbudową dróg gminnych Nr 106377 B, 160216 B i 160272 B w miejscowości Porośl Głuchy w km 0+000 – 1+290 (gm. Poświętne)** na działkach o nr geod: 20/3, 5/2, 20/1, 19, 24, 4/28, 8/9 -obręb 0026 Porośl Głuchy jedn. ewid. 200208_2 gm. Poświętne; 274, 275, 201/4 - obręb 0027 Porośl Wojsławy jedn. ewid. 200208_2 gm. Poświętne. Zakres robót budowlanych, zgodnie z załączonym projektem budowlanym obejmuje: budowę jezdni, poboczy i zjazdów. **Z jednoczesnym zatwierdzeniem podziału nieruchomości: obręb 0026 Porośl Głuchy jedn. ewid. 200208_2 gm. Poświętne:** nr geod. 4/13 na działki nr **4/28** i 4/29; nr geod. 8/1 na działki nr **8/9** i 8/10; **obręb 0027 Porośl Wojsławy jedn. ewid. 200208_2 gm. Poświętne:** nr geod. 201/3 na działki nr **201/4** i 201/5. **Działki przewidziane do włączenia w pas drogi gminnej Nr 106377 B:** nr geod. 4/28, 8/9 - obręb 0026 Porośl Głuchy, jedn. ewid. 200208_2 gm. Poświętne; nr geod. 201/4 - obręb 0027 Porośl Wojsławy, jedn. ewid. 200208_2 gm. Poświętne.
Zawiadomienie i doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty ogłoszenia w prasie i na tablicy ogłoszeń w siedzibie gminy, tj. od dnia **11.02.2026 r.** do dnia **25.02.2026 r.** W terminie do dnia **4.03.2026 r.** w Starostwie Powiatowym w Białymstoku w Wydziale Architektury, ul. Borsucza 2 w Białymstoku, strony mogą zapoznać się z aktami sprawy **wyłącznie** po uprzednim umówieniu konkretnego terminu wizyty telefonicznie pod numerem 85 740 39 25.

REKLAMA 0011476822

Wójt Gminy Bakałarzewo
informuje,
że w dniach od 11 lutego do 4 marca 2026 r.
na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Bakałarzewo
został wywieszony do publicznej wiadomości
wykaz zawierający informacje o lokalach
przeznaczonych do najmu w Gminnej Bibliotece Publicznej,
stanowiących własność Gminy Bakałarzewo.

REKLAMA 0011475117

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA
O II PRZETARGU USTNYM NIEOGRANICZONYM
NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI
STANOWIĄCYCH WŁASNOŚĆ MIASTA KOLNO

BURMISTRZ MIASTA KOLNO
OGŁASZA DRUGI
USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY

na sprzedaż na własność niezabudowanych działek gruntu położonych na terenie miasta Kolno przy ul. Wojska Polskiego pod **zabudowę garażową**:

1. **działka nr 1369/191 o pow. 18 m², cena wywoławcza 6500 zł, wadium, 400 zł,**
2. **działka nr 1369/192 o pow. 18 m², cena wywoławcza 6500 zł, wadium, 400 zł,**
3. **działka nr 1369/193 o pow. 18 m ², cena wywoławcza 6500 zł, wadium 400 zł,**
4. **działka nr 1369/194 o pow. 18 m², cena wywoławcza 6500 zł, wadium 400 zł,**
5. **działka nr 1369/210 o pow. 18 m², cena wywoławcza 6500 zł, wadium 400 zł,**
6. **działka nr 1369/211 o pow. 18 m², cena wywoławcza 6500 zł, wadium 400 zł,**
7. **działka nr 1369/212 o pow. 18 m², cena wywoławcza 6500 zł, wadium 400 zł**
8. **działka nr 1369/213 o pow. 18 m², cena wywoławcza 6500 zł, wadium 400 zł,**
9. **działka nr 1369/243 o pow. 29 m², cena wywoławcza 12000 zł, wadium 600 zł**
10. **działka nr 1369/244 o pow. 29 m², cena wywoływacza 12000 zł, wadium 600 zł.**

Księga wieczysta nr: KW LM1L/00035652/9.

Użytek gruntowy: „Bi"- inne tereny zabudowane.

Przetarg odbędzie się w dniu **26 marca 2026 roku o godz. 10.00** w Urzędzie Miasta Kolno, ul. Wojska Polskiego 20, pokój nr 1.

W przetargu mogą uczestniczyć osoby fizyczne i prawne które wpłacą wymagane wadium w gotówce w nieprzekraczalnym terminie do dnia **23 marca 2026 r**. na konto Urzędu Miasta Kolno BS Kolno 85 8754 0004 0000 8341 2000 0060 (za termin wpływu wadium przyjmuje się wpływ pieniędzy na w/w konto).

Wadium wpłacone przez oferenta, który przetarg wygra zalicza się na poczet ceny nabycia.

Wadium ulega przepadkowi w razie nie podpisania w wyznaczonym terminie umowy notarialnej przez osobę która przetarg wygrała. Wylicytowana cena sprzedaży podlega zapłacie przed zawarciem umowy notarialnej, do wylicytowanej ceny nieruchomości doliczony będzie 23 % VAT**.** Nabywca ponosi koszty sporządzenia aktu notarialnego. Z uzasadnionej przyczyny przetarg może być odwołany.

