DZIŚ STRONA ZDROWIA

NIE TYLKO KORONAWIRUS, GRYPA I RSV

JESIENIĄ ZAATAKUJĄ NAS WIRUSY. NIE PODDAWAJ SIĘ BEZ WALKI

Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354

www.poranny.pl

Nr 180 (10828) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 16.09.2026

36 lat

Kurier Poranny

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Region

Blisko 200 kolizji i wypadków z udziałem hulajnóg

Jedna osoba zginęła, a 20 zostało rannych. To statystyki z tego roku w Podlaskiem. Do ostatnich niebezpiecznych zdarzeń doszło w poniedziałek **– Str. 3**

Białystok

Z przebudowanej ulicy zniknie ponad 50 miejsc parkingowych

Po modernizacji ulicy Akademickiej liczba ogólnodostępnych miejsc postojowych w tym miejscu zmaleje prawie o jedną trzecią **– Str. 4**

Będą podwyżki podatku od nieruchomości. W 2027 roku Białostoczanie zapłacą więcej o 2,7 proc. **– Str. 4**

Młodzi potrzebują jednak wartości, busoli, poczucia sensu. Bez ich buntu nie ma przyszłości – mówi prof. Mirosław Pęczak, kulturoznawca **– Str. 2**

FOT. SWPS

Białystok

Rekordowy kontrakt podpisany. Pociągi pojadą z prędkością 200 km/h

Tomasz Maleta, PAP

Po wielu miesiącach przetargowych zawirowań PKP PLK podpisały wczoraj gigantyczną umowę na modernizację odcinka kolejowego od Białegostoku do Ełku. W ramach budowy trasy Rail Baltica zostanie kompletnie przebudowany niemal 100-km fragment układu torowego, który umożliwi poruszanie się pociągów pasażerskich z prędkością 200 km/h. Umowa z wykonawcą opiewa na ponad 5 mld zł.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Wczoraj na dworcu w Białymstoku PKP PLK podpisały umowę z wykonawcą inwestycji

Linia kolejowa między Białymstokiem a Ełkiem jest częścią międzynarodowej trasy kolejowej Rail Baltica. Umowa dotyczy modernizacji 94-kilometrowego odcinka. Inwestycja jest dofinansowana ze środków unijnych, z programu CEF (Łącząc Europę).

Wczoraj na dworcu w Białymstoku PKP PLK podpisały umowę z wykonawcą wybranym w przetargu – konsorcjum firm, którego liderem jest Track Tec Construction.

– Dzisiaj faktycznie rekord, jeśli chodzi o kontrakt PKP PLK, kontrakt z jednym konsorcjum, z jednym wykonawcą. To jest nasz nowy rekord na poziomie 5 mld zł – powiedział na konferencji prasowej poprzedzającej podpisanie umów wiceminister infrastruktury Piotr Malepszak. Podkreślił, że to ważna inwestycja z perspektywy kraju, regionu i połączeń międzynarodowych. Zwrócił uwagę, że po modernizacji tej linii podróż z Białegostoku do Ełku zajmie 55 minut, do Olsztyna 2,5 godziny, a do Gdańska mniej niż 5 godzin.

Prezes PKP PLK Piotr Wyborski także powiedział, że jest to największa jednostkowa umowa. Podał, że w ramach inwestycji całkowicie zostanie zmodernizowana linia Białystok – Ełk, która będzie w standardzie dwutorowym, co umożliwi jazdę pociągów z prędkością do 200 km/h. Na całej trasie ma być zmodernizowanych osiem stacji kolejowych, 10 przystanków, powstaną też 32 przejazdy dwupoziomowe kolejowo-drogowe.

– Zostaną też zlikwidowane przejazdy w poziomach szyn, o których tak głośno w ostatnich dniach – podkreśliła Marita Szustak, prezes Track Tec Construction.

– Inwestycja ma zakończyć się w ciągu 39 miesięcy, czyli do grudnia 2029 roku – podał Wyborski. Dodał, że w najbliższym czasie będą trwały prace, które nie będą zakłócały pracy pociągów. Z pierwszymi ograniczeniami można się liczyć od nowego roku, najpierw prace mają trwać na odcinku Ełk – Grajewo, a w drugiej połowie roku – między Białymstokiem a Grajewem. Wyborski poinformował też, że był to pierwszy przetarg, w którym PKP PLK zastosowały zasadę, że dopuszczono do niego podmioty wyłącznie z krajów UE lub innych krajów, które są w europejskim obszarze gospodarczym.

Kontrakt będzie realizowało konsorcjum firm: Track Tec Construction (lider), Intop, Unibep i Pomorskie Przedsiębiorstwo Mechaniczno-Torowe. Prezes Track Tec Construction Marita Szustak mówiła, że to inwestycja wymagająca wiedzy, doświadczenia i potencjału. Dodała, że kontrakt wymaga też współpracy wykonawcy i zamawiającego, ale też współpracy z władzami lokalnymi. Zwróciła się też do mieszkańców przepraszając za niedogodności, jakie mogą ich spotkać w trakcie prac.

Przetarg na modernizację 94-kilometrowej trasy kolejowej Białystok – Ełk PKP PLK ogłosiły w styczniu 2025 roku. Wpłynęło pięć ofert, a proponowane przez firmy kwoty wahały się od ponad 4,5 mld zł brutto do ponad 6,6 mld zł brutto. PKP PLK najkorzystniejszą ofertę musiało wybierać kilkukrotnie w związku ze składaniem przez firmy odwołań do Krajowej Izby Odwoławczej (KIO), która nakazywała powtórną analizę i wybór najkorzystniejszej oferty spośród pozostałych.

Jak mówił członek zarządu PKP PLK Marcin Mochocki, procedury administracyjne trwały bardzo długo, spółka mierzyła się z protestami wykonawców i trwającym długo procesem rozpatrzenia ich przez sądy. – Ale dzisiaj nareszcie doszło do umowy – dodał.

Obecny na konferencji podlaski poseł KO Krzysztof Truskolaski podkreślił, że to historyczny dzień dla podlaskiej i warmińsko-mazurskiej kolei, dzięki tej inwestycji powstanie nowoczesna, szybka i bezpieczna kolej. Także wicewojewoda podlaski Paweł Krutul i wiceprezydent Białegostoku Tomasz Klim podkreślali w swoich przemówieniach znaczenie tej inwestycji dla regionu i miasta.

eprasa.pl 926f88e98c

POLECAMY

JUTRO: Na jakie zniżki mogą liczyć seniorzy? PIĄTEK: George Friedman o Rosji

16.09.2026
Środa

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

Z KALENDARZA

16 września 2026

Dziś 259. dzień roku.
Do końca roku pozostało 106 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.03, zachód o godzinie 18.40. Dzień będzie trwać 12 godzin i 36 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 4 godziny i 20 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 5 godzin i 3 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Edyta, Kornel, Kamila

KALENDARIUM

1620
Pod Cecorą rozpoczęła się bitwa wojsk polskich dowodzonych przez hetmana Stanisława Żółkiewskiego z Turkami.

1992
W wyniku ataku spekulacyjnego funt szterling został zdewaluowany i zmuszony do opuszczenia systemu ERM (tzw. „czarna środa").

1890
W niewyjaśnionych okolicznościach zaginął bez śladu francuski wynalazca Louis Le Prince, uważany za pierwszego twórcę filmowego na świecie.

1997
Otwarto Instytut „Centrum Zdrowia Matki Polki" w Łodzi, wiodący ośrodek referencyjny w zakresie położnictwa i neonatologii, ginekologii oraz pediatrii.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny" „Gazetę Współczesną"

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

POGODA

Białystok 23°C/16°C
Łomża 24°C/16°C
Suwałki 21°C/16°C

ROZMOWA

Subkultury nie zniknęły, ale zmieniły formę. Bunt ustąpił miejsca estetyce i konsumpcji

Mira Suchodolska (PAP)

Młodzi potrzebują jednak wartości, busoli, poczucia sensu. Bez ich buntu nie ma przyszłości – mówi prof. Mirosław Pęczak, kulturoznawca, badacz kultury popularnej i subkultur

FOT. SWPS

Prof. Mirosław Pęczak: - Dzisiaj nie mamy już tak ostrego konfliktu pokoleniowego jak w latach 60.

Kiedy myślimy o początkach polskich subkultur młodzieżowych, zwykle zaczynamy od hipisów przełomu lat 60. i 70. Wcześniej niczego nie było?

Historia polskich subkultur młodzieżowych nie zaczyna się od hipisów. Jej korzenie sięgają dwudziestolecia międzywojennego. Mieliśmy wtedy choćby apaszów, czyli młodą część półświatka kryminalnego.

Natomiast pierwsza prawdziwa erupcja nowoczesnej subkultury młodzieżowej nastąpiła na początku lat 50. wraz z bikiniarzami. Łączyła ich fascynacja amerykańską kulturą masową, przede wszystkim muzyką i filmem, oraz potrzeba autoekspresji poza oficjalnymi instytucjami. Bikiniarze mieli swoich naturalnych przeciwników – chuliganów. Ten podział później powracał: pod koniec lat 60. mieliśmy już hipisów i gitowców, reprezentujących zupełnie inne systemy wartości.

I właśnie to chyba odróżnia dawne subkultury od dzisiejszych mód. Nie wystarczyło się ubrać. Trzeba było się opowiedzieć po którejś stronie.

Tak. Subkultura oznaczała pewien rodzaj lojalności. Przynależność wiązała się z określonym sposobem życia, gustem, zachowaniem, a często również z systemem wartości. Później zaczęło się to zmieniać. Angielski socjolog David Muggleton używa pojęcia „postsubkultury". Według niego ostatnią klasyczną subkulturą był punk. Potem pojawiły się zbiorowości, które nie były już budowane na rygorystycznej ideologii i trwałej lojalności grupowej – coraz ważniejsza stawała się estetyka. Można było dzisiaj wybrać jeden styl, a jutro zupełnie inny.

Kapitalizm nauczył się jednak pożerać bunt. Irokez, glany czy podarte spodnie przestały kogokolwiek szokować, bo chwilę później można je kupić w galerii handlowej.

Komercjalizacja rzeczywiście bardzo wiele zmieniła. Ale nie zawsze jest tak, że biznes dopiero przejmuje jakąś autentyczną subkulturę. Czasem element komercyjny jest obecny niemal od początku.

Dobrym przykładem jest hip-hop. Często idealizujemy jego początki, tymczasem hiphopowcy wcale nie brzydzili się komercją – w amerykańskich teledyskach bardzo wcześnie pojawiały się symbole materialnego sukcesu: samochody czy złote łańcuchy.

Ale gdzie są ci młodzi, którzy naprawdę potrafią zatrząść światem? Punkowcy krzyczeli „No Future", hipisi rzucili wyzwanie mieszczańskiemu porządkowi. Dzisiaj mam czasem wrażenie, że algorytm zdąży sprzedać młodym bunt, zanim oni sami zorientują się, że się buntują.

Przede wszystkim zmieniła się demografia. W latach 60. młodych ludzi było bardzo dużo, a dzisiaj społeczeństwa Europy i Ameryki Północnej wyraźnie się starzeją. Zmieniły się też stosunki między pokoleniami. Starsi często nie rozumieją młodych, młodzi nadal tworzą własny kod kulturowy, ale nie mamy już tak ostrego konfliktu pokoleniowego jak w latach 60.

To czego trzeba, żeby dzisiejsi młodzi się naprawdę zbuntowali i zaczęli być widoczni w debacie publicznej, a nie tylko w grupach na Discordzie czy tiktokowych rolkach? Wojny? Kryzysu? Poczucia, że skończyła się wygodna przyszłość, którą obiecywali im rodzice?

Musiałoby pojawić się coś podobnego do warunków, które towarzyszyły narodzinom kontrkultury amerykańskiej i europejskiej. W Stanach Zjednoczonych bardzo ważna była wojna w Wietnamie i perspektywa poboru do wojska. W Europie młodzi widzieli sprzeczność między deklarowanym porządkiem demokratycznym a rzeczywistymi możliwościami korzystania z demokracji.

We Francji przed majem 1968 roku dochodziły do tego bardzo konkretne problemy: przepełnione akademiki, trudne warunki studiowania, zablokowane kanały awansu. Przez długi czas młodzi Francuzi z klasy średniej nie myśleli o żadnym buncie. A potem nagle wszystko się zmieniło i protest wylał się na ulice Paryża.

Dzisiaj podobnym zapalnikiem mógłby być poważny dyskomfort ekonomiczny, szczególnie gdyby dotknął młodych ludzi, którzy dotąd żyli stosunkowo dobrze i mają skalę porównawczą. Jeżeli uświadomią sobie, że pogorszenie sytuacji może dotknąć również ich, naturalnym odruchem będzie obrona.

eprasa.pl 926f88e98c

PODLASKIE

Blisko 200 kolizji i wypadków z udziałem e-hulajnóg

Agnieszka Domanowska

Do 170 kolizji i 19 wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych doszło już od początku roku w Podlaskiem. Jedna osoba zginęła, a 20 zostało rannych. Są to dane tylko do 14 września.

W poniedziałek policjanci z sokólskiej drogówki na jednej z ulic w mieście zauważyli kierującego hulajnogą elektryczną, który jechał jezdnią i wyprzedzał trzy pojazdy w rejonie przejścia dla pieszych. Mundurowi wydali mu polecenie zatrzymania się. Kierujący zaczął uciekać ulicami miasta.

– Podczas ucieczki jechał środkiem jezdni. Po krótkim pościgu był już w rękach mundurowych – relacjonuje młodszy aspirant Magdalena Afonin z sokólskiej policji.

Okazało się, że kierującym hulajnogą był 15-latek. Nastolatek powiedział policjantom, że nie zatrzymał się do kontroli, ponieważ się przestraszył. Hulajnogę pożyczył od znajomego. – Mieszkaniec powiatu został zatrzymany, a po wykonaniu niezbędnych czynności trafił pod opiekę ojca. Teraz jego sprawą zajmie się sąd rodzinny – dodaje policjantka.

Do innego zdarzenia doszło w Łomży. Również w poniedziałek, po godz. 15, na ulicę Sikorskiego został wezwany patrol ruchu drogowego. Doszło tam do zdarzenia z udziałem nastolatków jadących hulajnogą elektryczną i pieszej.

– Na miejscu okazało się, że kierujący hulajnogą nie był w stanie wyhamować pojazdu i w trakcie mijania się z idącą chodnikiem 42-latką uderzył w nią. Kierującym hulajnogą był 16-letni mieszkaniec Łomży, który nie posiadał uprawnień do kierowania takim urządzeniem. Mało tego, przewoził on pasażera. Ani 16-latek, ani jego 14-letni kolega nie mieli kasków ochronnych – mówi starszy inspektor Urszula Brulińska z łomżyńskiej policji.

Podczas dalszych czynności, już w obecności rodziców, okazało się, że 16-latek miał 0,9 promila alkoholu w organizmie. 42-latka trafiła do szpitala na badania.

W pierwszej kolejności sprawą zajmą się policjanci z Zespołu Prewencji Kryminalnej, Nieletnich i Patologii łomżyńskiej komendy. Następnie trafi ona do sądu rodzinnego i nieletnich.

To tylko przykłady z ostatnich dni. W tym roku policjanci w województwie odnotowali już 170 kolizji i 19 wypadków z udziałem e-hulajnóg. Jedna osoba zginęła, a 20 zostało rannych. Policyjne statystyki pokazują, że problem narasta z roku na rok. W 2024 roku w woj. podlaskim odnotowano 13 wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych. 13 osób zostało rannych, na szczęście nikt nie zginął. Policja odnotowała też 84 kolizje. Rok później liczba wypadków niemal się podwoiła. W 2025 roku doszło do 25 takich zdarzeń, a rannych zostało 28 osób. Nie było ofiar śmiertelnych. Liczba kolizji wzrosła natomiast do 166.

– Apelujemy do rodziców i opiekunów, aby zwracali szczególną uwagę na to, jakimi pojazdami poruszają się ich dzieci, gdzie się nimi poruszają i czy w ogóle mogą to robić. Umożliwianie dzieciom i młodzieży korzystania z hulajnóg elektrycznych bez odpowiednich uprawnień stanowi nie tylko wykroczenie, ale także naraża młodych użytkowników na niebezpieczeństwo – apelują policjanci.

Także lekarze zwracają uwagę na narastający problem. W tym roku SOR w Uniwersyteckim Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Białymstoku odnotował już 137 przypadków w związku z urazami po korzystaniu z hulajnóg.

– Coraz więcej pacjentów trafia do nas po urazach, przede wszystkim w wyniku korzystania z hulajnóg elektrycznych. Niestety, dominują także ciężkie urazy u młodszych dzieci, które teoretycznie nie są w ogóle przygotowane do jazdy na tych urządzeniach – podkreśla dr hab. Tomasz Guszczyn, kierownik Kliniki Ortopedii i Traumatologii Dziecięcej UDSK.

