DZIŚ STRONA ZDROWIA

ZATRZYMYWANIE WODY W ORGANIZMIE

WARTO SPRAWDZIĆ PRZYCZYNY PROBLEMU

Nr ISSN 0137-9488Nr indeksu 350133

www.wspolczesna.pl

Nr 140 (21103) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 22.07.2026

75 lat

GAZETA WSPÓŁCZESNA

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Finanse

1,7 mln zł z PFRON na wsparcie osób z niepełnosprawnościami

– Str. 3

Kolno

Przyszłe mamy monitorują zdrowie dziecka w domu. Szpital w Kolnie uruchomił zdalny monitoring KTG

– Str. 5

Rozmowa

Czy mamy plagę żmij? Rozmowa z herpetolożką dr Aleksandrą Kolanek

FOT. UNIWERSYTET WROCŁAWSKI

– Str. 2

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Łomża

Politycy PiS krytykują sposób zarządzania szpitalem w Łomży

Poseł PiS: Szef Szpitala Wojewódzkiego w Łomży pracuje na kilku etatach. Dyrektor placówki odpiera zarzuty

– Str. 3

2,5-letni chłopiec z Łomży został pogryziony przez psa. Zaatakował go prowadzony na smyczy bulterier

– Str. 3

19-latek uciekał przed policją. Przewoził w samochodzie sześciu Etiopczyków, którzy nielegalnie przekroczyli granicę

– Str. 3

Demografia

Podlaskie się kurczy. Za 35 lat może zniknąć co piąty mieszkaniec regionu

Martyna Jurkowska

Do 2060 r. województwo podlaskie straci około 240 tys. mieszkańców – wynika z najnowszej prognozy Głównego Urzędu Statystycznego. Najbardziej odczują to małe miejscowości i powiaty oddalone od największych miast.

Według „Prognozy ludności na lata 2023–2060" liczba mieszkańców Podlaskiego spadnie z 1 mln 126 tys. do około 885 tys. osób. Oznacza to ubytek 241 tys. mieszkańców, czyli ponad 1/5 obecnej populacji regionu.

Już dziś Podlaskie systematycznie się kurczy. W 2025 r. urodziło się niespełna 7,3 tys. dzieci (prawie 40 proc. mniej niż na początku wieku). Region od lat notuje ujemny przyrost naturalny.

– Po pierwsze społeczeństwo się starzeje, rodzi się coraz mniej dzieci, a po drugie młodzi ludzie, szczególnie z mniejszych miejscowości, często wyjeżdżają i już nie wracają – mówi dr Maciej Białous, socjolog z Uniwersytetu w Białymstoku.

Jak dodaje, część mieszkańców przenosi się do Białegostoku, który nadal przyciąga wielu młodych ludzi z regionu, ale część osób wybiera większe ośrodki, takie jak Warszawa.

– Te procesy będą postępować. Ludzi będzie coraz mniej, a jednocześnie będą oni coraz starsi. To będzie napędzało problemy demograficzne szybciej niż w wielu innych regionach kraju – podkreśla socjolog.

Jedną z największych zmian w najbliższych dekadach będzie zmiana struktury wieku mieszkańców. W 2060 r. seniorzy mają stanowić już ponad 36 proc. ludności województwa (obecnie to około 1/4 mieszkańców). Jednocześnie zmniejszy się liczba osób pracujących. Udział mieszkańców w wieku produkcyjnym spadnie z 57,9 proc. do 48,4 proc.

– Mniej mieszkańców to mniejsze wpływy z podatków, ale jednocześnie większe potrzeby związane z ochroną zdrowia, pomocą społeczną czy utrzymaniem infrastruktury. To będzie bardzo duże wyzwanie dla samorządów – wskazuje dr Białous.

Demograficzne zmiany nie będą jednak wszędzie wyglądały tak samo. Podlaskie coraz wyraźniej dzieli się na obszary, które przyciągają mieszkańców, i te, które ich tracą. Ludność zyskują przede wszystkim powiat białostocki i gminy wokół stolicy województwa. Najszybciej wyludniają się natomiast powiaty położone dalej od największych miast, m.in.: hajnowski, sejneński czy siemiatycki.

Starosta sejneński Maciej Tomasz Plesiewicz przyznaje, że w małych powiatach problem jest szczególnie widoczny.

– Jesteśmy najmniejszym powiatem pod względem liczby mieszkańców i od lat obserwujemy tendencję spadkową – mówi.

Według niego największą trudnością jest brak perspektyw dla młodych ludzi: – Szansą na zatrzymanie mieszkańców jest przede wszystkim stabilna praca, stały dochód i możliwość zapewnienia rodzinie przyszłości. Trudno oczekiwać, że młodzi zostaną, jeśli takich możliwości jest niewiele – podkreśla starosta.

Jeśli obecne trendy się utrzymają, Podlaskie w 2060 r. będzie regionem mniej licznym, z większą ilością starszych mieszkańców, którzy będą żyli głównie w okolicach największych miast.

eprasa.pl a7e238fc12

POLECAMY

JUTRO: Sanatorium z NFZ czy ZUS? PIĄTEK: Uczelnie wyższe w kłopotach

22.07.2026
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
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Zenon Nowak
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

22 lipca 2026

Dziś 203. dzień roku.
Do końca roku pozostało 162 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 4.30, zachód o godzinie 20.37. Dzień będzie trwać 16 godzin i 7 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 49 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 34 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Albin, Cyryl, Józef, Magdalena i Teofil.

KALENDARIUM

1410
Wojna z zakonem krzyżackim. Oddziały polsko-litewskie dotarły pod malborski zamek. Po wypędzeniu Krzyżaków mieszkańcy Elbląga złożyli hołd królowi Władysławowi Jagielle.

1807
Napoleon Bonaparte nadał Księstwu Warszawskiemu Konstytucję oraz Kodeks cywilny.

1897
W Warszawie rozpoczęła działalność pierwsza stacja pogotowia ratunkowego.

1912
W Białowieży odsłonięto pomnik cara Aleksandra II. Stanął na placu przed cerkwią. Po 1918 został zniszczony. Na jego miejscu ustawiono głaz upamiętniający ofiary II wojny światowej.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny” „Gazetę Współczesną”

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

POGODA

Białystok 20°C/12°C
Łomża 21°C/13°C
Suwałki 19°C/12°C

ROZMOWA

Żmija ma gorszą opinię, niż na to zasługuje. Wąż woli uciec niż ugryźć człowieka

Mira Suchodolska (PAP)

Rozmowa z dr Aleksandrą Kolanek, herpetolożką

Co roku media ostrzegają przed „plagą żmij”. Czy rzeczywiście mamy w Polsce więcej tych węży niż kiedyś?

Nie powiedziałabym, że mamy do czynienia z plagą. W przypadku dzikich zwierząt takie określenie oznaczałoby nagły, nadzwyczajny wzrost liczebności populacji, a nic takiego nie obserwujemy. Raczej zwiększyła się liczba zgłoszeń i obserwacji żmij.

To wynika z kilku powodów. Po pierwsze, żmije mają swój naturalny cykl aktywności. Zimują, a wiosną wychodzą z kryjówek, szukają partnerów do rozrodu i zaczynają intensywnie żerować. Wtedy rzeczywiście łatwiej je zauważyć. Latem, zwłaszcza w lipcu i sierpniu, są dobrze widoczne, bo jako zwierzęta zmiennocieplne często wygrzewają się na słońcu. Ciepło jest im niezbędne do funkcjonowania, między innymi do trawienia pokarmu.

Po drugie, dziś praktycznie każdy ma w kieszeni smartfon. Kiedy ktoś przypadkiem spotka żmiję, robi zdjęcie i publikuje je w mediach społecznościowych. Takich informacji jest znacznie więcej niż jeszcze kilkanaście lat temu, dlatego łatwo odnieść wrażenie, że węży przybyło. Tymczasem wszystko wskazuje na coś wręcz przeciwnego: liczebność żmij raczej spada. Wpływa na to przede wszystkim działalność człowieka, czyli przekształcanie środowiska, ale także pośrednio zmiany klimatu.

Skoro nie ma plagi, to jak wygląda rzeczywiste zagrożenie? Ile osób w Polsce jest co roku kąsanych przez żmije?

Właśnie temu poświęciliśmy nasze badania. Są one kontynuacją klasycznych analiz prowadzonych jeszcze w latach 70. i 80. przez prof. Zbigniewa Szyndlara. Chcieliśmy sprawdzić, jak sytuacja wygląda obecnie, dlatego rozesłaliśmy ankiety do ponad dwóch tysięcy szpitali i innych placówek medycznych w całej Polsce.

FOT.: UNIWERSYTET WROCŁAWSKI

Aleksandra Kolanek: – Żmija kąsa dopiero wtedy, gdy nie ma możliwości ucieczki

Pytaliśmy o przypadki ukąszeń z lat 1990–2023. Odpowiedziała część placówek. W dokumentacji znaleźliśmy 540 przypadków hospitalizacji po ukąszeniu żmii. To dane obejmujące ponad trzydzieści lat i tylko część polskich szpitali, dlatego ostrożnie szacujemy, że rzeczywista liczba takich przypadków mogła wynieść około tysiąca w całym kraju.

To pokazuje skalę zjawiska. Mówimy o stosunkowo niewielkiej liczbie zdarzeń rozłożonych na trzy dekady.

Analizowaliśmy nie tylko liczbę pacjentów, ale również ich wiek, płeć, miejsce ukąszenia, objawy, długość pobytu w szpitalu i ogólny stan zdrowia. Ponad trzy czwarte osób już w chwili przyjęcia oceniono jako będące w dobrym stanie. Większość została wypisana jeszcze tego samego dnia, część pozostawała na obserwacji dobę lub dwie.

Nie było żadnych przypadków śmiertelnych z powodu ukąszenia żmii zygzakowatej.

Co równie ważne, u większości pacjentów zatrucie jadem było niewielkie albo w ogóle nie stwierdzono, że jad został wprowadzony do organizmu.

Żmije są niewielkimi wężami. Dorosłe osobniki rzadko przekraczają 40–50 centymetrów długości. Ich jad służy przede wszystkim do zdobywania pokarmu, czyli polowania na drobne gryzonie. Wyprodukowanie każdej kolejnej porcji jadu kosztuje je sporo energii.

Z ich punktu widzenia człowiek nie jest ofiarą, tylko ogromnym potencjalnym drapieżnikiem. Dlatego żmija naprawdę nie chce marnować na niego swojej najcenniejszej broni. Kąsa dopiero wtedy, gdy nie ma możliwości ucieczki, została zaskoczona albo czuje się osaczona. To jej ostateczna forma obrony.

Jak odróżnić żmiję od gniewosza plamistego czy zaskrońca?

Najłatwiej zwrócić uwagę na wzór biegnący przez grzbiet. U typowo ubarwionej żmii zygzakowatej zobaczymy charakterystyczny, ciągły zygzak ciągnący się niemal przez całe ciało. To najbardziej rozpoznawalna cecha tego gatunku i można ją dostrzec z bezpiecznej odległości.

Najwięcej pomyłek dotyczy gniewosza plamistego, który również ma na grzbiecie ciemny wzór. Nie jest to jednak jednolity zygzak, lecz dwa lub cztery rzędy plam. Zdarza się, że miejscami się ze sobą łączą i wtedy rzeczywiście mogą przypominać zygzak, ale jeśli przyjrzymy się uważnie, zobaczymy, że to zupełnie inny rysunek.

Trzeba jednak pamiętać o jednym wyjątku. Część żmij jest melanistyczna, czyli całkowicie czarna. Jeżeli widzimy całkowicie czarnego węża i nie jesteśmy pewni, z jakim gatunkiem mamy do czynienia, najlepiej przyjąć najbezpieczniejsze założenie, że może to być żmija. Nie po to, żeby wpadać w panikę, tylko żeby zachować rozsądny dystans.

eprasa.pl a7e238fc12

REGION

1,7 mln zł z PFRON na wsparcie osób z niepełnosprawnościami

Magdalena Kleban

Kursy języka migowego, rehabilitacja, fizjoterapia – m.in.takie inicjatywy zostaną zrealizowane dzięki dofinansowaniu z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).