Ogłoszenie o przetargu zostało umieszczone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Kolno, w Biuletynie Informacji publicznej UM w Kolnie pod adresem: bip.um.kolno.wrotapodlasia.pl oraz stronie internetowej UM w Kolnie: umkolno.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące danych o nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Miasta Kolno pokój nr 14 lub pod tel. 86-278-94-54.

BURMISTRZ MIASTA KOLNO
Andrzej Duda

DROBNE

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

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

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

REKLAMA 0011477363

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O III PRZETARGU USTNYM NIEOGRANICZONYM
na sprzedaż nieruchomości gruntowej, stanowiącej własność Gminy Hajnówka

Nieruchomość położona w obr. Dubiny, gm. Hajnówka, oznaczona **nr geod. 758/2 o pow. 0,1590 ha** (w tym: PsIV - O,1403 ha, RIVb - O,0187 ha), KW BI2P/00009034/9.
Cena wywoławcza nieruchomości **90 000,00 zł.**
Wadium **9 000,00 zł** (wpłata w terminie do 9.03.2026 r.)

Przeznaczenie terenu — w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Hajnówka — teren zabudowy zagrodowej w gospodarstwach rolnych połączone z zabudową mieszkaniowej jednorodzinną. Brak mpzp.

Przetarg odbędzie się w dniu 12 marca 2026 r. godz. 9⁰⁰
w siedzibie Urzędu Gminy Hajnówka, pok. nr 37.

Ogłoszenie o przetargu zostało podane do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu, w sołectwie Dubiny oraz opublikowane na stronie internetowej w BIP Urzędu Gminy Hajnówka. Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Hajnówka, ul. A. Zina 1, pok. 44, tel. 85 306 78 23.

Wójt Gminy Hajnówka

REKLAMA 0011477240

Starosta Suwalski
działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy
z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami
(t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.).
podaję do publicznej wiadomości, że w dniu 11 lutego 2026 r. w siedzibie Starostwa Powiatowego w Suwałkach, przy ul. Świerkowej 60, na tablicy ogłoszeń wywieszony został na okres 21 dni wykaz nieruchomości Skarbu Państwa, położonej w obrębie Budzisko, gm. Szypliszki, przeznaczonej do oddania w dzierżawę na 3 lata w trybie bezprzetargowym.

REKLAMA 0011477256

OBWIESZCZENIE
o wszczęciu postępowania administracyjnego

Zgodnie z art. 49 i art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r. poz. 1691) oraz art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311)

zawiadamiam,

że na wniosek z dnia 9.01.2026 r., sprostowany dnia 5.02.2026 r., Zarządu Powiatu Augustowskiego, ul. 3 Maja 29, 16-300 Augustów, reprezentowanego przez Dyrektora Powiatowego Zarządu Dróg w Augustowie, ul. Wojska Polskiego 54, 16-300 Augustów, zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „Rozbudowa drogi powiatowej nr 1225B Sztabin – Jaminy – Mogielnice – przez m. Jaminy" w zakresie: budowy drogi utwardzonej o nawierzchni z betonu asfaltowego szerokość jezdni 6,0 m z poboczami (z kruszywa naturalnego szerokość od 0,75 m do 1,0 m, utwardzone szerokość od 1,25 m do 2,0 m), przebudowy mostu, przebudowy zjazdów indywidualnych i publicznych, zabezpieczenia podziemnych odcinków sieci uzbrojenia technicznego terenu (sieć telekomunikacyjna i energetyczna), profilowania i oczyszczania istniejących rowów odwadniających. Inwestycja usytuowana będzie na działkach drogowych nr ewid.: 214, 216 obręb Jaminy na działkach, które powstaną w wyniku podziału działek, tj.:
obręb Jaminy
31/9 o powierzchni 0,0115 ha (z podziału dz. 31/5 na dz. nr 31/8 i 31/9)
10/12 o powierzchni 0,0042 ha (z podziału dz. 10/5 na dz. nr 10/11 i 10/12)
30/14 o powierzchni 0,0110 ha (z podziału dz. 30/8 na dz. nr 30/13 i 30/14)
27/15 o powierzchni 0,0348 ha (z podziału dz. 27/3 na dz. nr 27/14 i 27/15)
70/12 o powierzchni 0,0257 ha (z podziału dz. 70/5 na dz. nr 70/11 i 70/12)
(działki oznaczone tłustym drukiem są przeznaczone do włączenia w pas drogi publicznej)
oraz na działkach, na których zachodzi konieczność czasowego zajęcia terenu:
- 219, 220 obręb Jaminy – przebudowa zjazdów publicznych,
- 245 obręb Jaminy – przebudowa mostu.

Zgodnie z art. 49 Kpa, informuję, iż zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty podania niniejszego obwieszczenia do publicznej wiadomości, tj. od daty ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń i stronie internetowej (BIP) Starostwa Powiatowego w Augustowie, na tablicy ogłoszeń i stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Augustowie, na tablicy ogłoszeń i stronie internetowej Urzędu Gminy Sztabin oraz w prasie lokalnej. **Obwieszczenie umieszczono w prasie w dniu 11.02.2026 r., na tablicach ogłoszeń i na stronach internetowych w dniach od 11.02.2026 r. do 25.02.2026 r.**

Stosownie do art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego informuję, że strony postępowania mogą zapoznać się ze zgromadzonymi materiałami w tej sprawie i dokumentacją techniczną oraz zgłaszać uwagi do zebranych materiałów w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Augustowie przy ul. 3 Maja 29 w pokoju nr 15 od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.00 **w terminie do dnia 4.03.2026 r.**

STAROSTA AUGUSTOWSKI

Praca

ZATRUDNIĘ

POSZUKIWANA księgowa Wspólnot Mieszkaniowych. tel. 883 959 004

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE wnętrz z dbałością o detale, czysto solidnie, 690-253-393

REMONTOWO -budowlane, wykończenia, tel. 511-969-731.