LUDZIE

Umierasz naprawdę, kiedy zaginie pamięć – podlaska nominacja do Nagrody POLIN

Magdalena Kleban

Henryk Pogorzelski, który od lat próbuje przywrócić pamięć o podlaskich Żydach z miejscowości Sokoły został nominowany do Nagrody POLIN 2026. Jest jedną z pięciu osób tak wyróżnionych. Każda z finałowych kandydatur to inna historia i inny sposób troski o pamięć.

Łączy je przekonanie, że dziedzictwo nie należy wyłącznie do przeszłości – wymaga naszej uwagi i zaangażowania także dziś.

– W tradycji żydowskiej jest takie piękne powiedzenie, że człowiek umiera trzy razy: po raz pierwszy, kiedy przestaje bić mu serce, po raz drugi, kiedy składają go do grobu, i po raz trzeci, kiedy po raz ostatni wypowiadane jest jego imię. Więc w tym sensie moja praca na rzecz przywrócenia pamięci o żydowskich mieszkańcach mojej rodzinnej miejscowości miała sens, choć ja sam często mam wrażenie, że akurat w Sokołach poniosłem klęskę, bo nikogo do niczego nie namówiłem – wyznaje Henryk Pogorzelski.

Henrykowi Pogorzelskiemu, którego rodzina związana jest z tą miejscowością jeszcze od XV wieku (on sam wyjechał stamtąd do Gdyni w końcu lat 60.), udało się zasiać ziarno pamięci o dawnych żydowskich mieszkańcach. Już na zawsze pozostaną cztery książki jakie powstały dzięki niemu o tym miejscu (piąta jest w przygotowaniu). Wspomnienia sokołowskich Żydów została wydane w Argentynie, inne pamiętniki ujrzały światło dzienne w Australii.

Spośród około 60 zgłoszeń z całej Polski kapituła 12. edycji Nagrody POLIN wyłoniła pięć finałowych kandydatur. Poza Henrykiem Pogorzelskim znalazły się wśród finalistów osoby i organizacja, które działają na rzecz pamięci o historii polskich Żydów i ochrony żydowskiego dziedzictwa. Poprzez swoje działania przywracają pamięć o ludziach i miejscach oraz angażują lokalne społeczności.

Kto otrzyma Nagrodę POLIN 2026, dowiemy się 28 października podczas uroczystej gali w Muzeum POLIN. Nagroda ta jest przyznawana od 2015 roku. Wśród laureatów z lat poprzednich byli już przedstawiciele Podlaskiego – Marek Chmielewski (laureat Nagrody POLIN 2025) – sołtys wsi Orla (powiat bielski), działacz samorządowy i społeczny, aktywista zaangażowany w ochronę dziedzictwa kulturowego i pamięci o Żydach na Podlasiu oraz Mariusz Sokołowski (laureat głównej Nagrody POLIN za 2023 rok, związany ze Społecznym Muzeum Żydów Białegostoku).

EDUKACJA

Od 70 lat kształcą w Białymstoku personel medyczny i społeczny

Magdalena Kleban

Centrum Zawodów Medycznych i Społecznych – Szkoła Policealna Województwa Podlaskiego w Białymstoku obchodziła wczoraj jubileusz 70-lecia działalności. Dzięki niej wykształcenie i zawód zdobyło tysiące absolwentów.

Podczas obchodów przypomniano najważniejsze momenty z historii szkoły, uhonorowano osoby i instytucje zasłużone dla jej rozwoju, nagrodzono uczniów osiągających najlepsze wyniki w nauce.

Pomimo zaawansowanego wieku szkoła nie zwalnia tempa, a jej absolwenci osiągają bardzo wysokie wyniki egzaminów zawodowych – w większości kierunków zdawalność od lat wynosi 100 procent, a w pozostałych jest bliska tego poziomu.

– Siedem dekad historii waszej placówki to imponujący czas nieustannego, intensywnego rozwoju oraz misji kształcenia wykwalifikowanych kadr średniego personelu medycznego i społecznego – mówił w czasie uroczystości Marek Malinowski, wicemarszałek województwa podlaskiego. – Szkoła, ucząc dziś w 16 kluczowych zawodach, wspaniale łączy piękną tradycję z nowoczesnością. Świadczy o tym trwające nieprzerwanie od 60 lat kształcenie techników farmaceutycznych oraz od półwiecza – techników elektroradiologów.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Święto szkoły obchodzono w Auli Pałacu Branickich w Białymstoku

Jednocześnie, jako pionier w regionie, Centrum wyznacza trendy przyszłości, wprowadzając poszukiwane kierunki, takie jak protetyk słuchu, podolog, technik dentystyczny czy niezwykle potrzebny w kontekście wyzwań demograficznych opiekun medyczny.

Wiele kierunków wpisuje się w grupę zawodów przyszłości, szczególnie ważnych w kontekście starzejącego się społeczeństwa. Należą do nich, m.in. opiekun medyczny, terapeuta zajęciowy, asystent osoby niepełnosprawnej. Absolwenci szkoły są cenieni na rynku pracy nie tylko w naszym województwie, ale i za granicą. Co ważne – Centrum Zawodów Medycznych i Społecznych – Szkoła Policealna Województwa Podlaskiego w Białymstoku jest jedyną publiczną i bezpłatną szkołą policealną w regionie, co sprawia, że przyciąga kandydatów z całego Podlaskiego. Po ukończeniu nauki znajdują oni zatrudnienie w placówkach i gabinetach w swoich rodzinnych miejscowościach bądź zakładają własną działalność gospodarczą.

Szkoła dba o dostępność kształcenia – oferuje naukę w trybie dziennym, stacjonarnym oraz zaocznym, co jest szczególnie ważne dla osób dojeżdżających.

Od 2008 roku funkcję dyrektor Centrum pełni Grażyna Citko. Marszałek województwa podlaskiego przyznał jej nagrodę za szczególne osiągnięcia w pracy zawodowej. Przyznano też 43 stypendia dla słuchaczy Centrum. Każdy ze stypendystów otrzymał 6 tys. zł za bardzo dobre wyniki w nauce osiągnięte w roku szkolnym 2025/2026. Warunkiem otrzymania stypendium było m.in. uzyskanie na koniec roku szkolnego średniej ocen wynoszącej co najmniej 5,25.

eprasa.pl 926f88e98c

INWESTYCJE

Z przebudowanej ulicy Akademickiej zniknie ponad 50 miejsc postojowych

Tomasz Maleta

Po przebudowie ulicy Akademickiej, liczba ogólnodostępnych miejsc parkingowych na tym łączniku między ul. Świętojańską i Legionową, zmniejszy się o prawie jedną trzecią w porównaniu do stanu sprzed modernizacji.

Jak pisaliśmy, sama przebudowa nie zakończy się w planowanym terminie (do połowy września), została przedłużona do końca października. Po modernizacji zmieni się organizacja ruchu na ulicy, w tym jej kluczowy element, czyli liczba miejsc postojowych.

– Z informacji przekazywanych przez mieszkańców wynika, że w wyniku przebudowy liczba miejsc postojowych przy ul. Akademickiej może zostać ograniczona o połowę w stosunku do stanu sprzed rozpoczęcia inwestycji- napisał do prezydenta w interpelacji radny PiS Henryk Dębowski. - Jeżeli te informacje się potwierdzą, budzi to zdecydowany niepokój. Przebudowa ulicy za blisko 16 mln zł powinna poprawiać jej funkcjonalność i jakość przestrzeni publicznej, a nie powodować tak znaczące pogorszenie możliwości parkowania mieszkańcom, osobom pracującym w tej części miasta oraz korzystającym z pobliskich obiektów, a przede wszystkim pięknego Parku Planty.

Radny zastrzega, że nie kwestionuje potrzeby poprawy bezpieczeństwa pieszych i rowerzystów ani porządkowania przestrzeni.

- Oczekuję jednak wykazania, że tak duże ograniczenie liczby miejsc postojowych było rzeczywiście konieczne, oraz że przed przyjęciem projektu przeanalizowano jego skutki społeczne i komunikacyjne - podkreśla Henryk Dębowski.

Okazuje się, że przed przebudową funkcjonowały przy ul. Akademickiej: 172- miejsca ogólnodostępne, 2 - TAXI i BUS, 5 - dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Po zakończeniu prac proporcje te będą następujące: 118 - miejsc postojowych ogólnodostępnych, 6 - miejsc dla osób ze szczególnymi potrzebami, 2 - miejsca dla autobusów.

Sekretarz miasta Krzysztof Karpieszuk w odpowiedzi na interpelację wyjaśnia, że zmiana w bilansie miejsc postojowych wynika z szeregu czynników, które musiały być wzięte pod uwagę na etapie opracowywania dokumentacji projektowej. Do najważniejszych należą: szerokość istniejącego pasa drogowego, konieczności dostosowania się do obowiązujących przepisów i warunków techniczno-prawnych, konieczność zachowania istniejącego drzewostanu, brak możliwości ingerowania w teren zabytkowego parku, podziemna infrastruktura techniczna.

- Zmiana sposobu parkowania na parkowanie równoległe umożliwiła zapewnienie w ciągu ulicy ruchu rowerowego, co jest spełnieniem oczekiwań dużej części mieszkańców naszego miasta - podkreśla Karpieszuk.

Przypomina, że wyznaczono dodatkowo miejsca postojowe w pasie drogowym ul. Świętojańskiej na odcinku od ul. Podleśnej do ul. Akademickiej (10 miejsc) oraz w pasie drogowyn ul. Skłodowskiej na odcinku od ul. Świętojańskiej do ul. Z. Krasińskiego (14 miejsc).

- Miejsca zostaną także po zakończeniu inwestycji związanej z przebudową ulicy Akademickiej - zapewnia sekretarz. - Miejsca parkingowe, na ulicach sąsiednich, wyłączone czasowo z użytkowania zostaną również przywrócone.

SAMORZĄD

Radni zdecydowali o podwyżkach i nazwie ronda

Tomasz Maleta

Nie było niespodzianki. Radni zgodzili się z pomysłem prezydenta i podnieśli Białostoczanon stawki podatku od nieruchomości w przyszłym roku. To oznacza, że mieszkańcy zapłacą o 2,7 proc. więcej niż w 2026 r. Radni zdecydowali też, że w mieście będzie Rondo Ofiar Zbrodni Wołyńskiej.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Wtorkowa sesja Rady Miasta Białystok odbyła się na Chorten Arenie

Dochody miasta z tego tytułu wzrosną o 3 mln zł - mówiła skarbnik Stanisława Kozłowska uzasadniając podwyżkę stawek podatkowych.

W czasie dyskusji radny Paweł Myszkowski zwrócił uwagę, że w ostatnim rankingu „Business Insider" Białystok jest na ostatnim miejscu w rankingu najlepszych miasta do życia w Polsce. – Trudno przejść nad tym do porządku dziennego jak się spojrzy na działania podejmowane przez prezydenta w ostatnich latach - mówił radny PiS.

W tym kontekście wspomniał o wyparciu drobnego handlu z ulic (np. znad Białej), znikających miejscach parkingowych przy Lipowej, czy ubytku terenów przemysłowych. –Jesteś tak piłkarskie powiedzenie: jesteś tak dobry jak twój ostatni mecz. Można powiedzieć: jesteś tak dobry jak twój ostatni ranking - parafrazował Myszkowski.

Zaznaczył, że receptą na zmniejszające się dochody nie jest podwyższanie podatków. – Nie tędy droga - podkreślał radny.

Henryk Dębowski powiedział, że ostatni ranking obnażył prawdę o naszym mieście. – To jest, niestety, bolesne - mówił radny PiS. - Jest zdecydowanie za drogo, młodzi wyjeżdżają. Prezydent nic nie robi by ich zatrzymać. Nie ma dobrych miejsc pracy.

Zwrócił uwagę, że to ósma podwyżka stawek od nieruchomości od 2018 r. – Dla mieszkańców wzrosły w ciągu tego okresu o 76 proc. z 73 groszy na 1,29 zł za metr - wyliczał Henryk Dębowski. - Dla przedsiębiorców o 63 proc. Jak w takiej sytuacji ma zachęcić do otwierania nowych firm?

Zaapelował o racjonalizację wydatków w urzędzie miejskim. W tym kontekście wskazał na liczbę służbowych limuzyn (marki skody) używanych przez prezydenta i jego czterech zastępców.

Agnieszka Zabrocka powiedziała, że do radnych KO też zgłaszają się mieszkańcy z problemami, ale i pochwałami. – Więc ta sytuacja nie jest taka zła jak pokazuje ranking - mówiła radna. Zgodziła się z Henrykiem Dębowskim, że w tym roku podwyżka jest minimalna. - Stawka zmienia się o paręnaście groszy dla mieszkańców i nie wiele więcej dla przedsiębiorców - mówiła radna Agnieszka Zabrocka.

Ostatecznie 17 radnych było za projektem podwyżek stawek, 11 przeciw.

Nowe stawki od gruntów związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej to m.in. – 1,49 zł od 1 mkw. powierzchni; pod wodami powierzchniowymi – 7,35 zł od 1 ha. Natomiast od budynków lub ich części: mieszkalnych – 1,29 zł od 1 mkw. powierzchni użytkowej; związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej – 36,49 zł od 1 mkw.; związanych z udzielaniem świadczeń zdrowotnych – 6,46 zł od 1 mkw.

Radni zdecydowali też we wtorek jednogłośnie, że w Białymstoku będzie Rondo Ofiar Zbrodni Wołyńskiej. Rondo znajduje się u zbiegu ulic 42 Pułku Piechoty i Jerzego Giedroycia (granice osiedli Wygoda i Bagnówka). „Celem uchwały jest upamiętnienie osób, które poniosły śmierć w wyniku masowych mordów i czystek etnicznych oraz zachowanie pamięci o tych wydarzeniach, jako ważnym elemencie historii narodu polskiego" - głosi uzasadnienie. Jak podkreślili radni, nazwa będzie przypominać mieszkańcom oraz odwiedzającym miasto o konieczności pielęgnowania pamięci historycznej o zbrodni wołyńskiej, szacunku dla ofiar oraz budowania świadomości o tragicznych doświadczeniach minionych pokoleń.

0011584027

Z głębokim żalem żegnamy

Wita Kołodziejczyka

lekarza neurologa

Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy szczerego współczucia.

Dyrektor i Pracownicy
Podlaskiego Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy
w Białymstoku

0011583739

Wyrazy szczerego współczucia

Pani

Ewie Kułakowskiej

Dyrektor Departamentu Gospodarki Komunalnej
i Ochrony Środowiska

z powodu śmierci

Taty

składa

Tadeusz Truskolaski
Prezydent Miasta Białegostoku

REKLAMA 0111562220

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

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

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl 926f88e98c

KRÓTKO

Suwałki

Chciał przystąpić do egzaminu na prawo jazdy za kolegę

Suwalczanin w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Suwałkach próbował zdać egzamin na prawo jazdy za swojego kolegę. Próbę wprowadzenia w błąd wykrył egzaminator.
Do niecodziennej interwencji doszło w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Suwałkach. Dyżurny policji otrzymał zgłoszenie o próbie przystąpienia do egzaminu przez osobę posługująca się cudzym dowodem osobistym.
Skierowani na miejsce policjanci zastali tam egzaminatora oraz mężczyznę, który chciał przystąpić do egzaminu. Egzaminator zauważył próbę wprowadzenia go w błąd, kiedy weryfikował dane osoby mającej zdawać egzamin. Wkrótce okazało się, że mężczyzna posłużył się dokumentem swojego znajomego, próbując zdać za niego egzamin teoretyczny na prawo jazdy kategorii B. Mieszkaniec Suwałk tłumaczył policjantom, że chciał pomóc koledze, który miał problem. Postanowił przystąpić za niego do egzaminu, przedstawiając pracownikowi WORD dokument znajomego. Zakres odpowiedzialności mężczyzn ustalają suwalscy policjanci.
(opr. red)

ŁOMŻA

Do wyboru są 43 projekty. Ruszyło głosowanie

opr. (R)

Od 15 września do 2 października 2026 roku mieszkańcy Łomży mogą wybierać projekty zgłoszone do 14. edycji Budżetu Obywatelskiego. W tym roku do wyboru są 43 zadania – 21 ogólnomiejskich i 22 osiedlowe.

Budżet Obywatelski od lat jest ważnym elementem miejskiej partycypacji, dając mieszkańcom możliwość bezpośredniego wskazania przedsięwzięć, które ich zdaniem powinny zostać zrealizowane. Tegoroczna lista pokazuje, że pomysłów na rozwój miasta nie brakuje. Są wśród nich zarówno zadania infrastrukturalne, jak i projekty dotyczące sportu, rekreacji, zieleni, kultury czy wydarzeń integrujących mieszkańców.

Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski podkreślił podczas wczorajszej konferencji prasowej, że Budżet Obywatelski jest wyjątkową inicjatywą, pozwalającą mieszkańcom realnie wpływać na wygląd i funkcjonowanie miasta. – Dzięki środkom, które co roku zabezpieczamy w budżecie na cele partycypacyjne, wspólnie realizujemy wiele wspaniałych pomysłów. Spacerując po Łomży, na każdym kroku możemy podziwiać inwestycje, które powstały od podstaw dzięki kreatywności i zaangażowaniu mieszkańców. W tegorocznej edycji wybór jest ogromny. Wśród zgłoszonych projektów znajduje się wiele kluczowych zadań infrastrukturalnych, ale nie brakuje też pomysłów osiedlowych, skupionych na rekreacji. Ostatnie lata pokazały, że ogromną popularnością cieszą się pikniki organizowane przez Rady Osiedla, które zgromadziły tłumy Łomżan, dlatego w tym roku mieszkańcy również zaproponowali kolejne tego typu inicjatywy – przekazał prezydent Mariusz Chrzanowski, zachęcając do wzięcia udziału w głosowaniu.

Również zastępca prezydenta Andrzej Stypułkowski, który jest przewodniczącym zespołu ds. Budżetu Obywatelskiego, zwrócił uwagę na różnorodność tegorocznych propozycji. – Jestem przekonany, że każdy mieszkaniec znajdzie wśród nich coś bliskiego swoim potrzebom. Już teraz widzimy ogromne zainteresowanie tą edycją i jest to świetny sygnał, który pozwala wierzyć, że wzorem ubiegłych lat frekwencja dopisze, do czego zresztą gorąco zachęcam. Doświadczenia z poprzednich lat pokazują, że Budżet Obywatelski przynosi świetne efekty, od integrujących pikników, po potrzebne inwestycje infrastrukturalne – powiedział Andrzej Stypułkowski.

Głos można oddać elektronicznie za pośrednictwem platformy Budżetu Obywatelskiego lub tradycyjnie, na papierowej karcie w wyznaczonych miejscach: Punkcie Obsługi Mieszkańców Urzędu Miejskiego, Stary Rynek 14 (parter), Akademii Łomżyńskiej, ul. Akademicka 14, Międzynarodowej Akademii Nauk Stosowanych w Łomży, ul. Studencka 19 oraz Parku Wodnym MOSiR, ul. Wyszyńskiego 15. Głosować można tylko raz, wybierając po jednym zadaniu z puli ogólnomiejskiej i osiedlowej.

Wyniki tegorocznej edycji Budżetu Obywatelskiego zostaną ogłoszone 27 października 2026 roku. Na realizację zwycięskich projektów Miasto Łomża zabezpieczyło 3,2 mln zł. Natomiast wszystkie zadania dopuszczone do głosowania opiewają łącznie na ponad 9,6 mln zł.

SUWAŁKI

Na „Zielonej górce" więcej zieleni. Są nowe ścieżki spacerowe, drzewa, trawniki

opr. (R)

Zakończyła się budowa parku pomiędzy ul. Grunwaldzką, W. Jagiełły i Traktorzystów, a duże prace prowadzone są przy drugim miejscu rekreacji pomiędzy ul. W. Jagiełły i Filipowską.

FOT. UM SUWAŁKI

Kolejne miejsce w Suwałkach zyskało całkowicie nowy, uporządkowany i zielony charakter

Obie inwestycje realizuje firma Mega-Kop z Suwałk.

– To kolejne miejsca w mieście, które zyskały całkowicie nowy, uporządkowany i zielony charakter. Konsekwentnie rozwijamy miejską przestrzeń tak, aby Suwałki stawały się miejscem coraz bardziej zielonym, odpornym na zmiany klimatyczne i przyjaznym do codziennego wypoczynku – informuje Czesław Renkiewicz, prezydent Suwałk.

Zwycięzca obu przetargów miał za zadanie opracowanie dokumentacji projektowej i zagospodarowanie poprzez budowę małej architektury.

Prace polegały m.in. na: rozbiórce istniejących ścieżek i obiektów małej architektury, budowie ścieżek spacerowych o nawierzchni z przepuszczalnej masy bitumicznej, budowie fragmentów ścieżek spacerowych o nawierzchni przepuszczalnej z kostki betonowej, budowie instalacji oświetlenia terenu, umieszczeniu obiektów małej architektury, wykonaniu nasadzeń drzew gatunków rodzimych, założeniu trawników.

Prace są współfinansowanie w ramach programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego 2021-2027. To realizacja projektu pn. „Wspieranie przystosowania do zmian klimatu poprzez zielono-błękitne inwestycje na terenie MOF Suwałki – I etap".

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, panu 1-pokojowe do wynajęcia, tel. 503-120-005.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIEKNĄCE rynny, dachy, kominy, tarasy -naprawy, 797-513-715.

INSTALACYJNE

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

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

REKLAMA 0011578125

Burmistrz Miasta Augustowa

informuje, iż w dniach od 1 października 2026 r. do 5 listopada 2026 r. odbędą się konsultacje społeczne projektu zmiany Uchwały nr XLV/432/18 Rady Miejskiej w Augustowie z dnia 21 lutego 2018 r. w sprawie określenia zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji Gminy Miasta Augustów.

Konsultacje poprzedzone będą akcją informacyjną, prowadzoną w dniach od 17 września 2026 r. do 30 września 2026 r.

Konsultacje społeczne przeprowadzone zostaną w następujących formach:
1. Wypełnienie i dostarczenie formularza konsultacyjnego bezpośrednio w Urzędzie Miejskim w Augustowie, ul. Młyńska 35, 16-300 Augustów w Biurze Obsługi Klienta, za pośrednictwem poczty tradycyjnej na adres pocztowy: Urząd Miejski w Augustowie, ul. Młyńska 35, 16-300 Augustów, za pośrednictwem e-Doręczeń na adres: AE:PL-35988-93894-AIEST-25, drogą elektroniczną na adres e-mail: fundusze.zewnetrzne@urzad.augustow.pl, w dniach od 1 października 2026 r. do 5 listopada 2026 r. Formularze konsultacyjne złożone w trakcie trwania akcji informacyjnej, tj. w dniach od 17 września 2026 r. do 30 września 2026 r., będą uwzględniane, jako złożone w trakcie konsultacji społecznych.
2. Udział w punkcie konsultacyjnym, który odbędzie się w dniu 14 października 2026 r. w siedzibie APK przy Rynku Zygmunta Augusta 19 w Augustowie, w godzinach od 16.00 do 18.00.
3. Zgłaszanie uwag ustnych za pomocą dedykowanego numeru telefonu 532 364 016 w dniach 19 października 2026 r. oraz 26 października 2026 r., w godzinach od 16.00 do 18.00.

REKLAMA 0011584035

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r., poz. 1691 t.j.) Starosta Suwalski zawiadamia, że w dniu **15.09.2026 r.** na wniosek **Wójta Gminy Wiżajny**, ul. Szkolna 11, 16-407 Wiżajny, zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej – **rozbudowę wraz z przebudową drogi gminnej nr 101527 B Dzierwany – Mierkinie na odcinku Dzierwany – Stara Hańcza o długości ok. 0,950 km** na działkach nr ew.: 28/10, 33/2, 26/8, 26/6, 26/10, 26/13, 26/11, 26/15 (z podziału dz. 26/12 na dz. 26/16, 26/15 – 0,0194 ha), 26/17 (z podziału dz. 26/14 na dz. 26/18, 26/17 – 0,0155 ha), obręb 0005 Dzierwany, gmina Wiżajny, na działkach nr ew.: 60/1 (z podziału dz. 60 na dz. 60/2, 60/1 – 0,0244 ha), 62/1 (z podziału dz. 62 na dz. 62/2, 62/1 – 0,0428 ha), 58/1, 73, 151/5 (z podziału dz. 151/4 na dz. 151/6, 151/5 – 0,0353 ha), 55/3, 63/1, 65/1 oraz na działkach czasowo zajętych nr ew.: 42/1, 27/5, 42/2, obręb 0005 Dzierwany, gmina Wiżajny.
Jednocześnie informuję, że w Starostwie Powiatowym w Suwałkach przy ul. Świerkowej 60 w pokoju nr 15 można zapoznać się ze zgromadzonym materiałem dowodowym dotyczącym tego postępowania oraz wnieść ewentualne uwagi i wyjaśnienia w terminie 14 dni od daty podania ww. informacji do publicznej wiadomości.
Data publicznego ogłoszenia obwieszczenia: 16 września 2026 r.

REKLAMA 0011583280

INFORMACJA BURMISTRZA WASILKOWA

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r., poz. 399 z późn. zm.) informuję, że na tablicy Urzędu Miejskiego w Wasilkowie oraz na stronie www.bip.wasilkow.pl umieszczono wykaz nieruchomości przeznaczonej do zbycia, oznaczonej numerem geodezyjnym 4003/15 o pow. 0,0612 ha, położonej w obrębie Wasilków, gm. Wasilków – przetarg nieograniczony.

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

eprasa.pl 926f88e98c

FOKUS

• **W sierpniu ceny towarów i usług konsumpcyjnych wzrosły rok do roku o 3,4 proc.**, a w porównaniu z lipcem o 0,4 proc.

POLITYKA

„Wstyd na cały świat". Donald Tusk o doniesieniach ws. Orlenu

„Jak Polska straciła 230 milionów dolarów, próbując kupić za kryptowaluty ropę z Wenezueli". Wtorkowy „Financial Times" napisał tekst poświęcony nieudanym transakcjom spółki Orlen

oprac. Karolina Wrońska

Wtorkowy „Financial Times" opisał, że Orlen stracił 230 mln dolarów na transakcji związanej z zakupem wenezuelskiej ropy. Gazeta relacjonuje, że Orlen nadal próbuje odzyskać 230 mln dolarów wpłaconych jako zaliczka dla Hannon International, która jako pośrednik miała kupić 6 mln baryłek wenezuelskiej ropy.

Do publikacji „FT" przed wtorkowym posiedzeniem rządu odniósł się premier Donald Tusk.

– Wstyd na cały świat. „Financial Times" pisze o największym, czy jednym z największych skandali w historii naszego kraju. Cały świat dzisiaj o tym czyta – stwierdził Tusk. Stwierdził, że publikacja dotyczy „afery Orlenu za czasów Obajtka (byłego prezesa Orlenu Daniela Obajtka – PAP)".

Dodał, że straty państwa polskiego tylko w tej jednej sprawie, choć śledztw toczy się kilka, to 1,6 mld zł. – Są brudne interesy na paliwie, są kryptowaluty. Okazało się, że to właśnie kryptowaluty pomogły w realizacji tego brudnego interesu. Dziwni pośrednicy: Palestyńczyk, Chińczyk, Wenezuelczyk. Przekazanie gigantycznych sum pieniędzy bez żadnej gwarancji uzyskania paliwa. Później de facto zero paliwa i tak jak powiedziałem, 1,6 mld zł strat – podkreślił szef rządu.

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Premier przed posiedzeniem Rady Ministrów odniósł się do wtorkowej publikacji „Financial Times" na temat Orlenu

W ocenie premiera „możemy mieć do czynienia z siecią brudnych i bardzo groźnych interesów, która bardzo przerosła polityków PiS-u zaangażowanych w te biznesy".

– Będę prosił prokuratora generalnego (Waldemara Żurka – PAP) o możliwie pilne przedstawienie pełnej informacji na tyle, na ile to jest możliwe na tym etapie różnych śledztw. Tak, żeby Polacy dowiadywali się o tym niekoniecznie z „Financial Times" i z prasy międzynarodowej, ale także od nas – zapowiedział Tusk.

Dziennikarskie śledztwo

Autorem artykułu „Jak Polska straciła 230 milionów dolarów próbując kupić za kryptowaluty ropę z Wenezueli" opublikowanego przez „Financial Times", jest dziennikarz śledczy Paul Caruana Galizia.

„Wyścig po ropę naftową i kryptowaluty przerodził się w jeden z największych skandali korporacyjnych w historii Polski" – pisze w tekście Galizia, dodając, że historia rzuca światło na „nieprzejrzysty segment rynku ropy, w którym tradycyjni nabywcy i standardowe kanały płatności zastępowane są przez mało znanych pośredników i kryptowaluty".

Gazeta opisuje, że pod koniec listopada 2023 r. Samer Awad, wówczas szef szwajcarskiej spółki OTS należącej do Orlenu, spotkał się z Kam Ho „Alexem" Tse, założycielem spółki Hannon International z siedzibą w Dubaju. Podczas przyjęcia na łodzi towarzyszącego Grand Prix Formuły 1 Awad miał przekazać Tse, by załatwił Orlenowi dostawy wenezuelskiej ropy. OTS podpisał umowę na zakup ok. 6 mln baryłek wenezuelskiej ropy. Kontrakt wymagał zapłaty z góry, wynoszącej 2/3 całkowitej transakcji, czyli 230 mln dolarów.

„FT" zwrócił uwagę, że państwowy wenezuelski koncern PDVSA od dłuższego czasu oczekiwał jednak najczęściej opłat w kryptowalucie USDT, której kurs powiązany był z dolarem. Ścieżka ta pozwalała na omijanie amerykańskich sankcji. Tse po otrzymaniu pieniędzy przystąpił do zdobywania kryptowaluty, a jego firma zobowiązała się do dostarczenia ropy w trzech transzach, najpóźniej do 19 grudnia 2023 roku. Część pieniędzy utknęła jednak przy wymianie na USDT w zarejestrowanych w Dubaju firmach, a pośrednicy, do których zwrócił się Tse, nie byli w stanie zapewnić obiecanej ropy.

PAP

KRÓTKO

Warszawa

Straż Graniczna wykryła ponad 80 kg marihuany

Strażnicy graniczni z lotniska Warszawa-Okęcie przejęli ponad 82 kg marihuany. Narkotyki przyleciały z Kanady w przesyłce cargo i były ukryte w specjalnie zmodyfikowanych metalowych butlach – poinformowała Komenda Główna Straży Granicznej. W ich ujawnieniu pomógł Drops – pies służbowy wyszkolony do wykrywania narkotyków. Czarnorynkowa wartość przejętych narkotyków wynosi około 4 mln zł.

Zdrowie

Nowe terapie na liście leków refundowanych

Od 1 października na liście leków refundowanych znajdą się 24 nowe terapie – poinformowała we wtorek wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk. Refundacją zostanie objętych 13 terapii onkologicznych, 11 nieonkologicznych i 8 dedykowanych chorobom rzadkim.
W przypadku 18 terapii refundacja obejmie nowe, tzw. cząsteczkowskazania, zaś w przypadku sześciu terapii zostaną rozszerzone dotychczasowe wskazania.

Ceny paliw

Czy będzie kolejny wariant programu CPN?

– Jeżeli prezydent podpisze złożoną ponownie ustawę o podatku od nadzwyczajnych zysków firm paliwowych, to rząd natychmiast zrealizuje kolejny wariant programu Ceny Paliwa Niżej (CPN) – poinformował we wtorek premier Donald Tusk. – Zobaczymy, na ile starczy środków, ale mam nadzieję, że tutaj już nikt nie może mieć wątpliwości, że tę ustawę trzeba podpisać – dodał.

PAP

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Na platformy cyfrowe trzeba nałożyć chomąto. Jak lejce popuścisz, to oni nie tylko najmłodszych, ale też najstarszych zaprowadzą na manowce.

KRZYSZTOF GAWKOWSKI
wicepremier i minister cyfryzacji

IMMUNITET

Grzegorz Braun bez immunitetu ws. Holokaustu

oprac. Karolina Wrońska

Parlament Europejski w głosowaniu w Strasburgu uchylił immunitet europosła Grzegorza Brauna. Sprawa dotyczy negowania przez niego Holokaustu.

Sprawa dotyczy wypowiedzi Brauna podczas publicznej debaty w Warszawie we wrześniu 2025 r., transmitowanej na żywo w internecie.

Według wniosku o uchylenie immunitetu Braun miał publicznie i wbrew faktom zaprzeczać zbrodniom ludobójstwa popełnionym w latach 1941-1944 przez funkcjonariuszy III Rzeszy w niemieckim obozie koncentracyjnym i zagłady Auschwitz-Birkenau. W szczególności chodzi o jego wypowiedzi dotyczące zagłady żydowskich więźniów w komorach gazowych.

Wtorkowe głosowanie w PE nie oznacza uznania europosła za winnego, umożliwia krajowym organom sądowym prowadzenie dochodzenia lub procesu sądowego.

PE już kilkukrotnie uchylił immunitet Brauna. **PAP**

SEJM

Czarzasty zapowiada projekt ws. aborcji

oprac. Karolina Wrońska

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty zapowiedział, że koalicja rządząca powróci do rozmowy o zmianie przepisów dotyczących aborcji po zakończeniu sprawy ustawy o statusie osoby najbliższej.