Pieniądze trafią do fundacji, stowarzyszeń i klubów realizujące programy i inicjatywy związane z działaniem na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

Umowy w tej sprawie podpisali we wtorek, 21 lipca, wicemarszałek Wiesława Burnos oraz członkowie zarządu województwa: Jacek Piorunek i Bogdan Dyjuk oraz przedstawiciele 15 fundacji, klubów, stowarzyszeń i innych organizacji, którzy niosą pomoc osobom niepełnosprawnym. Łącznie dofinansowanie otrzymało 26 projektów na kwotę ponad 1,7 mln zł.

Elżbieta Krysiewicz, kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy „Zaściańska" podpisała umowę w wysokości 80 tys. zł na realizację projektu „Nie stoję w miejscu, szkoda czasu". Środki trafią na pomoc podopiecznych z autyzmem i ich rodzin.

– Zorganizujemy spotkanie integracyjne w gospodarstwie agroturystycznym dla osób z autyzmem, także zajęcia indywidualne dla dzieci - wyjaśnia Elżbieta Krysiewicz.

„Zaściańska" rocznie wspiera około 200-300 osób z autyzmem i ich rodzin. Podopieczni ci często mają też niepełnosprawności wzrokowe, ruchowe, bywają osoby, które zupełnie nie mówią i się nie komunikują - od dzieci do dorosłych (najstarsza podopieczna osoba ma 38 lat). Jak to często bywa w przypadku takich organizacji powstała ona z indywidualnej potrzeby.

– Moja 35 letnia córka ma autyzm. To było początkowym impulsem, żeby spotykać się z innymi rodzicami, których dzieci też mają to schorzenie. W grupie zawsze jest raźniej, wspieramy się, radzimy i pomagamy sobie. To jest życie w wiecznym napięciu, dlatego też prowadzimy „opiekę wytchnieniową" - mamy dwa mieszkania na terenie Białegostoku gdzie pod profesjonalną opieką mogą przez krótki czas przebywać nasi podopieczni kiedy ich opiekunowie muszą np. skorzystać z porady lekarza - opisuje działalność „Zaściańskiej" Elżbieta Krysiewicz.

Wiele można by napisać i powiedzieć niemal o każdym z projektów, które otrzymały we wtorek 21 lipca dofinansowanie z PFRON. Na szczęście środki na takie wsparcie systematycznie rosną. Od kilkudziesięciu do 140 tys. zł trafiły na wsparcie m.in. na projekty promujące aktywność społeczną i zawodową, kampanie informacyjne, audycje radiowe zachęcające do aktywnego życia, szkolenia z nowych technologii, a także programy wspierające kobiety po leczeniu onkologicznym.

– Województwo Podlaskie jest otwarte na potrzeby osób z niepełnosprawnościami i gotowe do dalszego wspierania inicjatyw, które poprawiają jakość ich życia– podkreśliła Wiesława Burnos, wicemarszałek województwa podlaskiego.

Jak dodała, w tym roku na tego typu zadania samorząd województwa dysponuje kwotą 30 mln zł z PFRON oraz 6 mln zł z budżetu województwa.

FOT. UMWP/KRZYSZTOF DUSZYŃSKI

We wtorek w UMWP podpisano umowy z 15 przedstawicielami organizacji pozarządowych

ŁOMŻA

Politycy PiS pytają o warunki zatrudnienia szefa szpitala. Dyrektor odpiera zarzuty

Magdalena Kleban

Warunki zatrudnienia i dodatkowa aktywność zawodowa Dariusza Domasiewicza, dyrektora Szpitala Wojewódzkiego w Łomży były m.in. tematem wtorkowej konferencji prasowej polityków PiS. Interwencja poselska w tej sprawie ma trafić do marszałka.

Na konferencji prasowej przed łomżyńskim szpitalem z dziennikarzami spotkali się m.in. poseł PiS Sebastian Łukaszewicz i były marszałek, a obecnie radny województwa z ramienia tej partii - Artur Kosicki.

- Pan dyrektor Domasiewicz pracuje na kilku etatach: jako dyrektor szpitala, gdzie zarabia 33 900 zł brutto miesięcznie, w prywatnej firmie, pobiera też dodatkowe wynagrodzenie z tytułu nadzoru nad realizacją dwóch projektów ze środków KPO w wysokości 5300 brutto każdy. Pełni też funkcję radnego w Łomży - wymienia poseł Sebastian Łukaszewicz. - Ciężko powiedzieć, żeby doba się wydłużyła i można jednocześnie się zajmować firmą, która zajmuje się mrożonkami, pracować jako dyrektor, a jako radny Łomży jeździć na otwarcia dróg.

Dariusz Domasiewicz, który przysłuchiwał się konferencji prasowej, odpiera zarzuty.

- Zacznijmy od tego, że jestem osobą publiczną od 2014 roku i od tego czasu moje oświadczenia majątkowe, a więc i zarobki są powszechnie dostępne. W prywatnej firmie zarządzam sprzedażą w formie zdalnej. Mamy XXI wiek i naprawdę w dzisiejszych czasach nie jest to jakiś wyjątek - podkreśla dyrektor Domasiewicz. - Zgodę na to wyraził zarówno Zarząd Województwa, jak i zarząd korporacji, gdzie pracuję. I stało się to jeszcze przed objęciem moich obowiązków w szpitalu półtora roku temu.

Jeśli chodzi o wynagrodzenie w szpitalu - to była to kwota zaproponowana w konkursie ogłoszonym na to stanowisko przez Zarząd Województwa Podlaskiego. - Nie negocjowałem tego, tylko przyjąłem zaproponowane warunki. Co do pieniędzy z KPO, to także kompletnie chybiony zarzut - przede wszystkim to są pieniądze ze środków unijnych, tylko na to przeznaczone. Ani szpitala, ani województwa nie kosztuje to nic. Zresztą różne osoby w szpitalu dostają z tego tytułu pieniądze, choć wysokość różni się od stopnia zaangażowania i rodzaju wykonywanej pracy - słyszymy od dyrektora.

Zdaniem polityków PiS problemów podlaskiej służby zdrowia jest dużo więcej, a sytuacja jednostek zdrowia podległych marszałkowi jest fatalna.

- Podlaskie szpitale i jednostki SP ZOZ notują masową i trwałą utratę rentowności przy jednoczesnym braku jakiejkolwiek strategii naprawczej. Zobowiązania placówek medycznych podległych Urzędowi Marszałkowskiemu Województwa Podlaskiego osiągnęły katastrofalny poziom prawie 700 mln zł, a wyniki finansowe pionu ochrony zdrowia zamknęły się kwotą w wysokości 125 mln zł - informuje Artur Kosicki.

Jeśli chodzi o szpital w Łomży to, jak twierdzi Dariusz Domasiewicz, praca przebiega płynnie. Nie ma braku specjalistów. Jest jednak zadłużenie.

- Problem jest po stronie procedur limitowanych, a właściwie ich przekroczenia, za które NFZ nam nie zapłacił - wyjaśnia dyrektor łomżyńskiej placówki. - W 2025 r. było to ok. 12 mln zł, a w pierwszej połowie 2026 r. już jest to 13 mln zł. Ale przecież nie odmówimy pacjentom, nie da się ich także zaplanować. Oczywiście jesteśmy w kontakcie w tej sprawie z NFZ, ale na razie nie ma deklaracji co do płatności.

FOT. NADESŁANE

Działacze podlaskiego PiS zwołali we wtorek konferencję prasową przed siedzibą szpitala wojewódzkiego w Łomży

KRÓTKO

Łomża

2,5-letni chłopiec pogryziony przez psa

Do zdarzenia doszło w poniedziałek ok. godz 19. w Łomży, gdy z placu zabaw przy ul. Szmaragdowej wychodził 2,5-letni chłopczyk wraz ze swoją mamą i babcią. Dziecko zostało zaatakowane przez prowadzonego na smyczy bulteriera. Pies był też w kagańcu, ale na razie nie wiadomo, dlaczego kaganiec się zsunął i czy był odpowiednio założony. Chłopczyk z obrażeniami twarzy trafił do szpitala, miał zszywany policzek. - Pies ma ważne szczepienie, ale o zdarzeniu został powiadomiony powiatowy lekarz weterynarii - mówi podkom. Karolina Wojciekian, oficer prasowy Komendanta Miejskiego Policji w Łomży.
Według właściciela psa, zwierzę po raz pierwszy zachowało się agresywnie. Policja ustala teraz zakres jego odpowiedzialności karnej. Właściciel może odpowiadać za narażenie na utratę życia albo ciężki uszczerbek na zdrowiu. **(SKA)**

Z policji

19-latek przewoził sześciu nielegalnych migrantów

Policjanci z Oddziału Prewencji Policji w Białymstoku zatrzymali po pościgu 19-letniego kierowcę kii, który nie zatrzymał się do kontroli drogowej. Mężczyzna przewoził sześciu obywateli Etiopii. Jak przyznał, odebrał ich z okolic granicy litewskiej i miał pomóc im dotrzeć do Niemiec. Wszyscy cudzoziemcy wraz z kierowcą zostali przekazani funkcjonariuszom Straży Granicznej. 19-latek odpowie za niezatrzymanie się do kontroli drogowej oraz pomoc w organizowaniu niezgodnego z prawem przekroczenia granicy państwowej i przewożenie cudzoziemców przebywających na terytorium Polski wbrew przepisom. Grozi mu kara do 8 lat pozbawienia wolności. **(R)**

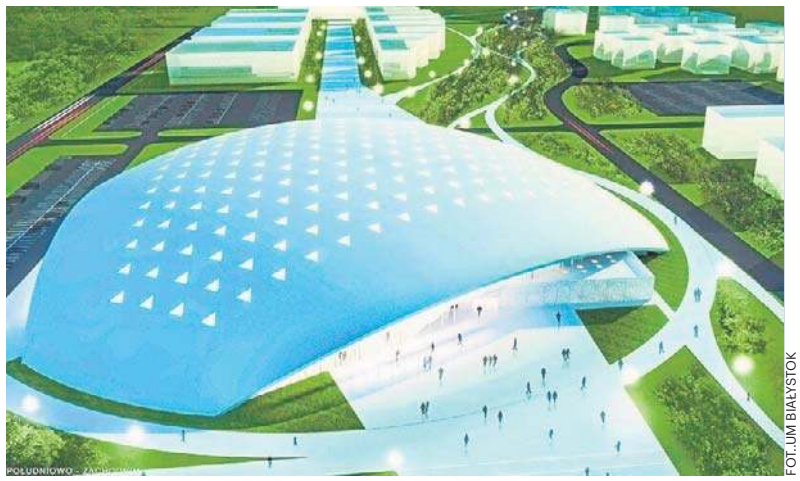
eprasa.pl a7e238fc12

BIAŁYSTOK

Trzy firmy chcą wybudować halę widowiskowo-sportową

Martyna Jurkowska

Trzy firmy chcą wybudować halę widowiskowo-sportową przy ul. Ciołkowskiego w Białymstoku. Miasto otworzyło oferty w przetargu i rozpoczyna ich analizę. Inwestycja mogłaby być gotowa w 2028 r.



FOT. UM BIAŁYSTOK

Na halę widowiskowo-sportową od lat czekają zarówno środowiska sportowe, jak i mieszkańcy Białegostoku oraz całego województwa

– Jest to kolejny ważny krok przybliżający nas do realizacji hali widowiskowo-sportowej, jednej z największych miejskich inwestycji. Zależy nam na tym, aby wykonać go możliwie jak najsprawniej, dochowując wszystkich procedur wymaganych przepisami – podkreśla prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski.

O potrzebie budowy hali widowiskowo-sportowej w Białymstoku mówi się od dawna. Przetarg został ogłoszony pod koniec października ub. roku, termin składania ofert był kilkakrotnie przesuwany w związku w wieloma zapytaniami firm.

Wczoraj wreszcie otwarto oferty. O realizację inwestycji ubiegają się trzy firmy. Najniższą cenę – 484,8 mln zł brutto – zaproponował MIRBUD S.A. ze Skierniewic. UNIBEP S.A. z Bielska Podlaskiego wycenił realizację zadania na 489,8 mln zł, natomiast konsorcjum NDI S.A. i NDI SOPOT S.A. złożyło ofertę opiewającą na 537,7 mln zł. Wszystkie przewyższają założenia budżetowe miasta, które na ten cel przeznaczyło 420 mln zł.