INSTALACYJNE

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

HYDRAULIK, montaż sanitarny -tanio. 666-936-055

Różne

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KONIE do wozu -kupię, tel. 604-995-421

REKLAMA 0011477064

GP.6721.4.2024 Czarna Białostocka, dnia lutego 2026 r.

OGŁOSZENIE
o rozpoczęciu konsultacji społecznych
dotyczących planu ogólnego gminy Czarna Białostocka

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 i 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 2-5 art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.
Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie **od 16 lutego 2026 r. do 18 marca 2026 r.** w następujących formach:

- **Dyżury projektantów** planu odbędą się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Czarnej Białostockiej przy ul. Torowej 14A w sali konferencyjnej:
  - w dniu 25 lutego 2026 r. w godz. od 15.30 do 17.00,
  - w dniu 11 marca 2026 r. w godz. od 15.30 do 17.00;
- **Spotkanie otwarte**, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, odbędzie się **w dniu 4 marca 2026 r.** o godzinie **16.00** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Czarnej Białostockiej przy ul. Torowej 14A w sali konferencyjnej;
- **Zbieranie uwag** do projektu planu ogólnego i prognozy oddziaływania na środowisko odbędzie się w terminie trwania konsultacji, tj. **od 16 lutego 2026 r. do 18 marca 2026 r.**

Projekt dokumentu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko dostępny będzie w powyższym terminie w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Czarnej Białostockiej.

Z dokumentem zapoznać się można również w siedzibie Urzędu Miejskiego w Czarnej Białostockiej przy ul. Torowej 14A, pokój 111, w godzinach pracy Urzędu: w poniedziałki w godzinach od 7.30 do 16.00, od wtorku do czwartku od godz. 7.30 do 15.30, w piątek od godz. 7.30 do 15.00 lub uzyskać informacje telefoniczne (tel. 85 713 13 47 w godzinach pracy Urzędu).

Zainteresowani mogą składać uwagi do wyżej wymienionego projektu planu ogólnego i prognozy oddziaływania na środowisko:

- **w formie papierowej:** poprzez przesłanie pocztą lub doręczone osobiście w punkcie przyjęć korespondencji Urzędu Miejskiego w Czarnej Białostockiej przy ul. Torowej 14A lub na adres Urzędu Miejskiego w Czarnej Białostockiej, ul. Torowa 14A, 16-020 Czarna Białostocka;
- **lub w formie elektronicznej:** poprzez platformę ePUAP (adres elektronicznej skrzynki podawczej: /czarna/SkrytkaESP, poprzez system e-Doręczenia (adres skrzynki: AE:PL-64267-87272-HUSSG-17) lub na adres e-mail: (um@czarnabialostocka.pl).

Uwagi należy składać wyłącznie na formularzu, którego wzór wynika z Rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. (Dz. U. z 2023 r., poz. 2509) zamieszczonym w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Czarnej Białostockiej oraz pod adresem: https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego.

Złożone uwagi zostaną rozpatrzone przez Burmistrza Czarnej Białostockiej.

Administratorem danych osobowych jest Burmistrz. Dane będą przetwarzane w celu prowadzenia postępowania wskazanego w ogłoszeniu. Wnioskodawcom przysługują prawa: do żądania dostępu do własnych danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania lub wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania. Więcej informacji o przetwarzaniu danych osobowych i realizacji praw znajduje się pod adresem: https://bip-umczarnabialostocka.wrotapodlasia.pl/ochronadanychosobowych/klauzula-informacyjna-ogolna-rodo-dla-klientow-urzedu-miejskiego-w-czarnej-bialostockiej.html.

eprasa.pl 92294f1202

Jesteśmy teraz mądrzejsi, uważniejsi i staramy się unikać konfliktów

Piosenkarka Urszula w Plejadzie o nowym otwarciu w swym małżeństwie z młodszym od niej o 24 lata Tomaszem Kujawskim Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Małgorzata Rozenek o duchowości w samotności
Celebrytka w wywiadzie dla podcastu „Rachunek sumienia" otworzyła się na temat religijności. – Nie mam wątpliwości co do tego, że Bóg istnieje – powiedziała. Dodała jednak, że nie wychowuje synów w wierze, ponieważ „ma problem z przeżywaniem wspólnotowo duchowości" i jej zdaniem powinno się to odbywać w samotności.

Anna Lewandowska sprawdza siebie z trenerem
Celebrytka pochwaliła się serią zdjęć z zawodów sportowych w Bilbao, do których przystąpiła w duecie z hiszpańskim trenerem personalnym. To już trzeci start żony Roberta Lewandowskiego i jej najlepszy wynik. – Lubię sprawdzać siebie i widzieć realny progres – podpisała fotografie.