– Powiedziałem swego czasu, to było pół roku temu, że najpierw zakończymy procedowanie w sprawie statusu osoby najbliższej – to robimy na tym posiedzeniu Sejmu – a potem wrócimy do spraw związanych z projektami wolnościowymi, jeżeli chodzi o kobiety. Ten Sejm zakończy procedowanie spraw związanych ze statusem osoby najbliższej. (...) No i wrócimy do rozmowy w sprawie ustaw aborcyjnych – zapowiedział.

Sejmowa komisja nadzwyczajna ds. rozpatrzenia projektów ws. aborcji miała się zebrać w poniedziałek. Posiedzenie jednak zostało odwołane z powodu, jak informowały portale TVN24 i TVP Info, braku stanowiska Ministerstwa Zdrowia.

PAP

eprasa.pl 926f88e98c

USA

Rosyjski oligarcha opłacił luksusowe wesele Trumpa Jr. „To po prostu prezent ślubny”

Kazimierz Sikorski

Bettina Trump, synowa prezydenta Donalda Trumpa, powiedziała w poniedziałek, że opłacone przez powiązanego z Kremlem oligarchę Umara Kremlewa dwa dni poślubnej zabawy były bezinteresownym prezentem od „drogiego przyjaciela”.

To reakcja na doniesienia, że Umar Kremlew wyłożył setki tysięcy dolarów na sfinansowanie weekendu ślubnego pary na prywatnej wyspie na Bahamach.

Para, określając Kremlewa „bliskim przyjacielem”, opublikowała na Instagramie oświadczenie wraz z 20 zdjęciami z wydarzenia. Napisali, że Kremlew „bardzo hojnie zorganizował dla nas dwa niesamowite wieczory świętowania po naszym ślubie”, nazywając to „niezwykle hojnym prezentem ślubnym od przyjaciela” i zaznaczając, że pobrali się podczas prywatnej ceremonii dzień przed wyjazdem na Bahamy.

Serwis ProPublica donosi, powołując się na dokumenty i rozmowy z trzema anonimowymi źródłami, że Kremlew pokrył koszty wynajmu prywatnych wysp i inne wydatki, takie jak pokaz sztucznych ogni i organizacja imprezy.

W majowym ślubie Trumpa Jr. z Bettiną Anderson, bywalczynią salonów z Palm Beach, uczestniczyło około 50 gości, w tym Jared Kushner i Ivanka Trump, Eric Trump oraz Tiffany Trump z mężem Michaelem Boulosem.

Według ProPublica obecność Kremlewa i jego współpracowników wydawała się pozostałym gościom tym bardziej zaskakująca.

W tej uroczystości prezydent USA nie uczestniczył. Kremlew utrzymuje długotrwałe relacje z rosyjskimi władzami: na kilka dni przed ślubem wchodził w skład delegacji towarzyszącej Putinowi podczas wizyty w Chinach, wcześniej otrzymał od Putina Order Przyjaźni, a Ukraina nałożyła na niego sankcje z powodu powiązań z prezydentem Rosji.

FOT. BRENDAN SMIALOWSKI/AFP/EAST NEWS

Para nie widzi nic dziwnego w tym, że część ich wesela opłacił rosyjski oligarcha

LITWA

Myśliwce NATO zestrzeliły drona nad terytorium Litwy

oprac. Anna Nagel

Myśliwce NATO zestrzeliły drona, który wtargnął w przestrzeń powietrzną Litwy nad wschód od Kowna - poinformowało we wtorek po północy Narodowe Centrum Zarządzania Kryzysowego.

– Bezzałogowiec prawdopodobnie przedostał się na Litwę od strony Białorusi – podała agencja BNS. Początkowo po wykryciu drona przez radary ogłoszono alert o możliwym zagrożeniu powietrznym w rejonie Wilna, Trok oraz Kowna.

Prezydent Litwy Gitanas Nauseda podziękował personelowi NATO za szybką reakcję. – Wraz z zintensyfikowaniem przez Rosję agresji przeciwko Ukrainie taka gotowość jest kluczowa dla naszego regionu. Wspólnie z naszymi sojusznikami Litwa będzie bronić swojej przestrzeni powietrznej – oświadczył litewski lider na portalu X.

Jak przekazało litewskim mediom kierownictwo Narodowego Centrum Zarządzania Kryzysowego (NKVC), dron został zestrzelony nad obszarami wiejskimi.

Wspólne działania

Minister obrony Litwy Robertas Kaunas poinformował we wtorek, że wraz z szefem MON Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem uzgodnił wspólne działania i mobilizację sił w celu wyjaśnienia okoliczności najnowszych incydentów z udziałem dronów w obu krajach.

– W nocy skontaktowałem się z ministrem obrony Polski, skontaktowaliśmy się natychmiast po incydencie – powiedział Kaunas litewskiej telewizji publicznej LRT.

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz spotkał się we wtorek z ministrem obrony Włoch

– Uzgodniliśmy, że wspólnie wyjaśnimy okoliczności, skoncentrujemy siły, aby ustalić wszystkie szczegóły – dodał.

Kaunas ocenił, że najnowszy incydent pokazuje, iż wojna Rosji przeciwko Ukrainie pozostaje intensywna i ma szeroki zasięg, mimo że działania wojenne toczą się w odległości ponad 1 tys. km od Litwy. – Niechęć Rosji do podjęcia negocjacji pokojowych wpływa na bezpieczeństwo również naszego regionu Morza Bałtyckiego – podkreślił.

Włoskie myśliwce w służbie NATO

Do incydentu odniósł się, po spotkaniu w Warszawie z włoskim ministrem obrony Guido Crosettą, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

– Dziś w nocy włoskie myśliwce operujące nad terytorium Litwy zestrzeliły rosyjskiego drona. O tym zostaliśmy poinformowani przez naszych litewskich kolegów – powiedział Kosiniak-Kamysz.

Zaznaczył, że był w nocy w kontakcie z ministrem obrony Litwy i była wówczas informacja, że to myśliwce NATO zestrzeliły rosyjskiego drona.

– Doprecyzujemy tę informację, to były myśliwce włoskie, piloci włoscy, w służbie NATO, działający w ramach misji Air Policing nad państwami bałtyckimi – powiedział Kosiniak-Kamysz.

Podkreślił, że jest to „wyraz praktycznej solidarności sojuszniczej, ochrona flanki wschodniej przez naszych sojuszników” oraz jest to „również ochrona Polski”.

Agencja BNS przypomniała, że od początku rosyjskiej inwazji na Ukrainę na Litwie kilkakrotnie publikowano ostrzeżenia o możliwym zagrożeniu z powietrza, jednak po raz pierwszy dron nad terytorium kraju został zestrzelony. **PAP**

BUDAPESZT

Węgierska rewolucja obyczajowa. Rząd zmienia przepisy anty-LGBT+

oprac. Robert Szulc

Rząd przedstawił w poniedziałek projekt ustawy uchylającej przepisy wprowadzone za rządów premiera Viktora Orbana, które zakazywały „promowania” homoseksualizmu wśród nieletnich.

Przedstawiony przez gabinet Petera Magyara projekt nowelizuje wprowadzoną w 2021 roku przez rząd Orbana ustawę i stanowi, jak zauważa agencja AFP, pierwszy wyraźny sygnał zmiany polityki w zakresie praw osób LGBT+ na Węgrzech.

Ustawa z 2021 roku wprowadziła zakaz udostępniania osobom poniżej 18. roku życia treści - jak to określono - promujących tzw. tranzycję i homoseksualizm, i była następnie wykorzystywana do zakazywania organizacji marszów równości (Pride).

W kwietniu br. Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej orzekł, że ustawa ta narusza prawo unijne.

Nowy projekt wprowadza przepisy zakazujące publikacji treści, które mogłyby „poważnie zaszkodzić fizycznemu, intelektualnemu, emocjonalnemu lub moralnemu rozwojowi dziecka”. Zdaniem węgierskiego rządu zasady te będą miały zastosowanie „niezależnie od orientacji seksualnej”, co pozwoli na ich dostosowanie do unijnych standardów.

W sobotę Magyar zasygnalizował, że rząd rozważa nowelizację ustawy z 2020 roku, która ogranicza prawo do adopcji wyłącznie do małżeństw i uniemożliwia adopcję dzieci przez pary jednopłciowe.

PAP

HOLANDIA

Chaos na kolei. Władze podejrzewają sabotaż

oprac. Anna Nagel

Poważne zakłócenia objęły we wtorek holenderską kolej. Zdaniem zarządcy infrastruktury ProRail to prawdopodobnie wynik sabotażu.

Zakłócenia rozpoczęły się około godz. 5.30. Według ProRail problemy z systemami bezpieczeństwa stwierdzono w co najmniej 20 miejscach. Najbardziej dotknięte zostały połączenia między Utrechtem, położonym w środkowej części kraju, a jego częścią północną i wschodnią, jednak skutki awarii odczuwalne są w całej Holandii.

Zarządca infrastruktury poinformował, że na torach znaleziono umieszczone tam celowo materiały. W późniejszym komunikacie sprecyzowano, że do szyn przymocowano rury.

Wywołane zakłócenia w działaniu systemów bezpieczeństwa sprawiły, że nie dawało się ustalić, czy na danym odcinku znajduje się pociąg, a sygnalizacja automatycznie zmieniała się na czerwone światło. Na części tras pociągi mogą poruszać się jedynie z niewielką prędkością.

ProRail poinformował, że pracownicy muszą sprawdzać całe odcinki torów, ponieważ wiadomo, na jakich trasach wystąpiły awarie, ale nieznane są wszystkie dokładne miejsca ingerencji.

Na razie nie wiadomo, kto odpowiada za incydent. Nie potwierdzono również, czy akcja ma związek z obchodzonym we wtorek w Hadze Prinsjesdag (Dniem Księcia), w którym rząd przedstawia założenia budżetu państwa na kolejny rok. **PAP**

eprasa.pl 926f88e98c

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Izabela Jakubowicz,** NZOZ Feniks, Grajewo
2. **Katarzyna Plewa,** Unimed Centrum Medyczne, Białystok
3. **Magdalena Citko,** Przychodnia Rodzinna Betesda, Wasilków

PEDIATRA ROKU
1. **Aleksandra Dorosz,** Centrum Medyczne Ryska, Białystok
2. **Barbara Opolska,** NZOZ Prymus, Suwałki
3. **Izabela Jakubowicz,** Przychodnia Feniks, Grajewo

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Aneta Święc,** Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego, Białystok
2. **Edyta Grądek,** Szpital Ogólny im. dr Witolda Ginela, Grajewo
3. **Gabriela Jurgielaniec,** Centrum Kardiologii Scanmed, Bielsk Podlaski

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Piotr Chomiczewski,** ABC-Dent, Białystok
2. **Tomasz Ciszewski,** Medi Dent, Suwałki
3. **Agnieszka Dorota Kicińska,** Gabinet stomatologiczny, Mońki

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Bożena Szkiłądź,** NZOZ Przychodnia Lekarsko-Pielęgniarska Eskulap, Augustów
2. **Róża Stupak,** Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok
3. **Dorota Gąsowska,** Poradnia Lekarzy Rodzinnych, Porosły

GINEKOLOG ROKU
1. **Maciej Urban,** Proclinic - Maciej Urban, Białystok
2. **Krzysztof Kołodziejczyk,** Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie, Białystok
3. **Bartosz Pękała,** NZOZ Multi-Med Pękała, Zambrów

CHIRURG ROKU
1. **Paweł Wojciak,** Samodzielny Szpital Miejski im. PCK, Białystok
2. **Andrzej Popow,** DUOMED Prywatny Gabinet Chirurgiczny dr n.med. Andrzej Popow - Gabinet Stomatologiczny Irena Grygoruk-Popow, Hajnówka
3. **Karol Rogowski,** Białostockie Centrum Onkologii, Białystok

ORTOPEDA ROKU
1. **Gerard Pogorzelski,** SPZOZ, Wysokie Mazowieckie
2. **Tomasz Zaręba,** SP ZOZ, Bielsk Podlaski
3. **Paweł Frankowski,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Jolanta Gierasimiuk,** Fizjosfera Rehabilitacja Sport&Relaks, Białystok
2. **Marta Leśniewska,** Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok
3. **Paulina Wądołowska,** Pracownia Ciała- rehabilitacja i masaż, Łapy

KARDIOLOG ROKU
1. **Anna Tomaszuk-Kazberuk,** Kardiologiczna Praktyka Lekarska Anna Tomaszuk-Kazberuk, Białystok
2. **Wanda Sudnik,** Centrum Medyczne, Sokółka
3. **dr Karolina Gołaszewska,** SPZOZ, Bielsk Podlaski

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **dr Jakub Rogowski,** UroClinic-Rogowski, Białystok
2. **dr n. med. Justyna Matulewicz-Gilewicz,** Gabinet Nefrologiczny dr n. med. Justyna Matulewicz, Suwałki
3. **Paweł Wołyniec,** Szpital Wojewódzki, Suwałki

OKULISTA ROKU
1. **dr hab. n. med. Przemysław Pawłowski,** Podlaskie Centrum Medyczne, Białystok
2. **Mirosława Czarkowska,** Gabinet okulistyczny Mirosława Czarkowska, Kolno
3. **Urszula Cylwik-Szadkowska,** ArtOptica Salon Okulistyczno-Optyczny, Suwałki

LARYNGOLOG ROKU
1. **Piotr Fiedorczuk,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok
2. **Greta Berger,** Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Aneta Halicka,** SP ZOZ, Sejny
2. **Adam Leoniuk,** Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok
3. **Osazee Okungbowa,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok

NEUROLOG ROKU
1. **Michał Andrzej Płoński,** Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny im. L. Zamenhofa, Białystok
2. **Robert Białobłocki,** Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera, Suwałki
3. **Monika Chorąży,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Łukasz Kippnich,** Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego, Białystok
2. **Renata Kalinowska,** Zakład Karny, Łomża
3. **Paweł Ratasiewicz,** Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Długoterminowej, Augustów

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Ewelina Bączyk,** Apteka T&P, Zambrów
2. **Ewa Góralczyk,** Punkt Apteczny Aloes, Zbójna
3. **Urszula Lulewicz,** Apteka Melissa, Porosły

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Grażyna Herman,** Prywatny Gabinet Usg Grażyna Herman, Łomża

ONKOLOG ROKU
1. **Kinga Hermanowicz-Szamatowicz,** Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie, Barszczewo
2. **Karolina Wińsko Szczęsnowicz,** Białostockie Centrum Onkologii, Białystok
3. **Krystyna Ostrowska-Cichocka,** SP ZOZ, Bielsk Podlaski

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Zuzanna Hewa,** Centrum Zdrowia Psychicznego NT-MED Natalia Tararuj, Białystok
2. **Monika Kopciewska,** Psycholog Monika Kopciewska, Sokółka
3. **Paulina Kuźmicka,** Myśli Pozytywne - Ośrodek Wsparcia Psychologicznego i Psychoterapii, Białystok

PSYCHIATRA ROKU
1. **Magdalena Jurkowska-Małyszko,** Centrum psychoterapii METODA, Białystok
2. **Magdalena Labiś-Lulewicz,** SPP ZOZ im. dr. Stanisława Deresza, Choroszcz
3. **Adrian Tyszka,** Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży, Białystok

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Katarzyna Świderska,** ZPOZ, Grajewo
2. **Diana Homa,** Białostockie Centrum Zdrowia Psychicznego DH-Medica, Białystok
3. **Dariusz Leśniewski,** Dar-Med Przychodnia Rodzinna, Białystok

To oni pomagają, gdy tu boli, a tam strzyka

- Drugi tydzień głosowania w wielkim Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2026 za nami, a dziś przedstawiamy kolejne historie jego uczestników - zapowiada Ewelina Żuberek, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej. Tym razem wyjątkowe światło kierujemy na fizjoterapeutów, osteopatów. Do ich gabinetów często trafiamy przede wszystkim wtedy, kiedy ciało zaczyna nas ograniczać. Kiedy tu boli, tam strzyka, głową nie możemy pokręcić, kolano przeskakuje, łupie w kręgosłupie, a każdy krok nagle staje się problemem... Kiedy po urazie, operacji albo dniach życia z bólem chcemy po prostu znowu normalnie żyć! Fizjoterapeuta nie pracuje jednak tylko z miejscem, które boli. On wytrwale szuka przyczyny, obserwuje, pyta. Analizuje wyniki badań i sposób, w jaki działa całe nasze ciało. - Hipokrates to także okazja, żeby pokazać ludzi, którzy na co dzień stoją za tymi poszukiwaniami, żebyśmy wrócili do sprawności - tłumaczy dziennikarka, dzięki której możecie poznawać bliżej różnych uczestników naszego plebiscytu. **Szczegółów szukajcie na: wspolczesna.pl/hipokrates i poranny.pl/hipokrates**

Była koszykarką, kiedy doznała kontuzji stawu kolanowego

- Moja droga do fizjoterapii zaczęła się od sportu i własnego doświadczenia. Byłam koszykarką, kiedy doznałam kontuzji stawu kolanowego. Lekarze od razu unieruchomili nogę w gipsie, a następnie wyznaczyli termin operacji. Na operację jednak nie poszłam. Postanowiłam sama zawalczyć o swoje kolano i sprawdzić, na ile moje ciało jest w stanie poradzić sobie dzięki odpowiedniej pracy. Dziś funkcjonuję bez operacji i nadal aktywnie uczestniczę w życiu sportowym - wspomina Jolanta Gierasimiuk (Fizjosfera Rehabilitacja Sport&Relaks, Białystok). To doświadczenie bardzo mocno wpłynęło na jej późniejsze podejście do pacjenta. Nauczyło ją, że diagnoza jest niezwykle ważna, ale nie zawsze opowiada całą historię człowieka. Za każdym wynikiem, bólem czy ograniczeniem stoi konkretna osoba i jej indywidualny sposób funkcjonowania. Jej zawodowym konikiem jest biomechanika.