Miasto przystąpi teraz do szczegółowej weryfikacji dokumentacji i oceny ofert zgodnie z przepisami Prawa zamówień publicznych. Jak poinformowano, po sprawdzeniu dokumentacji nastąpi ocena ofert poprzez przyznanie im punktacji. Wykonawcę, który uzyska najwyższą liczbę punktów, Miasto wezwie do udokumentowania spełnienia warunków udziału w postępowaniu przetargowym. Te warunki to np. konieczność dysponowania odpowiednia kadrą (projektową czy budowlaną), czy odpowiednie środki finansowe pozwalające na zrealizowanie tak dużej inwestycji.

Po podpisaniu umowy wykonawca będzie miał 30 miesięcy na realizację zadania, co oznacza zakończenie budowy w 2028 roku.

Nowa hala będzie czterokondygnacyjnym obiektem o powierzchni przekraczającej 30 tys. mkw. Znajdzie się w niej główna arena oraz boisko treningowe z trybunami, strefa odnowy biologicznej, zaplecze dla zawodników, artystów i mediów, pomieszczenia administracyjne, gastronomiczne, magazynowe i komercyjne, a także centrum konferencyjne.

Widownia pomieści około 6,4 tys. osób. Obiekt zostanie wyposażony w nowoczesne systemy bezpieczeństwa, monitoring oraz siedem wind.

Hala będzie służyć nie tylko rozgrywkom sportowym, ale też np. koncertom i wydarzeniom masowym.

BUDŻET OBYWATELSKI 2026

Mieszkańcy Białegostoku mogą bezpłatnie wykastrować i zaczipować swoje koty

Magda Ciasnowska

Bezpłatna kastracja i elektroniczne znakowanie zwierząt - to główne założenia programu „Koci Budżet – wielka sprawa małych łapek", który wystartował w Białymstoku. Obejmie koty właścicielskie i wolno żyjące.

Schronisko dla Zwierząt „Dolina Dolistówki" rozpoczęło realizację programu „Koci Budżet – wielka sprawa małych łapek". Celem jest zmniejszenie liczby bezdomnych zwierząt, ograniczenie niekontrolowanego rozmnażania kotów oraz poprawa ich dobrostanu.

Jak podkreśla kierownik schroniska, kastracja ma znaczenie nie tylko dla ograniczenia populacji, ale również dla zdrowia zwierząt. - Przede wszystkim najważniejsza jest troska o zdrowie i bezpieczeństwo kotów. Każdy wykastrowany kot ma szansę żyć dłużej i nie zachoruje na choroby związane z narządami rozrodczymi. Kastracja oznacza również mniej przypadkowych, niechcianych miotów kociąt, które później często przez długie lata czekają na dom w schronisku - mówi Anna Jaroszewicz.

Program obejmuje również bezpłatne czipowanie kotów oraz ich rejestrację w bazach identyfikacyjnych. Dzięki temu odnalezienie właściciela zagubionego zwierzęcia jest znacznie łatwiejsze. - Numer mikroczipu jest niepowtarzalny, a rejestracja w bazie pozwala szybko ustalić właściciela znalezionego kota i skontaktować się z nim. Warto pamiętać, że za dwa lata wszystkie psy i koty będą musiały posiadać zarejestrowany mikroczip. Dzięki temu programowi można już teraz spełnić ten obowiązek bez ponoszenia kosztów - podkreśla kierownik schroniska.

Jak słyszymy w „Dolinie Dolistówki", problem bezdomności kotów w Białymstoku nadal jest bardzo duży. Wpływa na to m.in. wypuszczanie kotów z domu bez odpowiedniego zabezpieczenia. - Koty wychodzące często się gubią, ulegają wypadkom albo stają się rodzicami kolejnych niechcianych miotów. Jeżeli właściciel decyduje się wypuszczać kota, powinien przynajmniej zadbać o jego zaczipowanie i rejestrację w bazie, aby zwiększyć szanse na jego powrót do domu. Obecnie w schronisku przebywa około 130 kotów, które czekają na adopcję. Nie potrzebujemy kolejnych niechcianych miotów, skoro tak wiele zwierząt wciąż szuka domu - mówi Jaroszewicz.

Program potrwa do 30 listopada 2026 r. lub do wyczerpania środków. Wystarczy zgłosić się do Schroniska dla Zwierząt „Dolina Dolistówki", gdzie prowadzone są zapisy. Inicjatywa została wybrana przez mieszkańców w Budżecie Obywatelskim 2026. Projekt zdobył 2343 głosy i otrzymał 90 tys. zł dofinansowania.

REKLAMA 0011550896

eprasa.pl a7e238fc12

KOLNO

Szpital w Kolnie uruchomił usługę zdalnego monitoringu KTG

Magdalena Kleban

Od poniedziałku, 20 lipca, pacjentki Szpitala Ogólnego w Kolnie mogą – na zlecenie lekarza prowadzącego – wykonywać badanie KTG w warunkach domowych.

FOT. SZPITAL W KOLNIE

Kolneński szpital jest drugą placówką w Podlaskiem, która oferuje zdalny monitoring KTG

Głównym celem badania KTG jest monitorowanie stanu płodu poprzez ocenę czynności serca dziecka oraz jednoczesne rejestrowanie czynności skurczowej macicy. Jest to badanie nieinwazyjne i bezpieczne, dostarczające cennych informacji o dobrostanie dziecka.

– Jesteśmy drugą w naszym województwie, po białostockim szpitalu klinicznym, jednostką która proponuje swoim pacjentkom taką możliwość. Szczególnie ważne jest to dla kobiet, do których często jest utrudniony dojazd – podkreśla Aneta Długozima, dyrektor Szpitala Ogólnego w Kolnie. I opisuje jak działa to urządzenie: – Aparat KTG ma formę głowicy przypominającej krążek, która jest umieszczana na brzuchu pacjentki. Urządzenie pozwala monitorować stan dziecka, a co niezwykle ważne – informacje na ten temat są przesyłane w czasie rzeczywistym do komputera położnej. To zaś umożliwia szybką reakcję w razie konieczności.

Możliwość zdalnej kontroli to większy komfort psychiczny przyszłych mam. Pacjentki (od 34 tygodnia ciąży) otrzymują mobilny aparat teleKTG i po krótkim instruktażu mogą samodzielnie wykonać badanie w domu. Zapis trafia następnie do systemu analizy oraz do całodobowego Centrum Monitoringu Położniczego. Wynik jest analizowany i autoryzowany przez personel medyczny, a następnie może zostać udostępniony pacjentce oraz lekarzowi prowadzącemu ciążę.

To jedno mało urządzenie może w znaczący sposób zwiększyć dostępność opieki położniczej dla pacjentek z całego regionu. Oznacza bowiem mniejszą częstotliwość wizyt u lekarza.

– Zwłaszcza, że przyjmujemy u nas pacjentki zarówno z powiatu kolneńskiego, Łomży i okolic, jak też z powiatu piskiego, a nawet z województwa mazowieckiego – podkreśla dyrektor Długozima. – Bo dobra opieka to nie tylko nowoczesny sprzęt w szpitalu. To także możliwość bycia bliżej pacjentki wtedy, kiedy naprawdę tego potrzebuje.

Praca

ZATRUDNIĘ

POSZUKUJĘ opiekunki do osoby starszej.

Miejsce pracy: Mońki

Oferuję:

pracę 10 godzin dziennie, 5 dni w tygodniu,
możliwość zamieszkania lub pracy dochodzącej.
Do obowiązków należy pomoc w codziennych czynnościach, przygotowywanie posiłków oraz dbanie o komfort i porządek wokół podopiecznej.

Kontakt: 789 265 795

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe, 504-745-006

INSTALACYJNE

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

PORZĄDKOWE

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

REKLAMA 0011557540

Burmistrz Choroszczy

Informuję, że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2, art. 37 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r., poz. 399 t.j.) został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Choroszczy, ul. Dominikańska 2, a także zamieszczony na stronie internetowej https://bip.choroszcz.pl, https://www.choroszcz.pl na okres 21 dni, wykaz nieruchomości stanowiącej własność Gminy Choroszcz, położonej w obrębie Choroszcz, gm. Choroszcz, przeznaczonej do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego, tj.:

- nieruchomości o nr geod. 351, o pow. 0,3689 ha, cena netto 811 580,00 zł.

Choroszcz, 21 lipca 2026 r.

BURMISTRZ
mgr inż. Robert Wardziński

REKLAMA 0011555332

PGE Dystrybucja

PGE Dystrybucja S.A.
Oddział Białystok

PGE Dystrybucja Spółka Akcyjna z siedzibą w Lublinie, adres: 20-340 Lublin, ul. Garbarska 21A, wpisana do rejestru przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy Lublin-Wschód w Lublinie z siedzibą w Świdniku, VI Wydział Gospodarczy pod nr KRS: 0000343124, NIP: 9462593855, kapitał zakładowy: 9 729 424 160,00 zł w pełni opłacony, w imieniu której działa PGE Dystrybucja S.A. Oddział Białystok z siedzibą w Białymstoku, 15-950 Białystok, ul. Elektryczna 13.
Ogłasza II pisemny przetarg nieograniczony na sprzedaż:
Spółdzielczego własnościowego prawo do lokalu użytkowego nr 13 przy ul. Kościuszki 26 w Goniądzu

I. INFORMACJE O NIERUCHOMOŚCI

1	OZNACZENIE KSIĘGI WIECZYSTEJ	LM1G/00039132/1
2	OPIS I OZNACZENIE NIERUCHOMOŚCI, PRZEZNACZENIE W MIEJSCOWYM PLANIE ZAGOSPODAROWANIA PRZESTRZENNEGO	Spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu użytkowego nr 13 zlokalizowanego w budynku mieszkalnym wielorodzinnym, murowanym, położonym w województwie podlaskim, powiat moniecki, w miejscowości Goniądz przy ul. Kościuszki 26, na działce o nr geod. 549/2. Nieruchomość przeznaczona w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego pod zabudowę mieszkaniową wielorodzinną i jednorodzinną (5MWN). Powierzchnia użytkowa lokalu 44,30 m², na którą składają się: 2 pokoje biurowe, pomieszczenie magazynowe, korytarz, łazienka z wc. Lokal położony w podpiwniczeniu budynku wielorodzinnego (kondygnacja nadziemnopodziemna).
3	OBCIĄŻENIA I ZOBOWIĄZANIA DOTYCZACE NIERUCHOMOŚCI	-
4	CENA WYWOŁAWCZA W PLN	80.934,00 złotych netto
5	WADIUM	9.000,00 złotych
6	INNE	Do ceny osiągniętej w przetargu zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%. Przedmiotowy lokal nie został jeszcze wyodrębniony i nie posiada założonej księgi wieczystej. Wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię końcową lokalu użytkowego opisanego w pkt 2) wynosi 357,21 kWh (m² x rok). Spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu nie jest objęte prawem pierwokupu.

Osobą upoważnioną do udzielania szczegółowych informacji o przedmiocie przetargu oraz uzgadniania terminu oględzin nieruchomości jest Pani Julita Gierejko tel. 857405244.
Szczegółowe warunki przetargu dostępne są na stronie internetowej https://nieruchomosci.gkpge.pl/strona-glowna wraz z załącznikami:
1. Klauzula sankcyjna
2. Regulamin Przetargowy Sprzedaży Nieruchomości
3. Prezentacja nieruchomości
4. Wyciąg z „Procedury zbywania nieruchomości w PGE Dystrybucja S.A."
5. Klauzula informacyjna w zakresie przetwarzania danych osobowych
6. Klauzula informacyjna w zakresie przetwarzania danych osobowych dla reprezentantów, w tym pełnomocników

REKLAMA 0011557517

O B W I E S Z C Z E N I E
STAROSTY POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO
z dnia 22.07.2026 r.