Agustin Egurrola nie deklarował się politycznie
Choreograf w 2021 r. przeniósł się z TVN do TVP, zasiadając w jury programów „Dance, Dance, Dance" i „You Can Dance". Naraził się tym znajomym z branży – w tym Kindze Rusin i Michałowi Pirógowi, którzy krytykowali go za takie posunięcie. – Okazało się, że moje przejście do TVP odebrano jako deklarację polityczną, mimo że nią w ogóle nie było – powiedział teraz w Plejadzie. I dodał: Najbardziej dotknęło mnie, że odwrócili się ode mnie ludzie, których uważałem za przyjaciół.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Bez urazy
Polsat, 20:00
Maddie jest nieodpowiedzialną 32-latką, która odpowiada na ogłoszenie w serwisie Craiglist. Zamieścili je nadopiekuńczy rodzice pewnego chłopaka. Przez Internet poszukują dziewczyny na randkę dla nieśmiałego syna. W ten sposób chcą pomóc mu nabrać pewności siebie przed rozpoczęciem studiów.

U Pana Boga w ogródku
TVP Polonia, 20:50
Do miasteczka Królowy Most agenci CBŚ przywożą gangstera Jerzego Czaplę, świadka koronnego w procesie przeciwko mafii. Szczegóły sprawy zna tylko komendant policji.

Wichry Kołymy
TVP Historia, 21:10
Rok 1937. Bohaterka Eugenia Ginzburg po pięciu miesiącach tortur i niekończących się przesłuchań otrzymuje „łagodny" wyrok 10 lat zesłania do obozu pracy. Żenia jedzie na Kołymę. Wyniszczone śledztwem kobiety wierzą, że odmieni się ich los.

Wojownik
TV Puls, 22:15
Tommy, były żołnierz, powraca do rodzinnego miasta. Postanawia wziąć udział w organizowanym tam turnieju mieszanych sztuk walki.Prosi o pomoc ojca. Niedługo później okazuje się, że do turnieju zgłasza się także jego brat.

KRZYŻÓWKA NR 22

Poziomo:
1) europejska stolica z Muzeum Kon-Tiki,
6) przerwa w podróży konno,
11) rozgrzewający składnik olejków eterycznych,
12) stan pod wpływem hipnozy,
13) bardzo drobny węgiel,
14) narząd z kłębuszkami,
15) roślina jak odmiana czerwieni,
17) nielot z Ameryki Południowej,
18) wojsko mongolskiego władcy,
19) rzymski bożek lasów górskich,
20) stróż prawa z Dzikiego Zachodu,
23) nadzienie krokieta lub pierogów,
25) ma węża w kieszeni, dusigrosz,
26) zagrał główną rolę w filmie „Uprowadzona",
27) krawiecki szablon, wykrój,
28) hazardowa gra w karty,
31) umiarkowany w naszym kraju,
34) Donald z kreskówek Walta Disneya,
36) duchowej nie ma w menu,
37) pracuje na przejściu granicznym,
38) wynagrodzenie dla Borysa Szyca,
39) regionalna nazwa kaszanki,
40) zszyte skórki futerkowe.

Pionowo:
2) figura akrobacji lotniczej,
3) kompres na stłuczone kolano,
4) imię pani Bovary,
5) długa wełna kóz angorskich,
6) lekkie i płytkie obuwie damskie i męskie,
7) twierdzenie zaskakująco sprzeczne,
8) praktyka w zakładzie pracy,
9) Gabriela Wilczyńska w serialu „Klan",
10) krzyżówka zbóż chlebowych,
16) skorupa małża lub ślimaka,
21) Szykulska lub Wiśniewska,
22) przeplata się z wątkiem,
23) piesek „Przekroju",
24) wąskie, kobiece spodnie,
29) chronologiczny zapis dziejów,
30) włoski lub okupacyjny,
32) europejski kraj z Wilnem,
33) miasto nad rzeką Seracz (mazowieckie),
34) wódz afrykańskich plemion,
35) głodnemu na myśli (w porzekadle).

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

ROZWIĄZANIE NR 21

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja działaniu. Odważna decyzja przyniesie zysk, lecz horoskop dzienny radzi uważać na słowa i trzymać emocje na wodzy.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i konsekwencja popłacą. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś doceni Twoją cierpliwość, a wieczór da miłe wytchnienie...
Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy nabiorą tempa. Nowa informacja zmieni plan dnia, lecz horoskop dzienny na środę wróży, że ostatecznie okaże się korzystna.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą u Ciebie silniejsze niż zwykle. Zadbaj o granice, bo horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa uzdrowi relację z otoczeniem.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że przed Tobą dobry dzień na wystąpienia i odważne propozycje.
Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia jest w zasięgu ręki. Horoskop dzienny na środę mówi, że wybór serca zamiast rozsądku przyniesie zaskakującą radość.
Lew (23.07 - 22.08)
Intuicja poprowadzi Cię do celu. Horoskop dzienny zapowiada, że ukryta sprawa wyjdzie na jaw, dając Ci przewagę nad innymi oraz spokój.
Panna (23.08 - 22.09)
Chęć zmiany rośnie. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że krótka podróż lub nowy pomysł odświeży Twoją motywację oraz zapał.
Waga (23.09 - 22.10)
Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wytrwałość zostanie zauważona dziś przez ważną osobę.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Kreatywność będzie kwitła bez ograniczeń. Horoskop dzienny mówi, że nieszablonowe rozwiązanie pomoże rozwiązać cudzy problem.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Wrażliwość to Twój atut. Horoskop na dziś zapowiada, że jeśli zaufasz przeczuciu, dzień zakończy się spokojem oraz dobrym snem.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Będziesz przez cały dzień w doskonałej formie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.