Fascynuje ją ruch człowieka i zależności pomiędzy poszczególnymi elementami naszego ciała. Lubi szukać odpowiedzi nie tylko na pytanie „gdzie boli?", ale przede wszystkim „dlaczego właśnie tutaj?". Uwielbia analizować sposób poruszania się, obciążenia, zależności między stawami i to, jak jeden element układu ruchu może wpływać na zupełnie inną jego część.

Nie ocenia, ale stara się zrozumieć problem każdego pacjenta

Marta Leśniewska (Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok)opisuje, że fizjoterapię uwielbia gdyż nigdy się nie nudzi. - Możesz fascynować się terapią manualną, osteopatią, neurologią, pracą z powięzią, fizjoterapią uroginekologiczną czy sportową. Każda z tych dziedzin oferuje zupełnie inne narzędzia do pracy nad ciałem człowieka - dodaje

Czy jest historia pacjenta, która szczególnie zapadła jej w pamięć i miała wpływ na jej sposób myślenia o zawodzie? - Historii było wiele i wiele zapadło w pamięć.Najważniejsze jest to, że udało się pomóc ludziom - mówi. A jakim fizjoterapeutą stara się być dla swoich pacjentów i co uważa za swoją największą zawodową siłę? Oczywiście najlepszym w swojej dziedzinie: - Fizjoterapeutą empatycznym, ale i słuchającym pacjenta. Nie oceniam, ale staram się zrozumieć problem, z jakim się do mnie zgłosił, a także jego ograniczenia i cele. Skutecznie i dociekliwie badam pacjentów, często szukając prawdziwej przyczyny problemu, źródła bólu. Profesjonalnie i stale staram się rozwijać swoje kompetencje, buduję warsztat pracy własnej poprzez udział w nowych szkoleniach, czytając nowe badania i prasę zagraniczną oraz ciekawostki dotyczące nowych sprzętów. Staram się opierać na nich pracę .

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
synoptis® pharma

eprasa.pl 926f88e98c

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Zawał serca - objawy, leczenie, zapobieganie i powikłania. Co robić, gdy liczy się każda minuta?

PROFILAKTYKA

Nie tylko koronawirus, grypa i RSV. Tych 7 wirusów jest już w obiegu. Nie poddawaj się bez walki

Przestrzeganie zasad higieny, unikanie bliskiego kontaktu z chorymi osobami i szczepionki to kilka ze sposobów, które możesz zrobić, aby ograniczyć ryzyko zachorowania

G. Fedyk, A. Kamińska/PAP

Mimo że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w maju 2023 roku ogłosiła koniec pandemii koronawirusa, to SARS-CoV-2 (w tym niebezpieczny FLiRT) wciąż pozostaje w obiegu. To niejedyny wirus, który należy znać. Sezon na infekcje zbliża się wielkimi krokami, a poza COVID-19 i grypą możesz zachorować na inne choroby. Oto 7 wirusów, które atakują:

FOT. 123RF

Grypa, koronawirus i inne wirusy mogą być groźne dla twojego zdrowia. Przez to, że rozprzestrzeniają się w podobny sposób, możesz próbować się przed nimi chronić

Covid-19

Covid-19 to choroba zakaźna układu oddechowego wywołana zakażeniem wirusem SARS-CoV-2. W Polsce ludzie najczęściej chorują na wariant Omikron, w którego obrębie wyróżnia się podwarianty, m.in. Kraken (podwariant Omikron XBB.1.5); Pirola (podwariant Omikron BA.2.86); Eris (podwariant Omikron EG.5.1).

Objawy charakterystyczne dla Covid-19, to: katar, kichanie, ból głowy, ból gardła, zmęczenie, zaburzenia węchu i smaku.

Grypa

Grypa to jedna z najpowszechniejszych infekcji dróg oddechowych. Szczyt zachorowań przypada zazwyczaj na zimowe miesiące roku. Wirus grypy bardzo szybko mutuje, przez co przechorowanie daje krótkotrwałą odporność.

Do objawów grypy należą: nagła wysoka temperatura, bóle mięśni, uczucie zmęczenia lub wyczerpania, suchy kaszel, ból gardła, ból głowy, trudności z zasypianiem, brak apetytu.

Nudności i wymioty nie są częstymi objawami u dorosłych, ale czasami występują u dzieci. Większość objawów ustępuje po 1 do 2 tygodni od ich wystąpienia, ale suchy kaszel i ogólne zmęczenie mogą utrzymywać się przez kilka kolejnych tygodni.

Wirus RSV

Wirus RSV należy do rodziny paramyxowirusów. Zwykle powoduje objawy podobne do przeziębienia. Tak jak w przypadku innych wirusów oddechowych, do zakażenia dochodzi drogą kropelkową poprzez bliski kontakt z osobą zakażoną. Okres inkubacji wirusa RSV wynosi od 2 do 8 dni. Jest szczególnie niebezpieczny u dzieci i osób starszych.

Charakterystyczne objawy RSV to: gorączka, kaszel, kichanie, katar, szybsze oddychanie, trudności z karmieniem lub jedzeniem, głośny oddech (świszczący oddech), drażliwość, ból gardła, ból głowy, mniejszy apetyt.

Ze względu na podobne objawy bez testów nie da się odróżnić RSV od innych wirusów.

Adenowirus

Adenowirusy to powszechne wirusy. Zazwyczaj powodują łagodne objawy przeziębienia, na które co roku zapada wiele osób. Mogą też powodować zapalenie spojówek. Symptomy pojawiają się od 2 do 14 dni po początkowej ekspozycji.

Objawy zakażenia adenowirusem to: kaszel, ból gardła, biegunka, uczucie piasku pod powiekami i łzawienie oczu. W przypadku zdrowego układu odpornościowego objawy są zwykle łagodne i szybko mijają.

Paragrypa

Paragrypa (grypa rzekoma) odnosi się do grupy wirusów zwanych ludzkimi wirusami paragrypy (HPIV). Powodują one infekcję górnych lub dolnych dróg oddechowych.

Objawy paragrypy często są podobne do objawów przeziębienia. Gdy przypadki są łagodne, wirusy mogą zostać błędnie zdiagnozowane. Osoby z osłabionym układem odpornościowym są zagrożone rozwojem zagrażającej życiu infekcji lub powikłań.

Rinowirus (HRV)

Ludzkie rinowirusy (HRV) są wysoce zaraźliwe i są najczęstszą przyczyną przeziębienia. Rzadko prowadzą do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Objawy zakażenia rinowirusem obejmują: kaszel, kichanie, katar, zatkanie nosa, ból gardła, ból głowy, bóle ciała, gorączkę.

Dzieci najczęściej roznoszą infekcje, to są swego rodzaju rodzinni bioterroryści. Najwyższa liczba zakażeń występuje wśród dzieci i młodzieży do 14. roku życia
DR IRENA MAŁECKA

Metapneumowirus

Ludzki metapneumowirus, określany też jako hMPV, to wirus atakujący drogi oddechowe. Należy do tej samej rodziny co wirus RSV. Jest on obecnie uważany za drugą lub trzecią główną przyczynę wirusowych infekcji dolnych dróg oddechowych i wirusowego zapalenia płuc u dzieci wymagających pomocy medycznej.

Typowe objawy hMPV to: kaszel, gorączka, przekrwienie błony śluzowej nosa, ból gardła. Mogą wystąpić też poważniejsze symptomy, obejmujące dolne drogi oddechowe, takie jak: krup, zapalenie oskrzelików, zapalenie płuc, zaostrzenie astmy.

Dzieci najczęściej chorują i przenoszą infekcje

Sezon zachorowań na infekcje dróg oddechowych trwa zwykle od października do kwietnia. Specjaliści wskazują, że najmłodsi odgrywają kluczową rolę w transmisji zakażeń w społeczeństwie.

- Dzieci najczęściej roznoszą infekcje, to są swego rodzaju rodzinni bioterroryści – mówi dr Ilona Małecka z Katedry i Zakładu Profilaktyki Zdrowotnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Najbardziej widoczne jest to w przypadku grypy sezonowej. Najwyższa liczba zakażeń występuje wśród dzieci i młodzieży do 14. roku życia. Dane pokazują również, że hospitalizacje z powodu grypy niemal równie często dotyczą dzieci do 5. roku życia, jak i osób po 65. roku życia.

Seniorzy ponoszą największe koszty zakażeń

Eksperci zwracają uwagę, że zagrożenie związane z infekcjami układu oddechowego rośnie wraz z wiekiem. Dotyczy to szczególnie zakażeń wirusem RSV, które coraz częściej są postrzegane jako poważny problem zdrowotny wśród osób starszych – wskazuje prof. Adam Antczak, przewodniczący Rady Naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

Jak podkreśla ekspert, w grupie osób w wieku 65-74 lata ryzyko hospitalizacji jest niemal dwukrotnie wyższe niż wśród osób między 18. a 49. rokiem życia. W przypadku osób po 75. roku życia jest ono już trzykrotnie wyższe. Podobne zależności dotyczą inwazyjnej choroby pneumokokowej, która występuje przez cały rok i może prowadzić do bardzo ciężkich powikłań.

Mimo że szczepienia przeciw grypie są w Polsce zalecane od 6. miesiąca życia i bezpłatne dla osób do 18. roku życia, poziom ich wykorzystania pozostaje niski. Według danych Centrum e-Zdrowia w sezonie 2025/2026 zaszczepiono jedynie 97 tys. dzieci do 4. roku życia, 100 tys. dzieci w wieku 5-9 lat, 63 tys. osób w wieku 10-14 lat oraz 42 tys. nastolatków w wieku 15-19 lat.

eprasa.pl 926f88e98c

STYL ŻYCIA

Jak uniknąć demencji? 6 prostych sposobów do stosowania na co dzień

Oprac. Ola Głowacka

Demencja nie rozwija się z dnia na dzień. Badania dowodzą, że na zdrowie mózgu wpływają codzienne nawyki, a część przypadków otępienia można opóźnić lub nawet im zapobiec dzięki zmianie stylu życia.

Jedną z osób zwracających uwagę na rolę codziennych nawyków jest dr Eva Feldman, profesor neurologii w Michigan Medicine i University of Michigan, specjalizująca się w chorobach układu nerwowego. W rozmowie cytowanej przez „The New York Times" wskazała sześć prostych działań, które mogą wspierać zdrowie mózgu i zmniejszać ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych wraz z wiekiem.

Używaj zatyczek do uszu

Jedna z najważniejszych rad dr Feldman dotyczy ochrony słuchu. Jak podkreśla neurolog, utrata słuchu wiąże się ze zwiększonym ryzykiem demencji. Naukowcy przypuszczają, że może mieć to związek z bliskością obszarów mózgu odpowiedzialnych za odbieranie dźwięków i pamięć. Inna hipoteza wskazuje, że osoby niedosłyszące częściej wycofują się z życia społecznego, a mniejsza liczba kontaktów z ludźmi może przyspieszać pogorszenie funkcji poznawczych.

Ekspertka zaleca używanie zatyczek do uszu lub ochronników słuchu podczas pracy w hałaśliwym otoczeniu, na przykład przy koszeniu trawnika. Radzi również kontrolować słuch przynajmniej raz na trzy lata.

Nie spędzaj dnia na siedząco

Regularny ruch jest jednym z najlepiej udokumentowanych sposobów dbania o mózg. Ćwiczenia poprawiają ukrwienie mózgu i zwiększają dopływ tlenu do komórek nerwowych. Co ważne, nie muszą to być wyczerpujące treningi. Korzyści mogą przynieść nawet codzienne spacery, rozciąganie czy lekkie ćwiczenia wykonywane regularnie.

Dr Feldman zwraca uwagę, że liczy się nie tylko aktywność, ale także ograniczenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej. Długotrwałe siedzenie jest uznawane za jeden z czynników niekorzystnie wpływających na zdrowie.

Używaj stołka zamiast fotela

W artykule przywołano również opinię dr. Kevina Bickarta z University of California w Los Angeles, który od lat zachęca swoich pacjentów do korzystania ze stołków zamiast miękkich foteli czy wygodnych krzeseł. Taki sposób siedzenia wymaga większego zaangażowania mięśni i pomaga utrzymywać bardziej aktywną postawę.

Czyść i lecz zęby

Zdrowie jamy ustnej ma większe znaczenie dla mózgu, niż wiele osób przypuszcza. Dr Feldman przypomina, że infekcje w obrębie jamy ustnej mogą rozprzestrzeniać się na sąsiednie tkanki i prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych. Badania wykazały również związek między chorobami dziąseł a zwiększonym ryzykiem demencji.

Dlatego neurologowie zalecają regularne szczotkowanie zębów, codzienne używanie nici dentystycznej oraz wizyty kontrolne u dentysty co najmniej raz w roku.

Spotykaj się z innymi ludźmi

Mózg potrzebuje nie tylko aktywności fizycznej, ale także kontaktów z innymi ludźmi. Jak zwraca uwagę dr Jessica Choi, koordynatorka badań klinicznych w Duke University School of Medicine w Północnej Karolinie (USA), izolacja społeczna może sprzyjać depresji i przyspieszać pogarszanie funkcji poznawczych u seniorów. Eksperci zachęcają do uczestnictwa w klubach książki, zajęciach grupowych, spotkaniach sąsiedzkich czy innych aktywnościach pozwalających utrzymywać regularne relacje społeczne. Rozmowy, dyskusje i wspólne działania stanowią naturalny trening dla mózgu.

Chroń i ćwicz szyję

Choć niewiele osób kojarzy szyję z profilaktyką demencji, dr Feldman podkreśla, że to właśnie przez nią biegną naczynia dostarczające krew do mózgu. Urazy szyi mogą zaburzać przepływ krwi i ograniczać dopływ tlenu do komórek nerwowych.

Neurolog zaleca unikanie gwałtownych skrętów, szarpnięć oraz ryzykownych manipulacji szyją, które mogą prowadzić do urazów.

Wysypiaj się

Ostatnia rada dotyczy snu. Zdaniem dr Feldman odpowiednia ilość i jakość snu to jeden z filarów zdrowia mózgu. W czasie nocnego odpoczynku mózg utrwala wspomnienia, porządkuje informacje i usuwa produkty przemiany materii gromadzące się między komórkami nerwowymi.

Eksperci podkreślają, że przewlekłe niedosypianie może negatywnie wpływać na pamięć, koncentrację i zdolności poznawcze. Dlatego regularny, dobrej jakości sen warto traktować jako element profilaktyki demencji.

SANATORIA

„Wracam do domu z nową energią". Najlepsze sanatoria w lasach i puszczach

Stworzyłem aktualny ranking najlepszych polskich sanatoriów w lasach i puszczach, oparty na opiniach samych kuracjuszy

Emil Hoff

Późne lato i wczesna jesień to doskonały czas na turnus w sanatorium. Tym razem wybrałem dla was najlepsze polskie sanatoria na NFZ w lasach, w sam raz na relaks i wzmocnienie zdrowia przed nadchodzącą jesienią.

Czemu w lasach? Leśne sanatoria mają wiele walorów:

Powietrze pełne jest olejków eterycznych i fitoncydów, które niszczą bakterie, grzyby i wirusy. To jak naturalna inhalacja, która zabezpieczy was przed przeziębieniem.

Jeśli pogoda dopisze i znowu nadejdą upały, w lasach otaczających uzdrowiska możecie znaleźć cień i wytchnienie. Lasy to oczywiście także doskonałe miejsca na relaksujące spacery, kojące nerwy i przynoszące ulgę oczom. W dodatku, jeśli wasz turnus wypadnie bliżej października, w czasie leśnych spacerów będziecie mogli podziwiać piękne, kolorowe liście.

By sprawdzić, które polskie sanatoria w lasach są najlepsze, musiałem najpierw dokonać wyboru. Wyszukałem uzdrowiska słynące z tego, że otaczają je wyjątkowo bujne, malownicze lasy i puszcze.

Pominąłem Augustów i Gołdap, bo pojawiły się już w moim zestawieniu najlepszych sanatoriów nad jeziorami, a także Krynicę-Zdrój, Świeradów-Zdrój i Żegiestów-Zdrój, bo pojawiają się w rankingu najlepszych sanatoriów w górach.