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 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.) Starosta Powiatu Białostockiego zawiadamia, że w dniu 16.07.2026 r., po rozpatrzeniu wniosku **(AR.6740.3.26.2025) Zarządu Powiatu Białostockiego**, w imieniu którego występuje **Dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg w Białymstoku**, złożonego w dniu 28.11.2025 r., skorygowanego i uzupełnionego po postanowieniu w dniu 29.05.2026 r. wydał decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej **rozbudowę drogi powiatowej Nr 1483B na odcinku Wólka – Biele (gm. Juchnowiec Kościelny) w zakresie budowy drogi dla pieszych i rowerów, budowy obiektu mostowego (kładki dla pieszych i rowerów) nad rz. Turośnianka oraz budowy i przebudowy niezbędnej infrastruktury technicznej** na działkach: **obręb 0038 Wólka jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod.: 98/1, 67, 123/1, 152/1, 152/4, 152/2, 151/3, 151/1, 207/1, 207/3, 208/3, 208/1, 131/1, 131/3, 153/1, 153/3, 156/9, 156/1, 156/11, 157/1, 157/3, 158/1, 158/3, 159/1, 159/3, 160/1, 161/1, 162/1, 163/1, 164/1, 206/1, 165/1, 122/1, 168, 166/1, 167/3, 167/1; **obręb 0002 Biele jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod.: 299/1, 299/10, 299/12, 308/1, 309/5, 309/7, 401, 309/4, 298; **oraz ograniczenie w korzystaniu nieruchomości (czasowe zajęcie): obręb 0038 Wólka jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod.: 208/4, 153/4, 156/12, 157/4, 158/4, 159/4, 160/2, 161/2, 162/2, 163/2, 164/2, 165/2, 122/2, 207/4 - budowa zjazdów (dowiązanie wysokościowe nawierzchni zjazdów); **obręb 0002 Biele jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod.: 299/13, 299/5, 299/6, 299/7, 299/8 - budowa zjazdów (dowiązanie wysokościowe nawierzchni zjazdów); oraz nieruchomości stanowiące teren wód płynących zajęte na czas realizacji inwestycji zgodnie z art. 20a 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.): **obręb 0038 Wólka jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod.: 65 - budowa obiektu mostowego (kładki dla pieszych i rowerów) nad rz. Turośnianka oraz przebudowę sieci uzbrojenia terenu pod dnem rz. Turośnianka, tj. przebudowę sieci kanalizacji sanitarnej oraz przebudowę sieci wodociągowej; **obręb 0002 Biele jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod.: 25 - budowa obiektu mostowego (kładki dla pieszych i rowerów) nad rz. Turośnianka oraz przebudowę sieci uzbrojenia terenu pod dnem rz. Turośnianka, tj. przebudowę sieci kanalizacji sanitarnej oraz przebudowę sieci wodociągowej; Zakres robót budowlanych, zgodnie z załączonym projektem budowlanym obejmuje: budowę drogi dla pieszych i rowerów wraz z poboczami, rozbiórkę przepustu PLX1 i budowę przepustu pod koroną drogi dla pieszych i rowerów PL1, budowę obiektu mostowego (kładki dla pieszych i rowerów) nad rz. Turośnianka, przebudowę zbieracza drenarskiego, budowę ściany oporowej na odcinku od km 0+047,75 do km 0+100,87, rozbiórkę i przebudowę rowów wraz z rozbiórką i budową przepustów w ciągu rowów, przebudowę zjazdów i skrzyżowań, przebudowę sieci wodociągowej, przebudowę sieci kanalizacji sanitarnej, usunięcie drzew i krzewów kolidujących z inwestycją. **Z jednoczesnym zatwierdzeniem podziału nieruchomości: obręb 0038 Wólka jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod. 152/3 na działki nr **152/4** i 152/5; nr geod. 151/2 na działki nr **151/3** i 151/4; nr geod. 207/2 na działki nr **207/3** i 207/4; nr geod. 208/2 na działki nr **208/3** i 208/4; nr geod. 131/2 na działki nr **131/3** i 131/4; nr geod. 153/2 na działki nr **153/3** i 153/4; nr geod. 156/8 na działki nr **156/9** i 156/10; nr geod. 156/5 na działki nr **156/11** i 156/12; nr geod. 157/2 na działki nr **157/3** i 157/4; nr geod. 158/2 na działki nr **158/3** i 158/4; nr geod. 159/2 na działki nr **159/3** i 159/4; nr geod. 160 na działki nr **160/1** i 160/2; nr geod. 161 na działki nr **161/1** i 161/2; nr geod. 162 na działki nr **162/1** i 162/2; nr geod. 163 na działki nr **163/1** i 163/2; nr geod. 164 na działki nr **164/1** i 164/2; nr geod. 206 na działki nr **206/1** i 206/2; nr geod. 165 na działki nr **165/1** i 165/2; nr geod. 122 na działki nr **122/1** i 122/2; nr geod. 166 na działki nr **166/1** i 166/2; nr geod. 167/2 na działki nr **167/3** i 167/4; **obręb 0002 Biele jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod. 299/4 na działki nr **299/10** i 299/11; nr geod. 299/3 na działki nr **299/12** i 299/13; nr geod. 308 na działki nr **308/1** i 308/2; nr geod. 309/1 na działki nr **309/5** i 309/6; nr geod. 309/3 na działki nr **309/7** i 309/8. **Działki przewidziane do włączenia w pas drogi powiatowej Nr 1483B:** nr geod. 152/4, 151/3, 207/3, 208/3, 131/3, 153/3, 156/9, 156/11, 157/3, 158/3, 159/3, 160/1, 161/1, 162/1, 163/1, 164/1, 206/1, 165/1, 122/1, 168, 166/1, 167/3 - obręb 0038 Wólka jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny; nr geod. 299/10, 299/12, 308/1, 309/5, 309/7 - obręb 0002 Biele jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny. **Decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności.**

Strony postępowania mogą zapoznać się z treścią decyzji w Starostwie Powiatowym w Białymstoku w Wydziale Architektury, ul. Borsucza 2 (budynek B, III piętro), 15-569 Białystok. Skorzystanie z ww. uprawnienia jest możliwe **wyłącznie** po uprzednim umówieniu konkretnego terminu wizyty telefonicznie pod numerem 85 740 39 25. Na podstawie art. 49 Kpa oraz art. 11f ust. 3 specustawy drogowej doręczenie decyzji o zezwoleniu na realizacje inwestycji drogowej w stosunku do innych stron postępowania niż wnioskodawca uważa się za dokonane po upływie 14 od dnia publicznego ogłoszenia w drodze obwieszczeń zamieszczonego na tablicy ogłoszeń i BIP w Starostwie Powiatowym w Białymstoku, w Urzędzie Gminy Juchnowiec Kościelny oraz prasie lokalnej. Od decyzji przysługuje stronom odwołanie do Wojewody Podlaskiego w Białymstoku, za pośrednictwem Starosty Powiatu Białostockiego, w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia.

eprasa.pl a7e238fc12

FOKUS

• **Marsz Pamięci** w 84. rocznicę rozpoczęcia przez Niemców „Grossaktion" przejdzie dziś ulicami Warszawy

WARSZAWA

1200 łamiących prawo w miesiąc. Nowe przepisy o hulajnogach nie działają?

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zatrważającym tempie – wynika z najnowszych, wstępnych danych Komendy Głównej Policji za pierwsze półrocze 2026 roku

Marcin Koziestański

Wraz z początkiem czerwca bieżącego roku weszła w życie nowelizacja Prawa o ruchu drogowym, która miała uszczelnić dotychczasowe luki prawne i powstrzymać rosnącą falę urazów wśród nieletnich.

Kask obowiązkowy i mandaty dla rodziców

Od 3 czerwca 2026 roku przepisy nakładają bezwzględny obowiązek jazdy w atestowanym kasku ochronnym na wszystkie osoby do 16. roku życia poruszające się hulajnogami elektrycznymi, rowerami oraz UTO (urządzeniami transportu osobistego, np. segwaye czy longboardy). Obowiązek ten dotyczy każdej przestrzeni publicznej: dróg, ścieżek rowerowych, chodników, a także alejek w parkach czy osiedlowych stref zamieszkania.

Ponieważ nieletni do 16. roku życia nie odpowiadają finansowo za popełnione wykroczenia, ustawodawca przeniósł odpowiedzialność bezpośrednio na ich prawnych opiekunów – za brak kasku u dziecka rodzicowi grozi mandat karny w wysokości do 100 złotych. Wprowadzono również kategoryczny zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13. roku życia (wyjątkiem jest jazda pod opieką dorosłego w strefie zamieszkania).

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Od 3 czerwca obowiązuje obowiązek używania kasków przez młodych rowerzystów i kierujących e-hulajnogami

Ponad 1200 wykroczeń w miesiąc

O tym, jak powszechny jest problem ignorowania podstawowych zasad bezpieczeństwa, dobitnie świadczą wyniki ostatnich działań policyjnych. Tylko w okresie od 3 czerwca do 7 lipca 2026 roku funkcjonariusze ujawnili aż 1234 naruszenia dotyczące nieużywania kasku ochronnego przez osoby poniżej 16. roku życia. Co istotne, blisko połowa z tych przypadków – aż 591 – dotyczyła właśnie kierujących hulajnogami elektrycznymi (631 naruszeń odnotowano wśród rowerzystów, a 12 na innych urządzeniach transportu osobistego). Statystyki te pokazują, że mimo groźby mandatów i ryzyka utraty zdrowia, młodzież wciąż nagminnie wsiada na e-hulajnogi bez jakiejkolwiek ochrony głowy.

Nie wiadomo jednak, ile naruszeń dotyczyło jazdy po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13 roku życia. – Sposób gromadzenia danych nie umożliwia wskazania liczby ujawnionych przypadków kierowania hulajnogą elektryczną na drodze publicznej przez osoby do 13. roku życia – mówi w rozmowie z portalem i.pl podkomisarz Iwona Kijowska z Komendy Głównej Policji.

Czarny bilans półrocza: 9 ofiar śmiertelnych

Najbardziej zatrważający obraz wyłania się jednak z porównania danych za pierwsze półrocza lat 2024-2026. Liczba wszystkich wypadków z udziałem e-hulajnóg wzrosła z 297 w pierwszej połowie 2024 roku do 539 w roku 2025, osiągając w pierwszym półroczu 2026 roku poziom aż 644 zdarzeń – to skok o ponad 100 procent.

Prawdziwy dramat kryje się jednak w statystykach śmiertelnych: w analizowanym okresie liczba zabitych użytkowników hulajnóg potroiła się, rosnąc z 3 osób w 2024 roku do 9 w bieżącym. W tym samym czasie wzrosła również liczba rannych – z 257 do 581, a liczba kolizji zwiększyła się z 691 do niemal 1633. Dane te pokazują jednoznacznie, że e-hulajnogi stały się jednym z najgroźniejszych elementów miejskiego krajobrazu.

POLITYKA

Tusk: Biedy nie ma. Lekarze zarobią do 76 800 złotych

Karolina Wrońska

– Lekarze zarobią do 76 800 złotych brutto po przyjęciu maksymalnej stawki godzinowej proponowanej przez Ministerstwo Zdrowia – poinformował premier Donald Tusk.

Szef rządu powiedział, że kwota 76 800 złotych brutto to maksymalny pułap, jaki będą mogli osiągnąć lekarze, gdy zostanie wprowadzony limit 240 złotych brutto za godzinę pracy.

– Górny limit wynagrodzenia to będzie szesnastokrotność płacy minimalnej. Biedy nie ma – powiedział premier. Przypomniał, że są lekarze, którzy teraz zarabiają więcej.

– Nielicznym będzie wydawało się, że to jest mało, bo w tym niekontrolowanym systemie wynagrodzeń zarabiali dużo, dużo więcej. Nam ten pułap wydaje się przyzwoity i na pewno nie skazuje nikogo na niskie zarobki. 76 800 złotych to naprawdę jest chyba godna kwota – wskazał Tusk.

POLITYKA

Bochenek: Posłowie mają czas do czwartku

Karolina Wrońska

W przyszłym tygodniu odbędzie się komitet polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w partii.

O posiedzeniu komitetu rzecznik PiS Rafał Bochenek poinformował we wpisie na X. „W przyszłym tygodniu odbędzie się Komitet Polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w PiS. Złożenie oświadczenia jest warunkiem koniecznym członkostwa w naszej formacji politycznej. Czas jest do czwartku, do końca dnia. Stowarzyszenie albo partia. Tylko w jedności możemy walczyć o dobrą przyszłość naszej Ojczyzny" – czytamy.