www.poranny.pl
www.wspolczesna.pl

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

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

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

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

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

eprasa.pl 92294f1202

Polak medalistą olimpijskim! Drugi skok to już była poezja

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Rozmowa z Wojciechem Toporem, trenerem kadry B reprezentacji Polski w skokach narciarskich, byłym szkoleniowcem i wychowawcą „srebrnego" Kacpra Tomasiaka.**

Rozpiera pana duma? W ubiegłym sezonie Kacper Tomasiak był pana podopiecznym w kadrze B, zatem to pan ukształtował go jako skoczka.
To wielki sukces Kacpra. Cały czas czuję wielkie emocje, radość i wzruszenie. Polskie skoki przeżywają wspaniałe chwile. Głos mi się łamie i płyną łzy szczęścia. Igrzyska są raz na cztery lata, a Kacper ma zaledwie 19 lat i zdobył srebro już w swoim debiucie na najważniejszej imprezie. Ja natomiast nie patrzę na to w ten sposób, że jeszcze niedawno trenowałem Kacpra i że jest w tym moja szczególna zasługa.

Co takiego się stało, że talent Kacpra eksplodował właśnie teraz? Jeszcze w ubiegłym sezonie zajmował miejsca w drugiej dziesiątce Pucharu Kontynentalnego. Niewielu kibiców wiedziało o jego istnieniu.
Kacper jest wielkim talentem. To powtarza każdy trener, który miał okazję i przyjemność z nim pracować. Ma chłodną głowę, potrafi kontrolować emocje, a nerwy ma niemal ze stali.

W czym Tomasiak jest lepszy od innych skoczków?
Odejście z progu, można powiedzieć, że to jest coś wrodzonego. Aż miło patrzeć jak to wykonuje. Już w lecie inni trenerzy, nawet gdy Kacper jeszcze nie wygrywał, podchodzili i mówili, że ma niesamowite predyspozycje. Bo to jest coś wspaniałego jak skacze.

FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

- Czekam na więcej - powiedział po zdobyciu srebrnego medalu olimpijskiego w Predazzo Kacper Tomasiak

Jak wyglądało od kuchni to dochodzenie Kacpra do tak wielkiej formy? Już w lecie w Pucharze Kontynentalnym spisywał się bardzo dobrze.
W największym skrócie, to we wcześniejszych latach pracowałem z trenerami z pierwszej kadry stosując się do jednego wspólnego planu. W tym roku postanowiłem, że - mówiąc nieskromnie - to ja będę rozdawał karty i te przygotowania poszły według mojego pomysłu i systemu. Wiadomo jednak, że nie byłem i nie jestem w tym wszystkim sam. Mamy w grupie wielu specjalistów, którzy nam pomagają. Na wyniki pracuje cały sztab. Bardzo przyczynił się do sukcesu chociażby mój asystent Robert Mateja, który prowadził Kacpra razem ze Sławomirem Hankusem w Szkole Mistrzostwa Sportowego. To zaprocentowało, bo przejście do kadry B Kacpra było fajne, płynne.

Jaką osobą jest Kacper poza skocznią?
Jest skromny, bardzo ułożony i inteligentny. Potrafi celnie zażartować, jest bardzo lubiany przez innych zawodników w grupie.

Nie ma zagrożenia, że po tak wielkim sukcesie może mu uderzyć do głowy przysłowiowa woda sodowa?
Na pewno nie. Znam Kacpra bardzo dobrze i jestem o tym przekonany.

Skoki Tomasiaka na skoczni normalnej to była perfekcja?
Prawie. W pierwszym skoku od strony technicznej to był świetny skok, nawet z lekkim zapasem, że można było wylądować odrobinę dalej. W drugiej serii, to była poezja. Ręce same skłaniały się do oklasków.

Tak szczerze, zakładał pan przed konkursem, że stać Tomasiaka na podium?
Już miejsce w pierwszej dziesiątce byłoby sukcesem. Po treningach był w gronie faworytów, ale ja już po treningach w Zakopanem, przed wylotem na igrzyska w niego wierzyłem.

Na dużej skoczni w Predazzo będzie w stanie powalczyć o drugi medal na igrzyskach?
Jak najbardziej! To co jest jego niezwykle silną stroną, czyli odbicie, nie będzie odgrywało aż tak dużej roli jak na skoczni normalnej, ale pokazywał już nieraz, że świetnie radzi sobie na dużych obiektach. Może być trochę trudniej, aby stanąć na podium, ale na pewno nie jest bez szans. ©℗

SKOKI NARCIARSKIE

Wyniki konkursu olimpijskiego na skoczni normalnej

1. Philipp Raimund (Niemcy) 274,1 pkt (102 i 106,5 m)
2. Kacper Tomasiak (Polska) 270,7 (103 i 107 m)
3. Gregor Deschwanden (Szwajcaria) 266 (106 m i 107 m) i Ren Nikaido (Japonia) 266 (101 i 106,5 m)
5. Valentin Foubert (Francja) 263,3 (102,5 i 102,5 m)
...
35. Paweł Wąsek (Polska) 119,8 (97,5 m)
38. Kamil Stoch (Polska) 119,2 (100 m)

Blamaż sztafety mieszanej w short tracku. A Włosi złoty medal wygrali... tyłem

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SHORT TRACK. **Podczas pierwszego dnia zmagań w short tracku na XXV ZIO Natalia Maliszewska i Michał Niewiński awansowali do ćwierćfinałów wyścigów na 500 i 1000 metrów.**

W eliminacjach odpadli pozostali Polacy: Gabriela Topolska oraz Felix Pigeon. Dalsza część rywalizacji w short tracku odbędzie się w czwartek.