Do rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach wybrałem 7 miejscowości:

- Wieniec-Zdrój w woj. kujawsko-pomorskim otaczają piękne lasy sosnowe.
- Muszyna w woj. małopolskim sąsiaduje z Popradzkim Parkiem Krajobrazowym, czekają tu na was wzgórza Beskidu Sądeckiego, porośnięte lasami bukowymi i jodłowymi, i słynne ogrody.
- Wapienne w woj. małopolskim to najmniejsze polskie uzdrowisko, częściowo położone na terenie Magurskiego Parku Narodowego, w pobliżu Puszczy Karpackiej.
- Konstancin-Jeziorna to jedyne uzdrowisko na Mazowszu; otaczają je sosnowe Lasy Chojnowsko-Słomczyńskie i Las Kabacki.
- Nałęczów w woj. lubelskim leży blisko Kazimierskiego Parku Krajobrazowego, w okolicy nie brakuje pięknych grądów i łęgów, są też malownicze wąwozy.
- Rymanów-Zdrój na Podkarpaciu, w Beskidzie Niskim, otaczają górskie lasy bukowo-jodłowe.

Przełom lata i jesieni to jeden z najlepszych momentów na wyjazd do uzdrowiska. Temperatury są łagodniejsze, upały zelżały, a spacery po parkach zdrojowych, górskich szlakach i promenadach stają się cudowne.

Jak powstał ranking?

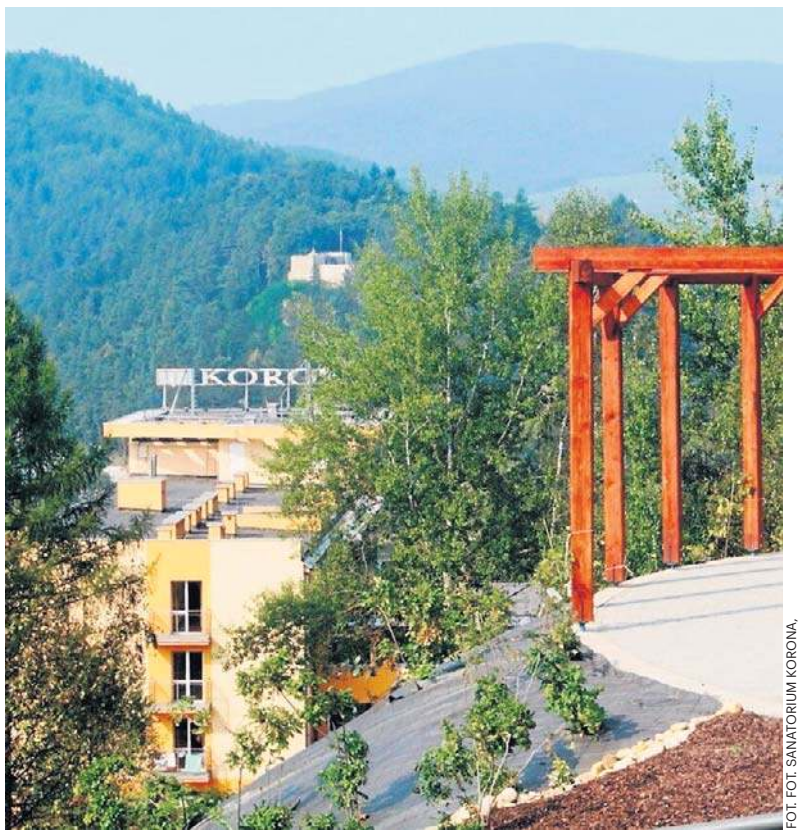
Kiedy już wybrałem miejscowości do swojego rankingu, sprawdziłem w oficjalnej bazie, które działające w nich sanatoria świadczą usługi w zakresie leczenia uzdrowiskowego w ramach współpracy z NFZ. Zidentyfikowałem 14 sanatoriów.

Następnie sprawdziłem, które z sanatoriów z mojej listy cieszą się najlepszymi opiniami kuracjuszy. Wykorzystałem do tego opinie Google. To miejsce, w którym każdy może napisać recenzję dowolnego obiektu, także – jeśli chce – anonimowo, nie trzeba więc się krygować ani przymilać. Recenzje sanatoriów mogą być w pełni szczere. Ich autorzy oceniają najczęściej jakość zakwaterowania, zabiegów, wyżywienia, profesjonalizm kadry, oferowane dodatkowe atrakcje i ogólną atmosferę.

Każde z sanatoriów w moim rankingu dostało punktację. Przemnożyłem średnią ocen w opiniach Google przez liczbę recenzji, tak by premiować sanatoria z dobrymi opiniami, ale też popularne, ocenione przez jak najwięcej osób. Im więcej zadowolonych recenzentów, tym bardziej wiarygodna średnia ocen. Sanatoria ze średnią poniżej 4,0 dostawały karę: minus 400 punktów.

Ostatecznie do mojego rankingu trafiło 8 najlepszych sanatoriów leśnych w Polsce, z wynikiem powyżej 400 pkt. Cztery z nich uzyskały wynik ponad 1000 punktów.

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa. Leczenie uzdrowiskowe łączy rehabilitację, fizjoterapię i naturalne źródła.



FOT. FOT. SANATORIUM KORONA,

Możecie tam spędzić niezapomniany turnus na przełomie lata i jesieni, przesycony zapachem żywicy, wśród cudownych kolorów

eprasa.pl 926f88e98c

RAPORT GIS

FOT. GETTY IMAGES

Polska ma powody do umiarkowanego optymizmu, ale nie brakuje też sygnałów ostrzegawczych

WZW typu A atakuje w Polsce cztery razy częściej niż dotąd. Błonica wróciła po 25 latach

Z raportu Państwowej Inspekcji Sanitarnej wynika, że w ub.r. wyraźnie spadła liczba zachorowań na krztusiec i gruźlicę. Są jednak i niepokojące sygnały

Ola Głowacka

Jedną z najbardziej widocznych zmian odnotowanych przez inspektorów sanitarnych jest spadek liczby zachorowań na krztusiec. W 2024 roku zarejestrowano 32 430 przypadków tej choroby, podczas gdy rok później było ich 11 339. To niemal trzykrotnie mniej.

Autorzy raportu wskazują, że krztusiec podlega charakterystycznym cyklom epidemicznym. Przypominają również, że szczepienie przeciw tej chorobie jest w Polsce obowiązkowe u dzieci, a osobom dorosłym zaleca się przyjmowanie dawek przypominających co 10 lat.

Gruźlicy prawie nie ma

Dobre wiadomości dotyczą także gruźlicy. W 2025 roku zapadalność na tę chorobę po raz pierwszy spadła do poziomu 9,9 przypadków na 100 tys. mieszkańców. Dzięki temu Polska została zaliczona do państw o niskiej zapadalności na gruźlicę. Wcześniej znajdowała się w kategorii krajów o średniej zapadalności. Według autorów raportu jest to efekt wieloletnich działań profilaktycznych i diagnostycznych ukierunkowanych na ograniczanie liczby zachorowań.

Błonica wróciła po 25 latach

Największe poruszenie wzbudziła informacja o pierwszym od 25 lat przypadku błonicy gardła w Polsce. Zachorowało sześcioletnie dziecko, które nie było zaszczepione.

Błonica należy do chorób, które mogą prowadzić do ciężkich powikłań, dlatego wymagają pilnej hospitalizacji. Eksperci podkreślają, że najskuteczniejszą formą ochrony pozostają szczepienia.

Niepokojący wzrost ognisk zapalenia wątroby typu A

Niepokojące dane dotyczą wirusowego zapalenia wątroby typu A. W 2025 roku w Polsce zarejestrowano 115 ognisk tej choroby. Rok wcześniej było ich zaledwie 26. Oznacza to ponad czterokrotny wzrost w ciągu zaledwie 12 miesięcy.

Przeciw WZW typu A dostępna jest szczepionka. Zaleca się ją m.in. osobom podróżującym do krajów o wyższej liczbie zachorowań oraz wybranym grupom zawodowym związanym z produkcją żywności czy gospodarką odpadami.

Kleszcze aktywne dłużej

Raport wskazuje również na wzrost liczby przypadków boreliozy i kleszczowego zapalenia mózgu. Zdaniem autorów dokumentu może mieć to związek m.in. ze zmianami klimatycznymi, które wydłużają okres aktywności kleszczy i zwiększają ryzyko kontaktu ludzi z tymi pajęczakami.

W ub.r. odnotowano także 30 przypadków tzw. choroby Haff, określanej również jako choroba Zalewu Wiślanego. Zachorowania były związane głównie ze spożyciem samodzielnie złowionych węgorzy.

HIV, kiła i rzeżączka na wysokim poziomie

Największy niepokój specjalistów budzi jednak wzrost liczby nowo wykrywanych zakażeń HIV oraz chorób przenoszonych drogą płciową. Raport wskazuje, że liczba przypadków HIV należała do najwyższych w historii obserwacji. Wzrosła także liczba zachorowań na kiłę i rzeżączkę.

Autorzy raportu przypominają, że od maja 2025 roku test na HIV można wykonać również w podstawowej opiece zdrowotnej, a badanie jest finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Dane pokazują dwa równoległe trendy

Z jednej strony Polska notuje sukcesy w ograniczaniu zachorowań na krztusiec i gruźlicę. Z drugiej strony rośnie znaczenie zagrożeń związanych z chorobami odkleszczowymi, WZW typu A, HIV oraz innymi infekcjami przenoszonymi drogą płciową. Powrót błonicy po 25 latach przypomina natomiast, że nawet choroby uznawane za niemal wyeliminowane mogą ponownie się pojawić.

CHOROBA ALZHEIMERA

Zaskakujące wnioski rok po uruchomieniu infolinii Helpline

Oprac. Emil Hoff

Konsultanci specjalnej infolinii Helpline dla osób chorych na alzheimera i inne zaburzenia otępienne podsumowują pierwszy rok działalności. Okazuje się, że to wcale nie chorzy dzwonią z prośbami o pomoc.

Niemal rok temu – 1 października 2025 r. – Rzecznik Praw Pacjenta we współpracy ze związkiem organizacji non-profit Alzheimer Polska uruchomił ogólnopolską, bezpłatną infolinię Helpline. Jej rola jest prosta: konsultanci mają pomagać osobom chorym na alzheimera i inne zaburzenia otępienne, a także ich rodzinom i opiekunom.

Po prawie roku działalności konsultanci Helpline raportują, kto i w jakich sprawach korzystał w tym czasie z infolinii. Ich wnioski są bardzo ciekawe. Okazuje się, że to nie osoby chore na alzheimera, lecz głównie ich rodziny dzwonią na specjalną infolinię. To bliscy pacjentów stanowią 84 proc. rozmówców Helpline.

- Dzwoni córka, która zauważyła, że mama zaczęła powtarzać te same pytania. Syn, bo ojciec coraz gorzej radzi sobie z codziennymi sprawami. Wnuczka, bo babcia zaczęła gubić się w dobrze znanych miejscach. Bliscy często nie wiedzą, gdzie przebiega granica między zmianami związanymi z wiekiem a objawami, które powinny skłonić do konsultacji ze specjalistą. Pytają więc, co obserwować, do kogo zgłosić się w pierwszej kolejności i jak rozmawiać z osobą, która sama nie widzi problemu albo nie chce szukać pomocy – opowiadają konsultanci.

A jeśli chodzi o poruszane sprawy, to w większości przypadków wcale nie chodzi o dodatkowe fakty i poszerzanie wiedzy o chorobie. 70 proc. porad udzielanych na linii Helpline dotyczy tego, jak konkretnie można uzyskać pomoc dla chorego w miejscu jego zamieszkania. Dominuje więc ścisła praktyka, a nie teoria.

Do kwestii najczęściej poruszanych w czasie rozmów na linii Helpline należą: ● organizacja codziennej opieki ● dostępne świadczenia finansowe ● uzyskiwanie pomocy od Miejskich Ośrodków Pomocy Społecznej (MOPS) ● znajdowanie lokalnych organizacji pomocowych ● możliwości i sposoby dostosowania mieszkania do potrzeb chorych,

W przypadkach zaawansowanej choroby padają też pytania:

● o Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze (ZOL) i Domy Pomocy Społecznej (DPS) ● o kwestie prawne, związane np. z pełnomocnictwem, ubezwłasnowolnieniem, orzeczeniem o niepełnosprawności.

Na Helpline dzwonią też regularnie opiekunowie osób chorych z pytaniami o to, jak reagować na trudne zachowania chorego, kiedy zacząć szukać pomocy w opiece i jak rozpoznać moment, w którym sami dochodzą do granicy swoich możliwości. Konsultanci Helpline z przygotowaniem psychologicznym pomagają im wtedy radzić sobie z poczuciem winy, wyczerpania, bezradności czy po prostu złością.

Jak skorzystać z linii Helpline?

Z Helpline można skorzystać zarówno po diagnozie, jak i przed nią, gdy pojawiają się niepokojące zmiany pamięci czy funkcjonowania. Konsultanci pomagają znaleźć dostępne lokalnie formy wsparcia. W ramach Helpline można również skorzystać z pomocy psychologa, prawnika i terapeuty zajęciowego.

Infolinia Helpline jest bezpłatna i dostępna sześć dni w tygodniu:

- poniedziałek–piątek: 10–21
- sobota: 10–16

Telefon: 800 201 801
e-mail: alzheimer@rpp.gov.pl

FOT. 123RF

To bliscy pacjentów stanowią 84 proc. rozmówców Helpline

eprasa.pl 926f88e98c

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Ręczniki

Nieodzowne po myciu i kąpieli. Kiedy są czyste, kiedy brudne, a kiedy trzeba je wyrzucić?

Dla wielu osób kąpiel czy prysznic to ulubiony moment dnia – czas relaksu i odświeżenia. Ale czy naprawdę pozostajesz czysty, jeśli kilka razy używasz tego samego ręcznika? Zapytaliśmy ekspertów, jak często należy prać ręczniki i co się stanie, jeżeli robimy to zbyt rzadko.

Jak często powinno się prać ręczniki?

Może ci się wydawać, że ręcznik pozostaje czysty nawet po kilku użyciach, ale w rzeczywistości stanowi on idealne środowisko dla rozwoju bakterii. Ręczniki pochłaniają wilgoć i długo pozostają mokre, co sprzyja namnażaniu się mikroorganizmów. Z tego względu ręczniki należy prać po trzech użyciach. Każdego dnia z twojego ciała złuszczają się miliony komórek skóry, a spora ich część trafia właśnie na ręcznik. Choć część z nich usuwasz pod prysznicem, reszta osadza się na tkaninie, co może być problematyczne dla twojej higieny.

Czasem warto zachować wzmożoną czujność

Aby zapobiec namnażaniu się bakterii, wysusz ręcznik po każdym użyciu i pierz go co najmniej co trzy użycia. Oznacza to pranie ręcznika dwa razy w tygodniu, jeżeli codziennie się kąpiesz. Jeżeli masz choroby skóry, chodzisz na siłownię lub basen, twój ręcznik powinien być prany po każdym użyciu. Regularne pranie wystarczy, aby ręczniki utrzymać w czystości.

Co się stanie, jeśli nie pierzesz ręczników?

Brudne, nieprane ręczniki mogą rozprzestrzeniać wirusy, grzyby i bakterie. Konsekwencje używania brudnego ręcznika obejmują podrażnioną skórę i możliwość rozprzestrzeniania się infekcji. Bakteria wywołująca zakażenia gronkowcem (MRSA) rozprzestrzenia się właśnie na ręcznikach i pościeli.

Pamiętaj!

Nigdy nie dziel się ręcznikiem z kimś, kogo nie znasz lub z kimś, kto jest chory. Użycie ręcznika o kilka razy więcej razy między praniami raczej nie będzie wielkim błędem, ale częstsze pranie sprawi, że ty i twoja skóra będziecie zdrowsi.

Jak poprawnie prać ręczniki

Wiesz już, że ręczniki należy prać co trzy użycia, ale jak prać ręczniki, aby były naprawdę czyste? Oto kilka wskazówek:

- Zawsze pozwól ręcznikom dobrze wyschnąć przed wrzuceniem ich do pralki. Nie wkładaj też mokrych ręczników bezpośrednio do kosza na pranie.
- Wybielacz nie jest konieczny do eliminacji zarazków.
- Stosuj odpowiednią ilość detergentu i zwracaj uwagę na temperaturę prania.
- Możesz dodać ocet do cyklu płukania, aby lepiej zdezynfekować ręczniki.
- Nie przeładowuj pralki. Zbyt dużo ręczników utrudnia ich dokładne wypranie.
- Dbaj o regularne czyszczenie pralki, aby wyeliminować bakterie. Możesz uruchomić cykl płukania z samym octem. Może to zabić niepożądanych gości w pralce.