Jak mówił Bochenek w TVP Info, wielu parlamentarzystów złożyło już deklaracje, choć „jest wąska grupa osób, która ma rzeczywiście wątpliwości". – Te osoby są naciskane niestety przez wąskie grono skupione wokół inicjatorów stowarzyszenia – dodał.

KRÓTKO

Łódzkie

Uciekał traktorem przed radiowozem

57-latek zignorował sygnały do zatrzymania i postanowił uciekać przed policyjnym radiowozem... ciągnikiem rolniczym. Po zatrzymaniu szybko okazało się, że powodów do unikania kontroli miał wiele. Funkcjonariusze wyczuli od mężczyzny silną woń alkoholu. Badanie urządzeniem do sprawdzania stanu trzeźwości wykazało jednak wynik poza zakresem pomiarowym. Okazało się również, że 57-latek nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami. Ciągnik rolniczy, którym się poruszał, nigdy nie był zarejestrowany.

Lubelskie

Rolnicy poszkodowani przez przymrozki

Około 13 tys. sadowników i rolników zgłosiło straty w uprawach wskutek wiosennych przymrozków na Lubelszczyźnie – podał we wtorek Lubelski Urząd Wojewódzki. Wiceminister rolnictwa Małgorzata Gromadzka zapewniła o wsparciu finansowym resortu dla poszkodowanych. – Na pogodę nie mamy wpływu, ale nie pozostawiamy rolników samym sobie – zapowiedziała. Skala pomocy ma zależeć od wielkości strat.

Gorzów Wielkopolski

Śmierć 31-latki w policyjnym areszcie

Przyczyną śmierci 31-latki, która zmarła 14 lipca w gorzowskiej komendzie, była niewydolność krążeniowo-oddechowa. Przeprowadzana we wtorek sekcja nie wykazała, by miała obrażenia mogące doprowadzić do jej zgonu – poinformowała PAP rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gorzowie Wlkp. Mariola Wojciechowska-Grześkowiak.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Jeśli się macie rozejść, to się rozejdźcie. Jeszcze parę tygodni Waszych polemik i „prawica" w Polsce będzie synonimem bandy jałowych, skłóconych i zgorzkniałych zgredów

KRZYSZTOF BOSAK
lider Konfederacji

eprasa.pl a7e238fc12

ROSJA

Spada poparcie dla Putina. Rosjanie zmęczeni wojną, cenzurą internetu i kryzysem

Grzegorz Kuczyński

Poziom poparcia dla działań rosyjskiego dyktatora Władimira Putina spadł do najniższego poziomu od 2021 roku.

Zgodnie z najnowszymi danymi kontrolowanego przez państwo Ogólnorosyjskiego Centrum Badań Opinii Publicznej, na dzień 12 lipca działania Putina popierało 65,1% ankietowanych. Jednocześnie 23,4% respondentów otwarcie stwierdziło, że nie popiera jego pracy na stanowisku prezydenta.

Podobne tendencje, jak zauważa magazyn „Newsweek", odnotowują dwa inne duże ośrodki sondażowe: Centrum Lewady i Fundacja Opinia Publiczna (FOM).

Po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę poparcie dla Putina utrzymywało się głównie w przedziale od około 78% do 85%. Jeszcze we wrześniu 2025 roku jego działania popierało 77,8% Rosjan.

Ostatni raz wskaźniki spadły do obecnego poziomu w 2021 roku – w kontekście pandemii COVID-19, stagnacji gospodarczej oraz protestów popierających rosyjskiego opozycjonistę Aleksieja Nawalnego.

Magazyn „Newsweek" pisze, że po prawie czterech i pół roku wielkiej wojny zaczyna się rozpadać nieformalna „umowa społeczna" między Kremlem a społeczeństwem rosyjskim.

Jednym z czynników niezadowolenia stało się dalsze zaostrzenie kontroli nad internetem. Kreml rozszerzył uprawnienia Roskomnadzoru i ograniczył działanie zagranicznych platform oraz komunikatorów, próbując przekierować użytkowników na wspieraną przez państwo aplikację MAX.

Kolejnym źródłem napięć stały się problemy z paliwem, które pojawiły się po ukraińskich atakach na rosyjską infrastrukturę energetyczną. Ataki na rafinerie i terminale paliwowe doprowadziły do niedoborów, kolejek na stacjach benzynowych oraz wzrostu niepokoju wśród ludności.

FOT. KREML.RU

Poparcie dla Władimira Putina wciąż spada, ale i tak pozostaje bardzo wysokie

BLISKI WSCHÓD

Huti ogłosili blokadę morską Arabii Saudyjskiej

Grzegorz Kuczyński

Sojusznicy Iranu, jemeńscy rebelianci Huti, ogłosili, że wprowadzają „embargo morskie" wobec Arabii Saudyjskiej. Ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków".

Oficjalny rzecznik sił zbrojnych Huti, Jahja Sare, oświadczył, że embargo to jest wprowadzane w odpowiedzi na trwającą od 12 lat blokadę portów i lotnisk w kontrolowanej przez Huti północno-zachodniej części Jemenu ze strony Arabii Saudyjskiej.

Zastępca szefa biura prasowego Huti, Nasruddin Amer, wyjaśnił, że ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków". Arabia Saudyjska nie skomentowała jeszcze tych oświadczeń.

Konflikt Huti z Arabią Saudyjską

Konflikt zbrojny między Arabią Saudyjską a Huti w ostatnim czasie w dużej mierze ucichł, ale tydzień temu doszło do jego eskalacji: Huti oskarżyli Arabię Saudyjską o atak na lotnisko w ich stolicy, Sanie, i wystrzelili rakiety w kierunku lotniska w mieście Abha.

Jednocześnie rząd pozostałej części Jemenu, zależny od Arabii Saudyjskiej, oświadczył, że to jego siły uderzyły na lotnisko w Sanie, ponieważ chciały zapobiec lądowaniu tam irańskiego samolotu bez jego zgody.

Kluczowa cieśnina w regionie

Cieśnina Bab al-Mandab (Brama Łez) to wąskie, o szerokości 32 kilometrów, wejście do Morza Czerwonego od południa, od strony Oceanu Indyjskiego. Tędy przebiega najważniejszy morski szlak handlowy łączący Europę z Azją (z Morza Czerwonego przez Kanał Sueski na Morze Śródziemne).

FOT. MOHAMMED HUWAIS/AFP/EAST NEWS

Jemeńscy Huti są sojusznikami Iranu. Ich decyzja o blokadzie cieśniny Bab al-Mandab może pogłębić kryzys z eksportem ropy z Zatoki

Po wybuchu wojny w Strefie Gazy w październiku 2023 roku Huti jako sojusznicy Iranu i Hamasu, zaczęli ostrzeliwać statki handlowe w tej cieśninie, a także na Morzu Czerwonym i w Zatoce Adeńskiej, używając rakiet i dronów oraz atakując je z łodzi motorowych.

Cztery statki zostały zatopione, zginęło dziewięciu marynarzy, a ruch przez cieśninę Bab al-Mandab spadł do rekordowo niskiego poziomu, ponieważ firmy żeglugowe zaczęły kierować statki na trasy omijające Afrykę.

Obecnie, w czasie blokady Cieśniny Ormuz przez Iran, znaczenie Cieśniny Bab al-Mandab dla Arabii Saudyjskiej gwałtownie wzrosło, ponieważ kraj ten przekierował 70% eksportu swojej ropy do portu Janbu nad Morzem Czerwonym.

Według danych firm Kpler i Signal Ocean w ostatnich tygodniach przez ten port przepływało około czterech milionów baryłek dziennie, podczas gdy rok temu w Janbu przeładowywano mniej niż milion baryłek dziennie.

Łączna ilość ropy przepływającej przez cieśninę Bab al-Mandab osiągnęła w czerwcu 7,4 mln baryłek dziennie, co stanowi około 7% światowej produkcji.

Deklaracja Huti sprawiła, że w poniedziałek wieczorem cena ropy Brent natychmiast poszła w górę, do blisko 90 dolarów za baryłkę. Mohammed Albasha z amerykańskiej firmy konsultingowej Basha Report zajmującej się kwestiami ryzyka zauważa, że nawet jeśli na razie nie jest jasne, czy Huti rzeczywiście zaczną atakować statki płynące do Arabii Saudyjskiej i z niej, to już samo ich oświadczenie wywoła negatywne skutki.

IRAN

Rozejm tylko na papierze. Dziesiąta z rzędu noc ataków USA na Iran

oprac. Grzegorz Kuczyński

Amerykańskie siły zakończyły dziesiątą z rzędu noc ataków na Iran – poinformowało Dowództwo Centralne USA (CENTCOM).

Kolejną serię ataków zakończono we wtorek o 3 nad ranem. Uderzenia prowadzono przez pięć godzin. Siły USA zaatakowały m.in. irańskie centra dowodzenia wojskowego, bazy rakietowe oraz systemy obrony powietrznej – poinformował CENTCOM, któremu podlegają amerykańskie wojska na Bliskim Wschodzie.

We wtorek rano Irański Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej podał, że dwa tankowce stanęły w ogniu po eksplozjach, do których doszło, gdy próbowały przepłynąć przez Ormuz. Dodano, że cieśnina pozostanie zamknięta tak długo, jak długo będą trwały działania Stanów Zjednoczonych w regionie.

W poniedziałek wieczorem Departament Stanu wydał ostrzeżenie do Amerykanów na całym świecie. „Ze względu na podwyższone napięcia na Bliskim Wschodzie sytuacja bezpieczeństwa pozostaje złożona i istnieje możliwość nieprzewidzianej eskalacji" – głosi oświadczenie.

Amerykanie przebywający na Bliskim Wschodzie powinni zachować ostrożność i zwiększoną czujność oraz być gotowi na odwołania lotów, okresowego zamykania przestrzeni powietrznej i potencjalnych zakłóceń w podróżach – ostrzegł resort.

W poniedziałek prezydent USA Donald Trump zagroził, że za każdym razem, gdy Iran zabije amerykańskiego żołnierza, „poniesie wielokrotnie gorsze konsekwencje".

NIEMCY

Koniec z piciem alkoholu na dworcach kolejowych

oprac. Anna Nagel

Od połowy października spożywanie alkoholu ma zostać zakazane na wszystkich dworcach kolejowych w RFN – poinformowały we wtorek niemieckie media.

Deutsche Bahn od 15 października planuje wprowadzić zakaz spożywania alkoholu na wszystkich dworcach kolejowych w Niemczech. Wyjątkiem mają być lokale gastronomiczne działające na terenie dworców.

Dziennik „Bild" pisze, że zakaz dotyczyć ma każdego rodzaju alkoholu, w tym piwa.

Deutsche Bahn oczekuje, że zakaz spożywania alkoholu poprawi bezpieczeństwo i ograniczy liczbę konfliktów wywoływanych pod wpływem alkoholu. Zakaz ma być egzekwowany przez służby ochrony kolei oraz policję federalną.

Osoby przyłapane na spożywaniu alkoholu będą musiały liczyć się z natychmiastowym nakazem opuszczenia dworca. W przypadku powtarzających się naruszeń może zostać nałożony stały zakaz wstępu na teren dworca.

Duże poruszenie w całych Niemczech wywołał piątkowy poważny wypadek w pociągu regionalnym w Badenii-Wirtembergii. Pracownik ochrony kolei wypadł z pociągu po konfrontacji z nietrzeźwym pasażerem.

Zakaz spożywania alkoholu obowiązuje już teraz na niektórych dużych niemieckich dworcach, między innymi we Frankfurcie nad Menem, Hamburgu i Kolonii.

PAP

eprasa.pl a7e238fc12

AKCJA CHARYTATYWNA 0311549463

eprasa.pl a7e238fc12

eprasa.pl a7e238fc12

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji

OBRZĘKI

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu i podjąć odpowiednie działania, by ograniczyć jego następstwa.

Anna Rokicka-Żuk

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia.

Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pofałdowanie skóry jak po kąpieli, zesztywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka. W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nią obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów. Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Częstą przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np. przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

FOT. 123RF

Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy. Powodów do powstawania opuchlizny w tych rejonach może być wiele

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: ● nadmierne spożycie sodu i/lub soli, ● niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, ● wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, ● odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, ● nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), ● siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, ● długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, ● zbyt długie stanie, ● długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, ● długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz albo bieg, ● zbyt gorące kąpiele, ● wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, ● zaburzenia krążenia krwi w nogach, ● osłabienie naczyń krwionośnych, ● ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, ● niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niezbilansowanych kuracjach odchudzających, ● anemia, ● niedobory związków mineralnych i witamin, ● zakrzepica żylna, ● niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, ● zaburzenia pracy serca, ● reumatoidalne zapalenie stawów, ● zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyny, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, ● przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnych.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żylne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (Aesculus hippocastanum) czy arniki górskiej (Arnica montana). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwżylakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjaliście.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością – spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilając wydzielanie insuliny, powodują reabsorbcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalane z moczem.

Więcej na: stronazdrowia.pl

eprasa.pl a7e238fc12

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wytrenować swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- Medytacja: wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo posłuchać prowadzonych medytacji na YouTube.
- Czytanie: stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.
- Socjalizacja: kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- Uczyć się nowych umiejętności: bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.
- Zrezygnować z pomocy technologii: wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

Wyłącz autokorektę tekstu, by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- Rozwiązywać łamigłówki: niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucia.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- Dobry sen: od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.
- Aktywność fizyczna: powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.
- Dobra dieta: posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenozynę, blokującą substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neuronowej w mózgu.

FOT. 123RF.COM

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje

FOT. GETTY IMAGES

Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąś-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szczególnie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie zakrzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencję – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchownych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchownych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.

eprasa.pl a7e238fc12

ORTODONCJA

FOT. GETTY IMAGES

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu stałego lub leczenia z wykorzystaniem niewidocznych nakładek

Aparat ortodontyczny po 50. To nie wiek jest przeszkodą w leczeniu zgryzu

Ortodoncja nie jest wyłącznie kwestią urody. To procedura, która pomaga w wielu innych przypadkach, np. przygotowuje do leczenia.

oprac. Ola Głowacka

Szybkie spojrzenie w lustro nie zawsze wystarczy, by rozpoznać wadę zgryzu. To pobieżna ocena ustawienia tylko przednich zębów oraz występowania szpar albo stłoczeń. Tymczasem problem może dotyczyć także relacji szczęki i żuchwy, kontaktu zębów bocznych, sposobu nagryzania, ścierania szkliwa czy przeciążeń w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych.

– W stomatologii mówimy o okluzji, czyli sposobie, w jaki kontaktują się ze sobą zęby górnego i dolnego łuku. Mało kto wie, że przy prawidłowym zgryzie zęby przeciwstawne powinny spotykać się w ściśle określonych punktach. Jeśli ta relacja jest zaburzona, mogą pojawiać się sygnały, takie jak nadmierne starcie zębów, klikanie w stawach skroniowo-żuchwowych, ból tej okolicy albo uczucie napięcia podczas żucia – mówi lek. dent. Katarzyna Lis z Medicover Stomatologia.

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu. U dorosłych zęby również można przesuwać, choć leczenie przebiega nieco inaczej. Znaczenie ma stan dziąseł, przyzębia, kości, braki zębowe, obecność koron, mostów, implantów czy wcześniejszych odbudów.

– Na aparat nie jest za późno tylko dlatego, że pacjent ma 30, 40 czy 50 lat. U dorosłych najpierw musimy jednak sprawdzić, w jakich warunkach będziemy prowadzić leczenie. Czasem ortodoncja nie jest celem samym w sobie, lecz etapem przygotowania do dalszego leczenia, np. protetycznego, implantologicznego albo estetycznej odbudowy zębów. Jeśli ząb jest przechylony, brakuje miejsca pod implant albo zgryz mógłby przeciążyć odbudowy protetyczne, wtedy zawczasu trzeba rozwiązać te problemy za pomocą ortodoncji, by dalsze leczenie nie było z góry skazane na porażkę – mówi lekarz dentysta.

Przeciwwskazaniem do leczenia nie jest więc metryka, ale np. nieleczona próchnica, aktywny stan zapalny dziąseł albo zła higiena.

Ortodoncja ma za zadanie przywrócić prawidłową funkcję zgryzu, a przez to uchronić przed konsekwencjami dla zdrowia.

– Estetyka jest ważna, bo uśmiech wpływa na komfort i pewność siebie, ale ortodoncja nie jest zabiegiem kosmetycznym. Celem leczenia jest nie tylko ustawienie zębów w równym łuku, lecz także uzyskanie możliwie prawidłowej relacji zwarciowej między szczęką i żuchwą. Chodzi o to, aby siły powstające podczas gryzienia, żucia i zaciskania zębów rozkładały się jak najbardziej fizjologicznie. Jeśli kontakty między zębami są zaburzone, część z nich może być przeciążana, szybciej się ścierać, pękać albo tracić stabilność – wyjaśnia ekspertka.

A lista możliwych konsekwencji jest długa. Stłoczenia i nieprawidłowe ustawienie zębów utrudniają codzienną higienę, sprzyjając próchnicy i stanom zapalnym dziąseł. Zaburzone kontakty między zębami mogą powodować przeciążenia, ścieranie szkliwa, recesje, ubytki przyszyjkowe, rozchwianie zębów, a w skrajnych przypadkach ich przedwczesną utratę. Przyczyniają się także do pękania szkliwa, wykruszania wypełnień, trudności z żuciem i wymową oraz powodują dolegliwości ze strony stawów skroniowo-żuchwowych.

Aparat ortodontyczny nie tylko dla urody

Równe zęby i ładniejszy uśmiech dla wielu osób są główną motywacją i celem leczenia.

Jednak zadanie ortodoncji to przede wszystkim przywrócenie prawidłowej funkcji zgryzu, a przez to uchronienie zdrowia – nie tylko zębów

ZDROWIE I URODA

Truskawkowe nogi dopadają niemal każdą kobietę. Jak się pozbyć tej przypadłości?

Emil Hoff

Latem mnóstwo kobiet dostrzega u siebie przypadłość skórną o zabawnej nazwie: truskawkowe nogi. Sytuacja jest jednak poważna: truskawkowe nogi mogą być objawem poważnych chorób.

Truskawkowe nogi to zabawna nazwa kondycji skóry, którą wiele pań być może miało już okazję zobaczyć lub zobaczy w przyszłości, ponieważ to problem często występujący po goleniu nóg, zwłaszcza latem.

Truskawkowe nogi przejawiają się tym, że skóra na nogach wygląda niczym powierzchni truskawki: jest lekko zaczerwieniona lub różowawa i widać na niej ciemne lub czerwone grudki, przypominające nasiona owocu.

Dobra wiadomość jest taka, że truskawkowe nogi najczęściej nie są groźne. Psują jednak estetykę skóry, która jest istotna zwłaszcza latem, gdy nogi często są odsłonięte. Dlatego warto wiedzieć, jak pozbyć się tego problemu i zapobiec jego powstawaniu w przyszłości.

Ciemne kropki na skórze to nic innego, jak mieszki włosowe i pory skóry, zatkane złuszczającym się martwym naskórkiem, sebum i namnażającymi się bakteriami. Tego rodzaju „czopki" ciemnieją po dłuższym kontakcie z powietrzem i stają się bardziej widoczne.

Niektóre osoby mają naturalną tendencję do zatykania mieszków i porów, bo ich skóra łuszczy się bardziej niż u innych. Problem nasila się latem, gdy potu i łoju wytwarza się więcej, a skóra bez odpowiedniej pielęgnacji jest wysuszona i bardziej podatna na mikrourazy.

Truskawkowa skóra często pojawia się po goleniu nóg. Z jednej strony zatkane pory i mieszki włosowe stają się wtedy bardziej widoczne, z drugiej nieumiejętne golenie i używanie zbyt ostrego lub tępego ostrza na podrażnionej skórze mogą potęgować „truskawkowy efekt".

By pozbyć się truskawkowych nóg, należy po prostu usunąć przyczynę ich powstawania. Odpowiednia pielęgnacja skóry i zmieniona rutyna golenia nóg powinny załatwić sprawę.

Jak pielęgnować skórę nóg? Przede wszystkim nawilżaj ją, najlepiej codziennie po prysznicu lub kąpieli. Używaj do tego kosmetyków z gliceryną, lanoliną i olejem jojoba.

Trzeba też odpowiednio golić nogi:
● Na dzień przed goleniem zastosować peeling, najlepiej z formułą bogatą w kwasy AHA. ● Przed samym goleniem wziąć prysznic lub kąpiel. ● Nałożyć żel go golenia nóg. ● Użyć dobrej maszynki. Ostrze nie powinno być bardzo zużyte, choć też nie musi być całkiem nowe. ● Golić włosy zgodnie z kierunkiem ich rośnięcia, nie pod włos. ● Przemywać skórę ciepłą, nie gorącą wodą. Nie używaj gąbki, bo możesz spowodować podrażnienia. ● Po goleniu delikatnie osuszyć skórę. ● Nałożyć na skórę balsam łagodzący.

Na noc po goleniu nóg należy zastosować kosmetyk z kwasem glikolowym.

Chociaż truskawkowe nogi same w sobie nie są groźne dla zdrowia, to jednak mogą być objawem poważniejszych chorób. Dlatego trzeba zgłosić się do dermatologa, jeśli truskawkowe nogi nie znikają mimo prawidłowej pielęgnacji, a krostki i zatory wokół mieszków i porów bolą i swędzą.

FOT. GETTY IMAGES

Dopadły cię truskawkowe nogi? Podpowiadamy, jak się pozbyć tej przypadłości

eprasa.pl a7e238fc12

SERIALOWO

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Burak ponownie przygotowuje próbki, żeby zrobić badanie DNA, które ma wyjaśnić, czy Mine jest wnuczką Munevver. Yasemin natomiast chce zadzwonić do Munevver i aktywnie poszukuje jej numeru telefonu. Munevver natomiast obawia się, że jej dom obserwują oszuści a ich cel jest jeden: włamać się i dokonać kradzieży. Mine martwi się o babcię, ale gdy podsłuchuje rozmowę starszej pani z Suzaną, dziewczynka obraża się i ucieka z domu. Wszyscy jej szukają. Halil i Suzana chodzą po okolicy i pytają sąsiadów o Mine.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Nana i Poyraz zostają przypadkowo uwięzieni w magazynku. Czarna wyznaje matce, że jest w ciąży, ale w żadnym stiopniu nie czuje się gotowa na macierzyństwo. Ibrahim przypadkiem podsłuchuje rozmowę i, niestety, błędnie interpretuje jej słowa. Isil dowiaduje się, że na skutek odniesionych obrażeń najprawdopodobniej już nigdy nie odzyska pełnej sprawności. Semih postanawia wejść w świat handlarzy narkotyków, licząc na szybki zarobek.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Remek budzi Brygidę pocałunkami – wręcza jej... zaręczynowy pierścionek! Czeka ich wspaniały dzień... Tymczasem Kluskowie i matka Brygidy nic nie wiedzą o ich ślubie – zostali zaproszeni na występy przedszkolne Oliwki. W sali na scenie zamiast dzieci pojawiają się Brygida i Remek oraz urzędnik, który udziela im ślubu! Rodzice młodych są w szoku a Lucy uspokaja Michała, który bardzo przeżywa wyjście Brygidy za mąż... Młoda para nie może doczekać się nocy poślubnej – po niej... lądują na SOR-ze! Z kolei Julka pogrąża się w nałogu. Dziewczyna rozpaczliwie szuka pieniędzy na narkotyki – prosi nawet o pożyczkę Leona. Chłopak – pamiętając jej ostatnie akcje z używkami – odmawia. Dziewczyna jest obrażona. Zdesperowana Jula postanawia sprzedać w lombardzie swój tablet. Mając gotówkę, umawia się z dilerem. W domu – zadowolona – rozstawia książki, pozorując naukę. Kiedy próbuje zażyć narkotyk, w domu nagle pojawia się Ania. To zrujnuje plany dziewczyny, by zamiast się uczyć, odurzać się?