Niestety, z zawodami szybko pożegnała się nasza sztafeta mieszana startująca w składzie: Natalia Maliszewska, Kamila Sellier, Michał Niewiński i Felix Pigeon - w ćwierćfinale Biało-Czerwoni zajęli trzecie miejsce w swojej serii. Polacy rywalizowali w pierwszym z trzech biegów. Holendrzy i Włosi byli zdecydowanie poza zasięgiem, a czas 2.40,955 nie wystarczył do awansu.

Mistrzami olimpijskimi zostali Włosi (2.39,019), a ścigający się na ostatniej zmianie Pietro Sighel linię mety przekroczył... tyłem.

W zwycięskiej drużynie startowała Arianna Fontana. Blisko 36-letnia Włoszka zdobyła już dwunasty medal olimpijski w karierze, w tym trzeci złoty.

W finale B zwyciężyła Holandia, ustanawiając wynikiem 2.35,537 rekord olimpijski. Pomarańczowi byli faworytami tej konkurencji, ale upadek w półfinale Xandry Velzeboer uniemożliwił im występ w finale A.

W eliminacyjnym biegu numer 7. na 500 metrów Natalia Maliszewska była druga z czasem 43,313, za Kanadyjką Kim Boutin - 42,692. W tej fazie zawodów najszybsza była Holenderka... Velzeboer - 42,417.

Z kolei Michał Niewiński wygrał „po profesorsku" swoją serię z czasem 1.25,135. Polak biegł na końcu stawki, ale w końcówce rywale walczący o dwa czołowe miejsca, dające bezpośredni awans, mieli ze sobą kontakt i wytracili tempo. Wówczas sprytnym manewrem Niewiński ich wyprzedził. ©℗

FOT. PAP/EPA

W swoim biegu eliminacyjnym, Natalia Maliszewska była druga, za rewelacyjną Kanadyjką Kim Boutin

Nasza kawaleria lodowa kontra fenomenalny Jankes z Wisconsin

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. **Prestiżowy amerykański portal „The Athletic" wytypował 26 sportowców spoza USA, którzy wyróżniają się w poszczególnych dyscyplinach i mają największe szanse na medal.**

Oczywiście chodzi o podium XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. Wśród panczenistów został wymieniony Damian Żurek.

Dzisiaj na torze Milano Speed Skating Stadium zobaczymy trzech Polaków - wspomnianego Damiana Żurka oraz Marka Kanię i Piotra Michalskiego. Panowie wystartują na dystansie 1000 metrów - początek zmagań godz. 18.30.

„The Athletic" uważa, że jeżeli ktoś ma pokonać amerykańską gwiazdę łyżwiarstwa szybkiego - Jordana Stolza, to może to zrobić tylko Żurek. W zawodach kończących rywalizację w Pucharze Świata w niemieckim Inzell, 26-letni zawodnik KS Pilica Tomaszów Mazowiecki dwukrotnie triumfował na 500 metrów, zresztą w imponującym stylu (34.09 i 34.06). Za każdym razem ustanawiał rekord toru. A na koniec pokonał Stolza w bezpośrednim wyścigu.

Niedawno w rodzinnym Tomaszowie, na torze Arena Lodowa, triumfował w mistrzostwach Europy zarówno na 500, jak i 1000 metrów.

Przed startem w stolicy Lombardii nasz panczenista przyznaje, że jest w formie.

- Wszystko idzie zgodnie z planem - powiedział.

Polakowi odpowiadają również warunki na torze w Mediolanie, bardzo podobnym do tego, na którym zawodnicy ścigają się w Polsce.

- Jest OK, nie widzę tutaj żadnych rzeczy, które by mi nie pasowały - wyjaśnia Damian Żurek. - Bardzo cieszę się, że wiraże są właściwie identyczne jak w Tomaszowie, bo promień jest dokładnie taki sam. Dla sprintera to detal, który może mieć ogromne znaczenie w walce o setne sekundy. Treningi pokazują, że naprawdę jestem na wysokim poziomie i wszystko idzie zgodnie z planem.

Polak chwali również wioskę olimpijską.

- Warunki są bardzo dobre - ocenił Żurek. - Ja do tego mam „jedynkę", więc też całkowity komfort wypoczynku po treningach. Wioska nie jest za duża, ale mnie to w stu procentach odpowiada. Nigdzie nie jest daleko, nie ma wielu zbędnych miejsc i rzeczy, a na stołówkę mamy kilka kroków. Wiadomo, że Włosi robią fenomenalne makarony, a to jeden z głównych składników diety sportowca, więc więcej mi do szczęścia nie potrzeba. A do tego wygodne łóżko pozwala naprawdę dobrze wypocząć - dodał.

Na swoim koronnym dystansie, 500 metrów, Damian Żurek wystąpi w sobotę.