FOT. FREEPIK

Jak często kupować nowe ręczniki?

To, jak długo posłuży ci ręcznik, zależy od jego jakości i tego, jak o niego dbasz. Pamiętaj, że bardzo tanie ręczniki mogą szybciej się strzępić, a używanie zbyt gorącej wody może również powodować szybsze niszczenie włókien. Zawsze czytaj etykietę produktu i postępuj zgodnie z instrukcjami prania. Jeśli ręczniki mają wilgotny lub stęchły zapach, spróbuj użyć ustawienia dezynfekcji w pralce. Możesz je też namoczyć w occie, aby usunąć nieprzyjemne zapachy. Przy odpowiedniej pielęgnacji ręcznik kąpielowy powinien służyć ci przez długi czas. Aby ręczniki były jak najczystsze, zawsze rozwieszaj je i pozwól im całkowicie wyschnąć między użyciami. **Gabriela Fedyk**

ZDROWA DIETA

Soczewica ma więcej zalet, niż ci się wydaje. To tani sposób, by dostarczyć sobie więcej białka

Przez lata była traktowana jako składnik zupy lub potraw dla wegetarian. Dziś soczewica wraca do łask jako jeden z najcenniejszych produktów roślinnych. Wspiera serce i jest doskonałą alternatywą dla mięsa

Redakcja Strony Zdrowia

Soczewica jest bogata w białko, błonnik, żelazo i witaminy z grupy B, a przy tym kosztuje znacznie mniej niż mięso. Nic dziwnego, że dietetycy coraz częściej polecają ją osobom, które chcą odżywiać się zdrowiej i ograniczyć produkty odzwierzęce.

Wartościowy produkt i do tego niedrogi

Soczewica należy do roślin strączkowych, które uznawane są za jedne z najbardziej wartościowych produktów spożywczych. Dostarcza dużych ilości białka roślinnego, dzięki czemu może częściowo zastępować mięso w codziennej diecie. Jest również źródłem błonnika wspierającego pracę jelit oraz składników mineralnych, takich jak żelazo, cynk i magnez.

Jej regularne spożywanie pomaga zwiększyć udział produktów roślinnych w jadłospisie bez konieczności całkowitej rezygnacji z mięsa. Dietetycy zwracają uwagę, że soczewica dobrze sprawdza się jako składnik dań dla osób dbających o serce, poziom cholesterolu i prawidłową masę ciała.

Rosnące ceny żywności sprawiają, że coraz więcej osób szuka tańszych, a jednocześnie wartościowych zamienników mięsa. Soczewica doskonale spełnia tę rolę.

FOT. GETTY IMAGES

Soczewica jak gąbka wchłania aromaty i w gotowym daniu nie rzuca się w oczy. Efekt: mniej tłuszczu, mniej cholesterolu i więcej błonnika

Można dodawać ją do sosów, zup, gulaszów czy kotletów, zwiększając wartość odżywczą posiłku i ograniczając ilość mięsa.

Eksperci podkreślają, że soczewica świetnie chłonie przyprawy i aromaty innych składników. Dzięki temu w wielu potrawach może pozostać niemal niewyczuwalna, a jednocześnie dostarczyć cennego białka i błonnika.

Którą soczewicę wybrać? Każdy rodzaj ma inne zastosowanie

- Czerwona i żółta soczewica - są najczęściej pozbawione łupiny, dlatego gotują się bardzo szybko, zwykle w ciągu 10-15 minut. Łatwo się rozpadają, dzięki czemu idealnie nadają się do zup kremów, purée, pasztetów warzywnych czy indyjskiego dhalu.
- Brązowa soczewica - dobrze zachowuje strukturę i sprawdza się w jednogarnkowych daniach, gulaszach oraz sycących zupach. Czas jej gotowania wynosi około 40 minut.
- Beluga, puy i soczewice delikatesowe- to odmiany cenione przez szefów kuchni. Zachowują jędrność po ugotowaniu, mają wyrazisty smak i dobrze prezentują się na talerzu. Są doskonałym dodatkiem do sałatek, dań warzywnych i kuchni premium.

Jak gotować soczewicę, by była smaczna i lekkostrawna?

Przed gotowaniem soczewicę należy przepłukać pod bieżącą wodą. Usuwa to kurz i ewentualne zanieczyszczenia znajdujące się na ziarnach.

Osoby, które po strączkach odczuwają dyskomfort trawienny, mogą podczas gotowania dodać kminek, koper włoski, imbir lub majeranek. Przyprawy te pomagają poprawić strawność potraw.

Wbrew popularnym mitom sól dodana podczas gotowania nie powoduje twardnienia soczewicy. Warto natomiast pamiętać, że składniki kwaśne, takie jak ocet czy sok z cytryny, najlepiej dodawać dopiero pod koniec przygotowywania potrawy, ponieważ mogą wydłużać proces mięknięcia nasion.

Nigdy nie jedz soczewicy na surowo

To jedna z najważniejszych zasad dotyczących roślin strączkowych. Surowa soczewica zawiera substancje utrudniające trawienie, a niektóre z nich mogą działać szkodliwie dla organizmu. Z tego powodu nasiona zawsze powinny zostać ugotowane przed spożyciem.

Wyjątek stanowi soczewica konserwowa lub sprzedawana w puszkach, która została już wcześniej poddana obróbce termicznej i jest gotowa do jedzenia.

Soczewica trafia nawet do kuchni fine dining

Jeszcze kilkanaście lat temu kojarzyła się z prostymi, domowymi potrawami. Dziś wykorzystują ją również szefowie restauracji premium. Powstają z niej chrupiące chipsy, aromatyczne pasty, wyszukane dodatki do dań oraz autorskie fermentowane produkty inspirowane tradycyjnym miso.

eprasa.pl 926f88e98c

PROGRAMOWO

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Kryzys w relacji Marcina i Renaty pogłębia się. Po kolejnej kłótni Kodur śledzi ją, co skutkuje policyjnym zatrzymaniem dilera, a ona sama niemal trafia do aresztu. Uczucie łączące Olę i Justina ponownie przybiera na sile. Skotnicki spotyka się z Kępskim, zdeterminowany do wejścia w otwarty konflikt z Karoliną. Z kolei Aldona i Borys nieustannie niepokoją się o przyszłość Romeo. Boją się, że zakochany Włoch nie zda egzaminu dojrzałości. W zaistniałej sytuacji Grzelakowie postanawiają przedstawić chłopakowi konkretną propozycję.

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Greg wciąż wypomina żonie stłuczkę i wydane pieniądze. Ich córka Jagoda namawia mamę, aby była niezależna. Ewelina prosi o pomoc Weronikę. Pomysł rozjusza Grega, a efekty są dla Kalskiej opłakane. Igor zawozi córkę na odwyk. Agnieszka spotyka się z Tworkowskim, bratem jej podopiecznego. „Żaba" prosi, by Tomek pracował w służbie zieleni. Olszewska zgadza się, ale jest pełna obaw – widząc to, Hebel obiecuje mieć Tomka na oku.

Lalka

PREMIERA

Netflix

16 września w serwisie Netflix zadebiutuje produkcja, która w ostatnich miesiącach była tematem numer jeden. Mowa o współczesnej reinterpretacji polskiej klasyki literackiej, czyli „Lalce", społeczno–obyczajowej powieści Bolesława Prusa w reżyserii Pawła Maślony. Historia, choć inaczej zagrana i przedstawiona, jest ta sama – napędzany ambicją Stanisław dąży do awansu społecznego, a jego obsesyjne zauroczenie Izabelą staje się bramą do świata, który chce zdobyć. Izabela próbuje wymknąć się ciasnym ramom arystokratycznego porządku i określić swoje miejsce w przeobrażającym się świecie. Ogarniające ich uczucie rozpięte jest między przepaścią klasową, obsesją, pragnieniem wolności i uwodzącą potęgą bogactwa. W nowej adaptacji w główne role wciela się Tomasz Schuchardt (Stanisław Wokulski) oraz Sandra Drzymalska jako Izabela Łęcka. Na ekranie zobaczymy również Dariusza Chojnackiego jako Ignacego Rzeckiego, Magdalenę Cielecką która występuje jako Kazimiera Wąsowska, Jacka Braciaka w roli Tomasza Łęckiego, Julię Wyszyńską wcielającą się w postać Florentyny, Małgorzatę Hajewską-Krzysztofik jako prezesową Zasławską oraz Mateusza Króla jako Juliana Ochockiego.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Ratownicy otrzymują wezwanie do nieprzytomnej kobiety znalezionej na przystanku. Pacjentka w ciężkim stanie i z objawami hipotermii trafia do szpitala, gdzie jej przypadek przejmuje dr Maciej Bilewicz. Wciąż nie wiadomo, jak znalazła się na mrozie. Placówka przechodzi audyt. Na SOR trafia kobieta z pękniętą kością biodrową, wymagająca operacji. Inspekcja ujawnia także braki kadrowe na ortopedii. Łukasz Wroński otrzymuje propozycję zatrudnienia nowego lekarza.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Młoda matka mdleje podczas spaceru. Gdy odzyskuje przytomność, leży we własnym łóżku, ale nigdzie nie ma jej niemowlęcia. Detektywi rozpoczynają dramatyczną walkę z czasem, próbując ustalić, kto stoi za porwaniem. Na jaw wychodzą mroczne tajemnice rodziny, w których główną rolę odgrywa mąż kobiety... Podczas treningu Piter poznaje Dominikę. Seksowną, wygadaną i otwartą na nowe znajomości. Nie spodziewa się, że ich spotkanie nie było przypadkowe.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Wieść o domu Giulii rozchodzi się błyskawicznie. Oliwia bierze udział w proteście, a demonstracja szybko wymyka się spod kontroli i Oliwia upada w tłumie. Zośka prowadzi sesję z pacjentem, nieświadoma tego, co się dzieje. Oliwia i jej przyjaciele trafiają na komisariat. Zośka dowiaduje się o wszystkim w panice rusza po córkę. Na posterunku kontrolę przejmuje Ewka, wyciągając wszystkich. Śledztwo w sprawie domu trwa. Zośka odwiedza firmę Kamila i pyta Piotra o nieruchomość. Wspólnik udaje zaskoczonego, a Zośka żąda przeszukania dokumentów. Planuje wizytę u rodziców Kamila, ale w ostatniej chwili rezygnuje. Oliwia wraca do wspomnień z dzieciństwa. W starym liście, który jako dziecko napisała do siebie w przyszłości, znajduje marzenie o domku na drzewie. Przyznaje matce, że widok domku Nico bardzo ją zabolał.

eprasa.pl 926f88e98c

KRZYŻÓWKA NR 143

Poziomo:

1) pocisk do broni myśliwskiej,
6) był nim Jurand ze Spychowa,
11) zakonnicy żyjący na odludziu,
12) eksperyment w laboratorium,
13) cichy głos morza,
14) rzymska pieśń żałobna,
15) prośba na piśmie, petycja,
17) zjazd dostojników kościelnych,
18) dawna włoska moneta,
19) świadoma część osobowości,
20) polski trunek przypominający brandy,
23) surowiec na tradycyjnego chochoła,
25) miękka, elastyczna skóra,
26) organizacja działająca na rzecz ochrony przyrody,
27) czasem głęboko skrywana,
28) najgrubszy palec u ręki,
31) potajemne porozumienie kilku osób,
34) Artur, dziennikarz i artysta kabaretowy,
36) gruby sznur skręcony z włókna,
37) pośredniczy w transakcji handlowej,
38) bez niego żołnierz jest bezbronny,
39) „… z celulozy”, powieść Igora Newerlego,
40) zarzucana przez rybaka.

Pionowo:

2) wskazany podczas gry w szachy,
3) w osadzie wioślarskiej nadaje je sternik,
4) jeden z modeli Kia,
5) obyczaj w noc świętojańską,
6) lampa obrazowa w telewizorze,
7) obraz olejny Leonarda da Vinci,
8) gruszka pod drzewem,
9) potocznie o Sztabie Generalnym,
10) Akira Kurosawa lub Toshiro Mifune,
16) męstwo wykazane na polu walki,
21) biblijny budowniczy arki,
22) rodzaj mocnej ciupagi w ekwipunku taternika,
23) Indianin z Ameryki Północnej,
24) chroniony kuzyn żyrafy,
29) czterostrunowa gitara hawajska,
30) odgłos nienaoliwionych zawiasów,
32) … Adamczyk, aktor z filmu „Lejdis”,
33) … prawa na Dzikim Zachodzie to szeryf,
34) zapachowy składnik perfum,
35) miętowy cukierek w rulonie.

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

ROZWIĄZANIE NR 142

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

popularne radio
polewa
węgierski autobus
Onufry z Trylogii
zarzewie ognia
bóle lędźwi
gliniane naczynie
ryba morska
„Biały …”, western
Agata Kulesza
listwa z żabkami
antylopa z Afryki
mknie w Kosmos
jedno u cyklopa
bzdury
cięta lub kłuta
kilka kompanii
kolczasta jaszczurka
płynie przez Zagrzeb
zespół rockowy
weselny wypiek
pruski w laboratorium
część Tour de Pologne
prawna lub lekarska
duchowny w cerkwi
waltornia
liczman z kasyna
karciana czerwień
polski herb szlachecki
dramat Witkacego
sprzeciw głowy państwa
groźny w rzece
demon z 7 klasy
buddyjska świątynia
mocna karta w talii
podmokłe gleby

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

ROZWIĄZANIE: KLASZTOR.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny radzi posłuchać serca, lecz nie zapominać o rozsądku.

Ryby (19.02 - 20.03)
Inspiracja przyjdzie niespodziewanie. Horoskop na dziś sugeruje dać sobie szansę na ciekawą zmianę.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by nie rezygnować z planów.

Byk (20.04 - 20.05)
Dziś sprzyja Ci szczęście. Horoskop dzienny to wskazówka, by odważyć się na coś nowego.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Tajemnicza sytuacja wreszcie się wyjaśni. Horoskop na dziś podpowiada, by zaufać swojemu przeczuciu.

Rak (22.06 - 22.07)
Nie próbuj zadowolić wszystkich. Horoskop dzienny na środę radzi odbyć szczerą rozmowę.

Lew (23.07 - 22.08)
Uporządkujesz sprawy odkładane od dawna. Horoskop dzienny wróży, że wieczorem czeka Cię relaks.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać czas na działanie.

Waga (23.09 - 22.10)
Potrzebujesz spokoju. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że bliska osoba okaże Ci wsparcie i zrozumienie.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nowa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny radzi postawić na pomysłowość i unikać chaosu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Czeka Cię miła niespodzianka. Horoskop na dziś podpowiada, by znaleźć chwilę tylko dla siebie.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Działaj odważnie, lecz spokojnie. Horoskop dzienny na środę wróży, że spokojna rozmowa wiele wyjaśni.

eprasa.pl 926f88e98c

PIŁKA NOŻNA

Nasi w Lidze Europy. Więcej pieniędzy, ale trudniejsi rywale

Jacek Czaplewski

Środa to dzień inauguracji fazy ligowej Ligi Europy, czyli klubowych rozgrywek będących w hierarchii za Ligą Mistrzów, ale przed Ligą Konferencji. Na pierwszy ogień idzie Jagiellonia Białystok, którą czeka ciężka przeprawa w Pireusie z tamtejszym Olympiakosem. Jutro Lech Poznań zagra w Anglii z Crystal Palace.

Liga Konferencji pozwoliła naszym zespołom w ubiegłej edycji nabić rekordową liczbę punktów do rankingu UEFA. W tegorocznej Lidze Europy już tak łatwo nie będzie, nie tylko z powodu okrojonego o połowę grona. Skala wyzwań bowiem rośnie. Łatwiejsi rywale, owszem, też się zdarzą, jak choćby z Armenii czy zaplecza Portugalii, ale nie tak powszechnie jak wtedy, gdy praktycznie co kolejkę mieliśmy przeciwników z niżej notowanych lig. Teraz przyjdzie walczyć o zwycięstwa w zdecydowanie lepszym gronie.Trafnie to, co nas czeka, zanalizował zaraz po ogłoszeniu par Joel Pereira. Boczny obrońca Lecha pytany o spodziewany dorobek po ośmiu meczach odrzekł, że dziewięć punktów jest w zasięgu.

Jagiellonia nigdy nie miała okazji występować w Lidze Europy, choć sześć razy o nią walczyła w eliminacjach. Przed nią trzecia z rzędu jesień w pucharach poprzedzona sukcesami w Lidze Konferencji. Lech do Ligi Europy wraca po pięciu latach. Wtedy obowiązywała jeszcze faza grupowa, w której zajął ostatnie miejsce – za Rangersami, Benfiką Lizbona oraz Standardem Liege. Z ówczesnego składu ostał się przy Bułgarskiej tylko Mikael Ishak.

FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI

Lech Poznań jutro zagra z angielskim Crystal Palace

Lech z Jagiellonią liczą, że uda im się pokrzyżować szyki możniejszym i awansować do fazy pucharowej. Do podniesienia jest wiele milionów euro. Już za awans do fazy ligowej gwarantowane jest 4,31 mln euro, czyli ponad 1 mln więcej niż w Lidze Konferencji. Dużo można ugrać z tytułu zwycięstw czy remisów - mowa bowiem kolejno o 450 tys. i 150 tys. euro. Dodatkowe premie UEFA wypłaci również za zajęcie konkretnych miejsc, a potem sukcesy w dalszej części rozgrywek. Finansowo będzie więc to świetna przygoda, jeśli weźmiemy pod uwagę jeszcze wpływy z biletów, praw transmisyjnych czy marketingowych. Pytanie tylko, jak nasze kluby poradzą sobie piłkarsko?

NAWIGATOR

PKOl ma nowego prezesa tymczasowego. Będzie pełnił funkcję do kwietnia

Zbigniew Czyż

Marian Kmita, który dotychczas był jednym z wiceprezesów, został wybrany przez zarząd Polskiego Komitetu Olimpijskiego na pełniącego obowiązki prezesa do końca kadencji upływającej w kwietniu 2027 roku.

Kmita – dyrektor do spraw sportu telewizji Polsat – przejmie obowiązki dotychczasowego prezesa Radosława Piesiewicza, który przebywa w areszcie. Kmita był jedynym kandydatem. Głosowało na niego 43 członków zarządu, przeciw było dziewięciu, a jedna osoba wstrzymała się od głosu. Wybór dokonał się w myśl artykułu 21. statutu, który stanowi m.in., że wobec „niemożności pełnienia funkcji przez prezesa PKOl", na mocy uchwały, zarząd powierza ją – do końca kadencji – jednemu z wiceprezesów. Nowo wybrany prezes odniósł się do stanu finansów Komitetu, powołując się na sekretarza generalnego Marka Pałusa.

– Jest ona dość trudna i będzie teraz nam spędzała sen z powiek przez najbliższe tygodnie, miesiące. To jest rzecz, za którą się musimy zabrać natychmiast – stwierdził.

Innym poruszonym tematem jest naprawa relacji z Ministerstwem Sportu. Władze PKOl będą zabiegały o spotkanie z ministrem Jakubem Rutnickim.

– Jestem zbudowany, bo mówiliśmy (podczas obrad) jednym głosem co do roli tej instytucji w ekosystemie polskiego sportu. Otrzymałem deklarację od wszystkich członków zarządu, że mogę liczyć na ich wsparcie. Myślę, że tych zadań jest bardzo dużo, czyli nowy statut, czyli sponsorzy, czyli wizerunek, który mocno został nadszarpnięty, czego symbolem jest umowa z firmą Zondacrypto – stwierdził Kmita.

Pełniący obowiązki prezesa obiecał, że na czas sprawowania funkcji w PKOl zrezygnuje z pracy w telewizji Polsat. Zadeklarował, że na nowym stanowisku nie będzie pobierał pensji. Podkreślił, że jeszcze nie zdecydował, czy będzie kandydował w wyborach na prezesa PKOl na nową kadencję, które mają się odbyć w kwietniu przyszłego roku.

Chęć ubiegania się o stanowisko szefa PKOl-u w kwietniowych wyborach zadeklarował natomiast Robert Korzeniowski, który przekazał, że zamierza współpracować z Kmitą na rzecz poprawy wizerunku PKOl. Takie deklaracje – według niego – złożyli też m.in. młociarka Anita Włodarczyk, która powoli kończy karierę, i narciarka Justyna Kowalczyk. Liczy także na zaangażowanie byłego prezesa federacji narciarskiej Adama Małysza, a także kierowcy rajdowego Rafała Sonika.

– To jest moment, kiedy możemy rzeczywiście razem wziąć się do pracy. Możemy na gruncie prawa, na gruncie obowiązujących przepisów, ale również na gruncie zdrowego rozsądku i konsensualnego dogadania się, pracować na rzecz uzdrowienia Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Wiemy, że będzie to praca skierowana na to, by naprawiać, by otworzyć tzw. szafy i szuflady, i dowiedzieć się, jak bardzo trudna jest sytuacja, w tym finansowa, PKOl. Ta sytuacja na pewno radykalnie nie poprawi się w ciągu kilku miesięcy, ale z całą pewnością sam proces będzie bardzo cenny. Chcę w nim uczestniczyć – dodał Korzeniowski.

TENIS

Magdalena Fręch walczy o ćwierćfinał turnieju WTA w Meksyku

Zbigniew Czyż

Magdalena Fręch pokonała Japonkę Nao Hibino 6:1, 6:4 i awansowała do drugiej rundy turnieju WTA 500 w Guadalajarze. Dziś zagra o awans do ćwierćfinału z Amerykanką Caroline Dolehide.

Z klasyfikowaną na 199. pozycji w rankingu światowym Hibino nasza reprezentantka spotkała się po raz trzeci i odniosła drugie zwycięstwo. Z Dolehide (246. WTA) podopieczna trenera Andrzeja Kobierskiego nigdy wcześniej nie grała.

28-letnia Łodzianka walczy o powtórzenie sukcesu z 2024 roku, gdy wygrała ten turniej, odnosząc jednocześnie największy sukces w karierze. O powtórkę nie będzie jednak łatwo. W tegorocznej obsadzie zawodów są m.in. Ukrainka Marta Kostiuk, Amerykanka Ova Jovic czy Czeszka Sara Bejlek. Bój o awans do ćwierćfinału Fręch (57. WTA) z Dolehide rozpocznie się o godz. 18.00.

W Guadalajarze w deblu gra też Katarzyna Piter, która w pierwszej rundzie - w parze z Amerykanką Quinn Gleason - pokonała Aleksandrę Panową z Rosji i Hiszpankę Sarę Sorribes Tormo 6:2, 3:6, 10-6.

FOT. FRANK FRANKLIN II/EAST NEWS

Fręch w turnieju w Guadalajarze gra ze zmiennym szczęściem - w 2024 r. go wygrała, a przed rokiem odpadła w ćwierćfinale

eprasa.pl 926f88e98c

SPORT

Dziś w ramach Okręgowego Pucharu Polski Wissa Szczuczyn zagra z Ruchem Wysokie Mazowieckie. Początek meczu godz. 17

PIŁKA NOŻNA. IV LIGA BANK SPÓŁDZIELCZY BIELSK PODLASKI

Lider z Wasilkowa nie zwalnia tempa. To już szósta wygrana z rzędu

Mariusz Klimaszewski

Lider z Wasilkowa nie zwalnia tempa i wygrał już szósty mecz. Z kompletem punktów podopieczni trenera Wojciecha Kobeszki przewodzą stawce drużyn czwartoligowych

KS Wasilków pokonał na wyjeździe KS Michałowo 1:0. Zwycięskiego gola zdobył już w 8 minucie Mikołaj Wasilewski. Mimo kilku dobrych sytuacji do podwyższenia wyniku wynik nie uległ zmianie do końca spotkania.

- Ciężki mecz, ale od początku do końca pod naszą kontrolą. W końcówce co prawda goście byli groźni szczególnie po dośrodkowaniach, ale stuprocentowej sytuacji do zdobycia gola nie mieli. Powinniśmy wcześniej zamknąć ten mecz. W drugiej połowie mieliśmy trzy stuprocentowe sytuacji do zdobycia bramek. Gdybyśmy je wykorzystali końcówka byłaby spokojniejsza. Rywal podstawił się i szanujemy go - powiedział dla klubowych mediów KS Wasilków trener Wojciech Kobeszko.

Wicelider z Grajewa stracił punkty. Na własnym boisku zremisował z Pionierem Brańsk 1:1. Warmia objęła prowadzenie w 77 minucie po strzale Edisona. Cztery minuty później wyrównał Jacek Dzienis.

Obecnie KS Wasilków ma cztery punkty przewagi nad Warmią Grajewo. Trzecie miejsce w tabeli zajmuje Wissa Szczuczyn, w która w ostatniej kolejce wygrała na wyjeździe z Czarnymi Czarna Białostocka 4:2.

Wyniki 6. kolejki

Pomorzanka Sejny - Ruch Wysokie Mazowieckie 2:1 (1:1). Bramki: 1:0 Michał Żelazko, 1:1 Łukasz Grzybowski 45, 2:1 Jakub Buraczewski 74.

Supraślanka Supraśl - LZS Krynki 5:1 (2:1). Bramki: 1:0 Kacper Cholecki 5, 2:0 Symon Kuczyński 13, 2:1 Łukasz Brałkowski 30, 3:1 Jakub Karpiński 49, 4:1 Dominik Kozłowski 66, 5:1 Robert Zajkowski 90.

KS Śniadowo - ŁKS II Łomża 1:7 (0:2). Bramki: 0:1 Mateusz Bagiński 17, 0:2 Bartosz Chorążewicz 20, 0:3 Daniel Kacprzyk 70, 0:4 Jakub Proniewski 73, 0:5 Jakub Proniewski 75, 0:6 Maksymilian Wultański 79, 0:7 Mateusz Zalewski 81, 1:7 Tomasz Brzozowski 86.

KS Michałowo - KS Wasilków 0:1 (0:1). Bramka: 0:1 Mikołaj Wasilewski 8.

Czarni Czarna Białostocka - Wissa Szczuczyn 2:4 (2:1). Bramki: 0:1 Jesus Jose Campo 9, 1:1 Dawid Śliwowski 20, 2:1 Jakub Gołdowski 36, 2:2 Jesus Jose Campo 54, 2:3 Damian Zaczkowski 57, 2:4 Łukasz Tercjak 66.

Tur Bielsk Podlaski - Krypnianka Krypno 2:0 (2:0). Bramki: 1:0 Patryk Niemczynowicz 18, 2:0 Jakub Witkowski 39.

Promień Mońki - Hetman Skłodowscy Tykocin 0:1 (0:0). Bramka: 0:1 Adam Ilczuk 90.

Warmia Grajewo - Pionier Brańsk 1:1 (0:0). Bramki: 1:0 Edison 77, 1:1 Jacek Dzienis 81.

1. KS Wasilków	6	18	22-0
2. Warmia Grajewo	6	14	24-9
3. Wissa Szczuczyn	5	13	19-5
4. ŁKS II Łomża	6	12	20-9
5. Promień Mońki	6	12	19-10
6. Pionier Brańsk	6	10	12-16
7. Hetman Tykocin	6	10	14-14
8. KS Michałowo	6	10	12-7
9. Tur Bielsk Podlaski	6	8	9-8
10. Czarni Czarna Biał.	6	8	12-12
11. Supraślanka Supraśl	6	6	10-15
12. Ruch Wysokie Maz.	5	4	15-11
13. LZS Krynki	6	3	8-35
14. Pomorzanka Sejny	6	3	9-19
15. Krypnianka Krypno	6	2	3-12
16. KS Śniadowo	6	1	4-30

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Piłkarze KS Wasilków liderują w IV lidze BS w Bielsku Podlaskim z kompletem zwycięstw

PIŁKA NOŻNA. LIGA EUROPY

Grecki debiut Jagiellonii Białystok w Lidze Europy

Mariusz Klimaszewski

Dziś, o godz. 21 na Stadio Georgion Karaiskakis w rejonie Neo Faliro w Pireusie Jagiellonia Białystok zagra swój pierwszy mecz w Lidze Europy. Przeciwnikiem Olympiakos Pireus.

Jagiellonia Białystok po raz pierwszy w historii zagra w rozgrywkach ligowych Ligi Europy. Stało się to po wyeliminowaniu w kwalifikacjach szkockiego Rangers FC i gruzińskiej Iberii.

Jagiellonia udała się do Grecji niezbyt w dobrych humorach. Raz to fatalna postawa i porażka w ligowym starciu z Wisłą Kraków, a dwa to wszystko co dzieje się wokół drużyny, a przede wszystkim trenera Adriana Siemieńca w związku z wybuchłą aferą związana z kontaktem szkoleniowca z sędzią w ubiegłym sezonie.

Najlepszym sposobem na rozwianie „ciemnych chmur" byłaby dobra postawa zespołu w Pireusie. Jednak to nie Jagiellonia, a Olympiakos będzie faworytem środowego starcia w Pireusie.

- To, co możemy dziś zrobić, to przede wszystkim trochę odpocząć - bo wokół naszej drużyny narosło ostatnio mnóstwo emocji - a następnie wrócić do dobrego grania i wycisnąć absolutne maksimum z dwóch spotkań, które zostały nam przed przerwą na kadrę - mówił na pomeczowej konferencji prasowej w Krakowie trener Adrian Siemieniec.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Jagiellonia wywalczyła awans do Ligi Europy po zwycięstwie nad szkockim Rangers FC i gruzińską Iberią

Olympiakos Pireus jest aktualnym wicemistrzem Grecji. W 2024 roku, jako pierwszy klub grecki sięgnął po europejskie trofeum, zwyciężając w Lidze Konferencji.

Grecy w tym sezonie odpadli z walki o Ligę Mistrzów z holenderskim NEC Nijmegen przegrywając dwumecz po dogrywce. Najlepszym strzelcem zespołu jest reprezentant Maroka Ayoub El Kaabi, który jednak nie zagra z Jagiellonią z powodu złamanej nogi.

Ale i tak w kadrze Olympiakosu jest bardzo wielu doskonałych piłkarzy, jak skrzydłowy Leon Bailey czy Ukrainiec Roman Jaremczuk. W Pireusie gra także Santiago Hezze, urodzony w Buenos Aires środkowy pomocnik, który nie tak dawno łączony był z reprezentacją Polski, jak również pomocnik Szwajcar Remo Freuler, mający za sobą 94 występy w swojej narodowej drużynie.

Do tej pory najważniejszą konfrontacją Jagiellonii z greckimi klubami, był pierwszy mecz Żółto-Czerwonych w europejskich pucharach. Było to w 2010 roku (eliminacje Ligi Europy). Rywalem Jagi był Aris Saloniki. W Białymstoku Jaga przegrała 1:2, a w Grecji zremisowała 2:2.

Spotkanie Olympiakos - Jagiellonia poprowadzi sędzia z Niemiec Harm Osmers.

Transmisja mecz od godz. 20.50 w Super Polsacie, Polsacie Sport 1, Polsacie Sport Premium 1 oraz na platformie Polsat Box Go.

PIŁKA NOŻNA - KLASA OKRĘGOWA

Na górze okręgówki bez zmian

Mariusz Klimaszewski

Drużyny z czołówki tabeli klasy okręgowej zgodnie wygrały swoje mecze. Lider MOSP Białystok pokonał 1:0 Cresovię Siemiatycze po golu Adriana Karankiewicza.

Wigry II Suwałki - Orzeł Kolno 5:1 (2:1). Bramki: Wasilewski 69, Sowulewski 18, Jasielczuk 61, Urynowicz 73, Borkowski 6 - Banach 11.

KS II Wasilków - Puszcza Hajnówka 2:0 (1:0). Bramki: Ostaszewski 40, Toczydłowski 61.

MOSP Białystok - Cresovia Siemiatycze 1:0 (0:0). Bramka: Karankiewicz 49.

Sparta 1951 Szepietowo - Jagiellonia III Białystok 1:6 (0:1). Bramki: Krysiuk 75 - Lange 71, 77, Marciniak 7, 52, Gawryluk 89.

GKS Gródek - Orlęta Czyżew 2:5 (0:1). Bramki: Owerczuk 88, Czeczko 68 - Milankiewicz 15, 72, Babul 55, Kossyk 51, 63.

Sokół 1946 Sokółka - Sparta Augustów 2:3 (0:2). Bramki: Zabłocki 76, 82 - Radzikowski 20, 44, Balliti 90.

Auto-Majster CSP Unia 1976 Ciechanowiec - Rudnia Zabłudów 3:0 (2:0). Bramki: Dybowski 33, Brokowski 61, Jamiołkowski 22.

Narew Choroszcz - Pogoń Łapy 1:5 (1:2). Bramki: Jarączyk 21 - Michno 27, Hryniuk 82, Pasiuk 45, Zięciowski 74, 80.

1. MOSP Białystok	6	18	21-3
2. KS II Wasilków	6	16	21-7
3. Pogoń Łapy	6	15	17-7
4. Wigry II Suwałki	6	12	18-7
5. Jagiellonia III	6	11	45-14
6. Orlęta Czyżew	6	11	17-12
7. Unia 1976 Ciechanowiec	6	10	12-11
8. Cresovia Siemiatycze	6	9	10-11
9. Orzeł Kolno	6	9	14-18
10. Sparta Augustów	6	6	9-13
11. Sparta 1951 Szepietowo	6	5	8-15
12. Rudnia Zabłudów	6	4	3-12
13. Narew Choroszcz	6	4	8-22
14. Sokół 1946 Sokółka	6	3	7-13
15. GKS Gródek	6	3	4-16
16. Puszcza Hajnówka	6	3	4-37

eprasa.pl 926f88e98c