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Hancer potrzebuje pieniędzy. Sądzi, że los się do niej uśmiecha, gdy dostaje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. Z kolei w rezydencji wybucha wielka awantura między Deryą, a Beyzą. Bratowa Hancer da aktualnej żonie Cihana niezłą szkołę życia! Sprawi, że Beyza naje się strachu i pojmie, że nie na wszystkich na jej groźby czy groźne spojrzenia robią wrażenie... Yonca na chwilę przed porodem poprosi Deryę o pomoc. Ta ze zdumieniem odkryje, że Yonca zna Nusreta i Mukadder.

G. 22:55

Ku'damm 56

TVP 2

Niemiecki miniserial „Ku'damm 56" to osadzona w Berlinie lat 50. ubiegłego wieku opowieść o konserwatywnej Caterinie Schöllack (Claudia Michelsen) i jej trzech córkach – Monice (Sonja Gerhardt), Evie (Emilia Schüle) i Heldze (Maria Ehrich) – które z całych sił chce dobrze wydać za mąż. W 6. odcinku siostry spotykają się w Berlinie Wschodnim z ojcem, który został antyfaszystą. Jedna z nich jest w ciąży. Matka daje jej zaskakującą radę – wmówienie innemu, że jest ojcem.

G. 20:30

07 zgłoś się

TVP 1

W Warszawie nasila się fala kradzieży samochodów. Służby podejrzewają, że dokonuje ich zorganizowana banda. Na trop naprowadza ich wypadek samochodowy, w którym ginie dziewczyna Jolanta Helsztyńska Porucznicy Borewicz oraz Zubek otrzymują zgłoszenie tego wypadku, spowodowanego przez docenta Weredę. W zeznaniach mężczyzny nic się jednak nie zgadza. Idąc tropem Jolki, Borewicz odkrywa, że zmarła jest powiązana z gangiem złodziei samochodów. Okazuje się, że kryminalista Dudziak, posługujący się dowodem na nazwisko Wolniak, ma warsztat, w którym przerabia skradzione pojazdy. Jego współpracownikiem jest dziadek Jolki, a jego wnuczka nie zginęła w wypadku, tylko została zamordowana, gdyż odkryła ów proceder. Jej zwłoki podrzucono, by upozorować wypadek, a Wereda plątał się w zeznaniach z innych przyczyn.

eprasa.pl a7e238fc12

KRZYŻÓWKA NR 111

Poziomo:
1) śniadanie, obiad lub kolacja,
6) bada języki i kulturę narodów słowiańskich,
10) płynny tłuszcz roślinny,
11) jednostka taktyczna armii rzymskiej,
12) Gustaw, autor powieści „Łysek z pokładu Idy",
13) pionowy zasięg lotu,
16) Julio, twórca „Gry w klasy",
19) pieczątka odtwarzająca podpis,
24) ... Jędrusik, polska aktorka,
25) odpadki metalowe, żelastwo,
27) Carlos, gitarzysta rockowy i jazzowy,
28) naklejony na kopercie,
29) narzędzie do porywania się na słońce,
31) amerykański krewniak świni,
33) gruby papier na pudełka,
34) blizna po operacji,
36) organ samorządu terytorialnego,
37) wyrób cukierniczy ze Wschodu,
38) interwał muzyczny złożony z oktawy i sekundy,
39) płytki na podłodze,
40) zawijana potrawa mięsna.

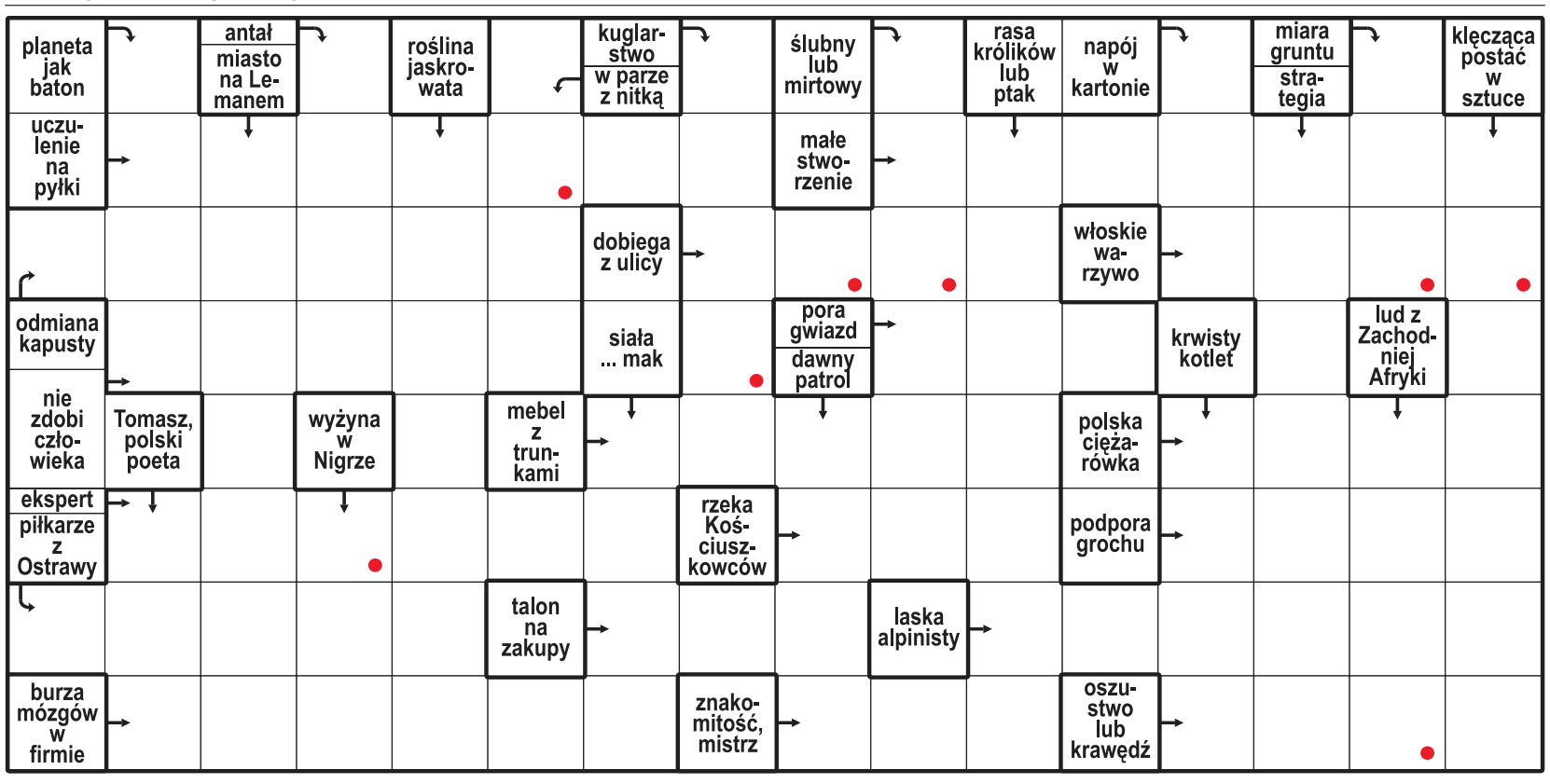
Pionowo:
1) … drogowa, holuje uszkodzone auta,
2) przewód przy żelazku,
3) broń na muchy, packa,
4) okrywa piastę koła samochodowego,
5) bardzo drobny węgiel,
6) mała, płaskodenna łódź chińska,
7) „Msza za miasto …", powieść Andrzeja Szczypiorskiego,
8) zwrot właściwy tylko danemu językowi,
9) karciany kolor z koniczynką,
14) zadawniony żal, pretensja,
15) plakat reklamowy lub teatralny,
17) w pierścionku lub ogrodzie,
18) cykl utworów Jana Kochanowskiego,
20) chroni głowę budowlańca,
21) lewy dopływ Sekwany,
22) wyspa-królestwo Odyseusza,
23) lekka, przezroczysta tkanina,
26) omen pecha i magii, często kojarzony z czarownicami,
29) … błotny, jadowity wąż,
30) woźny w dawnej szkole, pedel,
31) Kampinoska lub Białowieska,
32) pocisk artyleryjski z siekańcami,
35) ironicznie o krótkim przemówieniu.

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

ROZWIĄZANIE NR 110

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: GWARDIAN.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wyróżniać Cię będzie duża wiara we własne możliwości. Nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych.

Ryby (19.02 - 20.03)
Horoskop dzienny wróży, że jedni ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem, inni z zazdrością.

Baran (21.03 - 19.04)
Nie interesuj się zbytnio życiem innych ludzi. Niektóre osoby mogą uznać to za wścibstwo...

Byk (20.04 - 20.05)
Rozwaga będzie Ci potrzebna jak mało kiedy. Decyzje podejmuj po głębokim zastanowieniu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o pomoc. Postępuj w związku z tym wyjątkowo delikatnie.

Rak (22.06 - 22.07)
Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowe przywiązywanie wagi do szczegółów. Otrzesz się o pedanterię.

Lew (23.07 - 22.08)
Na próbę zostanie wystawiona Twoja odporność na czyjeś zrzędzenie i narzekanie.

Panna (23.08 - 22.09)
Perfekcyjnie poradzisz sobie z wszystkim zaplanowanymi na dzisiaj zadaniami. Postanowisz to jakoś uczcić...

Waga (23.09 - 22.10)
Podejmiesz się dzisiaj dużego wyzwania. Będzie ciężko, ale jakoś sobie z wszystkim poradzisz.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nie odwracaj wzroku od problemów. Horoskop na dziś ostrzega przed zamiataniem ich pod dywan.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Zdanie innych osób nie będzie dzisiaj miało dla Ciebie żadnego znaczenia. Liczyć się będzie tylko Twoje...

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Będziesz stronić od ludzi. Uważaj, by z tym nie przesadzać, bo może to spowodować przykre konsekwencje.

eprasa.pl a7e238fc12

PIŁKA NOŻNA

Nasza jedenastka marzeń amerykańskiego mundialu

Jakub Jabłoński

Po rekordowych 104 meczach zakończyły się mistrzostwa świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku. Mundial, który szczególnie dał się we znaki europejskim kibicom. Kto najbardziej rozbudzał kibiców i nie pozwalał im zasnąć? Wyłoniliśmy naszą najlepszą jedenastkę!

Naturalnie najliczniejszą nacją w naszej jedenastce mundialu po zakończonym finale między Hiszpanią a Argentyną byli reprezentanci La Furia Roja. Selekcjoner Luis de la Fuente znakomicie poukładał wszystkie elementy układanki! Hiszpańska defensywa była niczym monolit, a najlepiej świadczy o tym fakt, że przez cały turniej straciła zaledwie jedną bramkę.

Dlaczego więc nie wybraliśmy Simóna do naszej jedenastki? Otóż postawiliśmy na najlepszego bramkarza poprzedniego mundialu w Katarze, doceniając przede wszystkim liczbę fenomenalnych interwencji w finale tegorocznego turnieju. Emiliano Martínez dwoił się i troił w bramce, jednocześnie utrzymując Argentynę przy życiu przez cały mecz z Hiszpanią.

Kto najbardziej wyróżnił się z czteroosobowego bloku defensywnego? Mało kto spodziewał się przede wszystkim takiej postawy po prawym obrońcy Tottenhamu Hotspur. Pedro Porro – to prawdziwy nieoczekiwany bohater. Na mundialu zaimponował nie tylko czujną postawą na boku obrony, ale częstym podłączaniem się do dynamicznych akcji piłkarzy z Półwyspu Iberyjskiego. W efekcie 26-latek zdobył dwie bramki, w tym jedną arcyważną w półfinale przeciwko Francji.

Mózgiem Hiszpanii we wszystkich meczach w środku pola był bez dwóch zdań Rodri. Pomocnik Manchesteru City został wybrany przez FIFA MVP całego turnieju, zabierając statuetkę sprzed nosa Lionelowi Messiemu. Warto odnotować, że laureat Złotej Piłki 2024 nie miał łatwego początku sezonu, ponieważ zmagał się z poważną kontuzją.