- Traktuję igrzyska tak naprawdę jak każde inne zawody - podkreśla Żurek. - Zawsze chcę jeździć szybko, zawsze chcę wygrywać. Czy to Puchar Świata, czy mistrzostwa świata, czy mistrzostwa Europy - zawsze podchodzę na sto procent i daję z siebie tyle, ile mogę. Mocno pracuję z psychologiem i wiem, że trzeba podejść do tego właśnie tak, jak do wszystkich innych zawodów, czyli ze spokojną głową. ©℗

eprasa.pl 92294f1202

SPORT

www.sportowy24.pl

LEKKOATLETYKA
Nasi na podium mityngów w Europie
Maria Żodzik zajęła drugie miejsce w mityngu cyklu World Athletics Indoor Tour Gold w Madrycie, uzyskując wynik 1.94 i przegrywając jedynie z Amerykanką Hufnagel - 196 cm. W Dortmundzie Czykier wygrał bieg na 60 metrow przez płotki z wynikiem 7.58 s, co jest wyrównanym rekordem mityngu. Sezon halowy rozpoczęła też w Dortmundzie Ewa Swoboda zwyciężając na 60 metrów czasem 7.24 s. **MARK**

FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

PIŁKA NOŻNA
Piast pokonał Wisłę 1:0
Piast Gliwice wygrał u siebie 1:0 (0:0) z Wisłą Płock w meczu kończącym 20. kolejkę PKO Bank Polski Ekstraklasy. jedynego gola strzelił Jorge Félix po podaniu Hugo Vallejo w 70 minucie. **MARK**

W Suwałkach znów wielki mecz i rywal. Ślepsk Malow gra z ZAKSĄ

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Legenda polskiej siatkówki zawita dziś do Suwałk. Wielokrotny mistrz Polski, triumfator Ligi Mistrzów ZAKSA Kędzierzy-Koźle zagra ze Ślepskiem Malow Suwałki.**

Po porażce z Cuprum Stilon Gorzów siatkarze Ślepska Malow Suwałki rozegrali bardzo dobry mecz z PGE Projektem Warszawa przegrywając po tie-breaku 2:3. Teraz czeka ich spotkanie z ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle.

ZAKSA zajmuje w tabeli PlusLigi ósme miejsce i ma 6 punktów więcej od Suwalczan. W ostatniej kolejce ZAKSA po pięciosetowym spotkaniu pokonała Energę Trefl Gdańsk 3:2. W dotychczasowej rywalizacji obu zespołów zespół z Kędzierzyna-Koźla wygrywała 13 razy, a Ślepsk Malow tylko dwa. Bilans setów 42:14 dla rywali.

W pierwszym meczu Ślepsk Malow Suwałki przegrał z ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle na wyjeździe 2:3.

W zespole najbliższych rywali Biało-Niebieskich występują byli siatkarze Ślepska Malow Suwałki libero Mateusz Czunkiewicz, środkowy Konrad Stajer oraz rozgrywający Marcin Krawiecki.

Program 21. kolejki
Środa, 11 lutego: Ślepsk Malow Suwałki - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (20.00)

FOT. MIŁOSZ KOAKIEWICZ

O godz. 20 Ślepsk Malow zacznie mecz z ZAKSĄ

Piątek, 13 lutego: JSW Jastrzębski Węgiel - PGE GiEK SKRA Bełchatów (17.30), Cuprum Stilon Gorzów - Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa (20.00).
Sobota, 14 lutego: Barkom Każany Lwów - Aluron CMC Warta Zawiercie (14.45), Asseco Resovia Rzeszów - InPost ChKS Chełm (17.30)
Niedziela, 15 lutego
Indykpol AZS Olsztyn - PGE Projekt Warszawa (14.45)

1. Aluron CMC Warta	19	42	47:21
2. PGE Projekt Warszawa	19	40	44:24
3. BOGDANKA LUK Lublin	19	37	46:30
4. Indykpol AZS Olsztyn	18	36	46:30
5. Asseco Resovia Rzeszów	19	34	42:29
6. Energa Trefl Gdańsk	19	30	42:37
7. JSW Jastrzębski Węgiel	19	30	38:35
8. ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	19	28	43:43
9. PGE SKRA Bełchatów	17	27	32:32
10. Ślepsk Malow Suwałki	19	22	30:44
11. InPost ChKS Chełm	19	20	25:46
12. Cuprum Stilon Gorzów	19	18	27:46
13. Barkom Każany Lwów	19	17	31:49
14. Steam Hemarpol	18	12	22:49

©℗

Derbowej niespodzianki nie było. Jagiellonia - Futbalo 8:1.

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

FUTSAL. **Premierowy w 2026 roku mecz był bardzo udany dla pierwszoligowych futsalistów Jagiellonii, którzy w derbowym starciu pokonali Futbalo Białystok aż 8:1.**

W poprzedniej rundzie Futbalo mocno postawiło się Żółto-Czerwonym i zremisowało 3:3, a w tym roku drużyna, którą prowadzi Jakub Budźko, miała na koncie już dwa zwycięstwa. Wydawało się zatem, że kolejnej derbowej niespodzianki nie można wykluczyć.

Jagiellończycy szybko postanowili rozwiać nadzieje rywali i już w 12. sekundzie objęli prowadzenie po strzale z dystansu Ołeksandra Kołesnikowa. Na 2:0 w 3. minucie podwyższył Piotr Skiepko, kończąc uderzeniem nie do obrony indywidualną akcję.

Potem jednak jagielloński walec zaciął się, bo Mateusz Łabieniec podał piłkę pod własną bramką Mateuszowi Rogowskiemu, a temu nie pozostało nic innego, jak strzelić gola kontaktowego.

Futbalo miało nawet szansę na remis, ale słabość gospodarzy nie trwała długo. Przerwał ją trafieniem na 3:1 Skiepko i Jaga wróciła na dobre tory. Do przerwy było już 5:1, a skończyło się 8:1. Winę przy golu dla rywali zmazał Łabieniec, który zdobył dwie bramki i zaliczył dwie asysty. Do siatki Futbalo po dwa razy piłkę posyłali też Skiepko, Łabieniec i Kamil Surmiak.