Zacięta walka o koronę króla strzelców

W naszej jedenastce marzeń mundialu nie mogło zabraknąć Boga futbolu Leo Messiego, którego licznik zatrzymał się na ośmiu trafieniach. 39-latek udowodnił, że wciąż potrafi w tym wieku przenosić góry. Argentyńczyk rozpoczął turniej z wysokiego C. Zdobył hat-tricka przeciwko Algierii, a następnie trafiał w kolejnych dwóch meczach: z Austrią i Jordanią. Gdyby nie zmarnowane dwa rzuty karne, walka o koronę króla strzelców tegorocznego turnieju byłaby jeszcze ciekawsza. Rekord Miroslava Klosego (16 goli) i tak został szybko pobity, a Messi został najlepszym strzelcem w historii mistrzostw świata.

Niestety (a może właśnie na szczęście dla kibiców futbolu), Messi trafił na wybitną formę innych skutecznych goleadorów. Kylian Mbappé i Erling Haaland nie odstawali od weterana ani na krok. Francuz osłodził sobie porażkę w meczu o trzecie miejsce dubletem, którym przypieczętował drugą z rzędu koronę króla strzelców mundialu oraz przejęcie fotela lidera klasyfikacji najlepszych strzelców w historii mistrzostw świata. Z kolei Haalandowi musiał wystarczyć dublet, który przyczynił się do sensacyjnego wyeliminowania wielkiej Brazylii przez Norwegię. Napastnik Manchesteru City zakończył mundial z siedmioma trafieniami – o zaledwie trzy mniej od najskuteczniejszego strzelca turnieju.

Najlepsza jedenastka według Polska Press: Emiliano Martinez (Argentyna) - Pedro Porro (Hiszpania), Pau Cubarsi (Hiszpania), Lisandro Martinez (Argentyna), Marc Cucurella (Hiszpania) - Jude Bellingham (Anglia), Rodri (Hiszpania), Michael Olise (Francja) - Lionel Messi (Argentyna), Erling Haaland (Norwegia), Kylian Mbappe (Francja).

©℗

PIŁKA NOŻNA

Lewandowski czeka na debiut w MLS w meczu Chicago Fire

Jacek Kmiecik

Oczekiwany pojedynek Roberta Lewandowskiego z Lionelem Messim w Major League Soccer nie dojdzie do skutku. Przynajmniej na razie. Nadchodzący mecz wyjazdowy Chicago Fire z Interem Miami w MLS (ze środy na czwartek, 22-23 lipca o godzinie 1.30 czasu polskiego) odbędzie się bez udziału argentyńskiego gwiazdora.

Kapitan reprezentacji Polski Robert Lewandowski nie miał jeszcze okazji debiutu w swoim nowym zespole Chicago Fire. Miał zagrać w meczu Major League Soccer Chicago Fire z Vancouver Whitecaps, ale ubiegłotygodniowe spotkanie nie doszło do skutku z powodu zanieczyszczenia powietrza dymem napływającym nad północne stany USA z pożarów lasów w Kanadzie.

„Lewy" szykował się więc na kolejny pojedynek, tym razem z samym Lionelem Messim w meczu Inter Miami – Chicago Fire na Florydzie, który zaplanowano na 22 lipca. Tymczasem okazało się, że polski gwiazdor na rendez-vous z Messim w MLS będzie musiał jeszcze poczekać.

39-letni Leo, podobnie jak jego rodak Rodrigo de Paul, nie weźmie bowiem udziału w nadchodzących meczach MLS. Obu, jako uczestnikom mistrzostw świata, przysługuje bowiem pomundialowy urlop.

FIFA i Międzynarodowa Federacja Stowarzyszeń Piłkarzy Zawodowych (FIFPRO) zgodziły się zapewnić piłkarzom okres odpoczynku. W 2025 roku strony osiągnęły konsensus, że piłkarze uczestniczący w mundialu powinni otrzymać 21-dniowy urlop.

FOT. KAMIL KRZACZYNSKI/AFP/EAST NEWS

Robert Lewandowski rozpoczął treningi z amerykańską drużyną Chicago Fire 14 lipca. Teraz ma szansę na debiut

Inter Miami więc rozegra najbliższe kolejne mecze bez swojego gwiazdora. „Czaple" zmierzą się 22 lipca z Chicago Fire, a 25 lipca z Montrealem. Później Inter czeka mecz u siebie z Columbus 1 sierpnia i Puchar Ligi, który potrwa od 5 do 12 sierpnia. Do gry w MLS wróci 15 sierpnia.

Miami powiadomiło też MLS, że Messi i de Paul nie będą mogli wziąć udziału w Meczu Gwiazd MLS 29 lipca, ponieważ również przypada on w ich 21-dniowym pomundialowym urlopie. Obaj Argentyńczycy zostali wybrani na mecz z Liga MX All-Stars.

Jeśli Messi wykorzysta 21-dniowy okres odpoczynku, może wrócić na boisko już 12 sierpnia w meczu Interu Miami z meksykańskim Leon w Pucharze Mistrzów.

W 2026 roku Leo rozegrał 14 meczów w Inter Miami, strzelając 12 goli i notując 8 asyst.

eprasa.pl a7e238fc12

SPORT

• **Maria Żodzik (Podlasie Białystok)** zajęła czwarte miejsce w konkursie skoku wzwyż Diamentowej Ligi w Londynie. Polka pokonała poprzeczkę zawieszoną na wysokości 196 cm.

PIŁKA NOŻNA

Nowa „Dziesiątka" w Jadze to Szwed Jeremy Agbonifo

Jeremy Agbonifo jest młodzieżowym reprezentantem Szwecji, grał w BK Hacken, gdzie był wypożyczony z francuskiego RC Lens.

FOT. JAGIELLONIA.PL

20-letni skrzydłowy ze Szwecji Jeremy Agbonifo w nadchodzącym sezonie zagra w Jagiellonii Białystok. Wypozyczony został z francuskiego RC Lens

Mariusz Klimaszewski

Jagiellonia ma nowego piłkarza. Do Białegostoku na wypożyczenie z opcją wykupu z francuskiego RC Lens trafia Jeremy Agbonifo.

To czwarty nowy piłkarz Jagiellonii Białystok. Wcześniej do Białegiosotku trafili bramkarz Michał Perchel z Puszczy Niepołomice, Nik Prelec z Oxford Unioted i Rodrigo Conceicao z CD Tondela.

Jagiellonie opuścili natomiast: Samed Bazdar, Nahuel Leiva, Bartosz Mazurek, Andy Pelmard, Miłosz Piekutowski, Alejandro Pozo, Afimico Pululu i Bartłomiej Wdowik.

– Oczekuję, że będziemy grać progresywny, ofensywny futbol i strzelimy dużo goli. Oczywiście mam nadzieję, że osiągniemy jeszcze więcej niż w poprzednim sezonie. Niezależnie od tego, czy będzie to walka o europejskie puchary, czy o mistrzostwo Polski, więc moje oczekiwania są wysokie. Zarówno wobec siebie, jak i całej drużyny - mówi cytowany przez oficjalny portal Jagiellonii Jeremy Agbonifo.

20-letni szwedzki skrzydłowy Jeremy Agbonifo urodził sięw Göteborgu i jest wychowankiem BK Häcken. Jako junior trafił do akademii FC Porto, gdzie spędził trzy lata przed powrotem do ojczyzny, do wspomnianego BK Häcken.

W styczniu 2025 roku Agbonifo trafił do francuskiego RC Lens, skąd dwukrotnie był wypożyczany – do szwajcarskiego FC Basel oraz BK Häcken. Zagra z numerem 10.

LEKKOATLETYKA

Na 100-lecie Stadionu Zwierzynieckiego trzecie mistrzostwa Polski

Mariusz Klimaszewski

Już w nadchodzący weekend czekają nas nie lada emocje. W dniach 24-26 lipca na stadionie lekkoatletycznym w Zwierzyńcu odbędą się PZLA Mistrzostwa Polski Seniorów

W roku swojego stulecia Stadion Lekkoatletyczny im. Wojciecha Nowickiego w Zwierzyńcu ponownie zapisze się na kartach historii, goszcząc po raz trzeci najważniejszą krajową imprezę lekkoatletyczną.

Stawką będą nie tylko medale mistrzostw Polski, ale także miejsca w reprezentacji Polski na mistrzostwa Europy. Na białostockim stadionie nie zabraknie gwiazd światowego formatu, rekordowych wyników i emocji, które od lat przyciągają tysiące fanów „królowej sportu".

Tegoroczne mistrzostwa mają szczególny wymiar, gdyż odbędą się w roku jubileuszu 100-lecia Stadionu Lekkoatletycznego w Zwierzyńcu – jednego z najbardziej rozpoznawalnych i zasłużonych obiektów sportowych nie tylko w północno-wschodniej Polsce.

Historia stadionu rozpoczęła się 5 września 1926 roku. Przez sto lat był świadkiem niezliczonych sportowych sukcesów, rekordów i wydarzeń, które na trwałe wpisały się w historię Białegostoku. To tutaj swoje pierwsze kroki stawiały kolejne pokolenia sportowców, a przez dziesięciolecia obiekt służył zarówno lekkoatletom, jak i piłkarzom.

Położony w sercu zielonego Zwierzyńca stadion zachwyca nie tylko historią, ale także nowoczesną infrastrukturą. Obiekt dysponuje certyfikowaną ośmiotorową bieżnią, profesjonalnymi skoczniami i rzutniami oraz krytym kompleksem treningowym zlokalizowanym pod trybunami.

Przy okazji mistrzostw kibice będą mogli poznać również niezwykłą historię stadionu. Na trybunach dostępna jest wyjątkowa wystawa przygotowana z okazji stulecia obiektu. Składa się ona z 28 plansz prezentujących najciekawsze wydarzenia, postacie i ciekawostki związane ze Zwierzyńcem – od przedwojennych zawodów i meczów piłkarskich, przez wieżę spadochronową, aż po wielkie lekkoatletyczne sukcesy współczesności.

Program PZLA Mistrzostw Polski Seniorów

Piątek, 24 lipca
Transmisja TVP Sport (17.30 - 19.45)
Godz. 10 - 16.30
Godz. 17.00 uroczyste otwarcie
Godz. 17.30 - 20.20
Sobota, 25 lipca
Transmisja TVP Sport (16.15 - 19.40)
Godz. 8 - 19.43
Niedziela, 26 lipca
Transmisja TVP Sport (13 - 16.35)
Godz. 10.30 - 17.40

PIŁKA NOŻNA

Prezentacja Jagiellonii - Podlaskie Jaga Fest Białystok

Mariusz Klimaszewski

Dziś, 22 lipca o godzinie 19 na Rynku Kościuszki w Białymstoku odbędzie się uroczysta prezentacja drużyny Jagiellonii Białystok - Podlaskie Jaga Fest Białystok

W najbliższą sobotę, 25 lipca piłkarze Jagiellonii Białystok zainaugurują nowy sezon Ekstraklasy. O godz. 14.45 na Chorten Arenie podejmą Koronę Kielce. Zanim jednak piłkarze wybiegną na zieloną murawę zaprezentują się białostockim kibicom. Oficjalna prezentacja drużyny, tak jak to miało miejsce rok temu, odbędzie się na Rynku Kościuszki.

Jak informuje oficjalna strona klubowa Jagiellonii: „Środowy wieczór będzie pełen żółto-czerwonych emocji. Zaczynamy już o 18.00 „Studiem Słoneczna", które poprowadzimy na żywo prosto spod Ratusza. Dla tych, którzy nie będą mogli stać pod samą sceną, przygotowaliśmy transmisję zarówno w naszych kanałach klubowych, jak i na ekranach telebimów na Rynku.

Punktualnie o 19 przejdziemy do najważniejszego punktu wieczoru. Przedstawimy Wam drużynę i sztab szkoleniowy, zaprezentujemy koszulki meczowe, w których będziemy walczyć w nowych rozgrywkach oraz sponsorów naszego Klubu.

Honorowym Patronatem Podlaskie Jaga Fest Białystok objęli Marszałek Województwa Podlaskiego Łukasz Prokorym i Prezydent Miasta Białystok Tadeusz Truskolaski.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Bramkarz Jagiellonii Sławomir Abramowicz jest jednym z ulubieńców białostockich kibiców

eprasa.pl a7e238fc12