FOT. DAMIAN PRZESTRZELSKI

Jagiellonia Futsal nie dała szans sąsiadom z Futbalo, wygrywając w derbach Białegostoku 8:1

Goryczy porażki doznał zespół BAF Bonito Białystok, który we własnej hali przegrał 1:3 z Red Devils Chojnice. Spotkanie było zacięte, a duży wpływ na wynik miała bardzo kontrowersyjna sytuacja z drugiej połowy, kiedy przy remisie 1:1 sędziowie pokazali czerwoną kartkę Szymonowi Żabiukowi i podyktowali rzut karny dla gości.

- Szymon wybijał piłkę z linii bramkowej, odbiła się ona od klatki piersiowej i głowy, a w naszej ocenie na pewno nie od ręki - mówi prezes BAF Bonito Filip Dojlida. ©℗

Jagiellonia Futsal Białystok - Futbalo Białystok 8:1 (5:1). Bramki dla Jagiellonii: Kamil Surmiak - dwie, Ołeksandr Kołesnykow - dwie, Piotr Skiepko - dwie, Mateusz Łabieniec - dwie. Bramka dla Futbalo: Mateusz Rogowski.
BAF Bonito Białystok - Red Devils Chojnice 1:3 (0:1). Bramka dla BAF Bonito: Yvaaldo Gomes.

Wiara Lecha - AZS UG Gdańsk 6:1, Team Lębork - AZS UW Wilanów 7:4, KS Gniezno - Futsal Szczecin 3:4, Dragon Bojano - TAF Toruń 2:3.

1. Wiara Lecha Poznań	14	40	97-30
2. Jagiellonia Białystok	12	31	74-20
3. Team Lębork	14	31	67-34
4. Futbalo Białystok	14	24	49-45
5. Red Devils Chojnice	13	23	40-41
6. Futsal Szczecin	13	18	34-47
7. AZS UW Wilanów	13	15	41-54
8. AZS UG Gdańsk	13	13	38-49
9. KS Gniezno	14	12	47-63
10. BAF Bonito Białystok	14	10	40-61
11. Dragon Bojano	14	10	40-73
12. TAF Toruń	14	6	24-74

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Nasze drużyny Tura Basket Bielsk Podlaski i Młodych Żubrów poniosły w II lidze dwie porażki

To nie była dobra kolejka naszych koszykarzy

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. **To nie była udana kolejka II ligi dla koszykarzy Tura Basket Bielsk Podlaski i PGE AK Młode Żubry Białystok. Nasi drugoligowcy ponieśli porażki.**

W Łodzi w meczu z rezerwami ŁKS wzmocnionymi koszykarzami z I ligi Tur przegrał 89:93.

Chociaż podopieczni trenera Rafała Króla przegrywali do przerwy 46:54, to dzięki dobrej grze w trzeciej kwarcie (wygranej 30:13) odrobili stratę wychodząc na prowadzenie 76:67. Gospodarze w ostatnich dziesięciu minutach popisywali się skutecznością i na trzy minuty przed końcem wygrywali 87:86. Na 50 sekund przed ostatnią syreną, po trafieniu Bartosza Wróbla, był remis 89:89. Ostatnie słowo należało jednak do gospodarzy, którzy wygrali 93:89.

Wysokiej porażki doznali koszykarze Młodych Żubrów przegrywając 49:132 z Profbudem II Legią Warszawa. Dziś grają z BS Mińsk Mazowiecki.

ŁKS II Politechnika Łódzka - Tur Basket Bielsk Podlaski 93:89 (27:22, 27:24, 13:30, 26:13).
Tur Basket: Mateusz Fatz 25, Bartosz Wróbel 19, Szymon Gralewski 15, Piotr Bobka 13, Patryk Milewski 7, Hubert Miłak 5, Jakub Grigoruk 3, Piotr Łucka 2, Mikołaj Krakowiak, Kamil Kisiel.

Profbud Legia II Warszawa - PGE AK Młode Żubry Białystok 132:49 (27:4, 47:12, 31:16, 27:17).
Młode Żubry: Maciej Kurzyna 4, Michał Starzak 3, Cyprian Kurszel 13, Kacper Wierzbicki 3, Jakub Krasowski 12, Kacper Prymaka, Filip Kidraszow, Aleksander Czerepski, Szyman Starzak 8, Michał Borowski 6, Krzysztof Zdanowicz.

1. Legion Legionowo	23	45	2213-1623
2. Tur Basket Bielsk P.	23	42	2207-1846
3. HydroTruck Radom	23	42	1944-1750
4. AZS AWF Warszawa	22	39	1907-1571
5. Lublinianka KUL	22	37	1793-1594
6. Księżak Łowicz	22	37	1809-1664
7. Znicz Basket Pruszków	23	34	1955-1851
8. Trójka Żyrardów	21	32	1662-1643
9. Profi Sunbud PKK 99	21	31	1835-1746
10. ŁKS II Politechnika Ł.	21	30	1782-1842
11. Profbud Legia II	22	29	1755-1863
12. Rysie Sochaczew	21	26	1542-1700
13. TSK Roś Pisz	21	26	1438-1815
14. PGE AKMŻ Białystok	21	26	1569-1954
15. BS Mińsk Maz.	22	26	1536-2133
16. Start II Lublin	22	23	1477-1829

©℗

eprasa.pl 92294f1202