DZIŚ STRONA ZDROWIA

PRZEZ TE NAWYKI SKRACASZ ŻYCIE

SPRAWDŹ 10 BŁĘDÓW, KTÓRYCH MUSISZ UNIKAĆ JAK OGNIA

Nr ISSN 0137-9488Nr indeksu 350133

www.wspolczesna.pl

Nr 150 (21113) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 5.08.2026

75 lat

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Drogi

S19 coraz dłuższa. Kierowcy już jadą odcinkiem Deniski-Haćki

To pierwszy odcinek S19 udostępniony kierowcom w tym roku do ruchu. Inwestycja kosztowała 305 mln zł

– Str. 4

Puszcza Białowieska

Z żubrami nie ma żartów. Podszedł za blisko i został zaatakowany

Do zdarzenia doszło w poniedziałek w Puszczy Białowieskiej. Leśnicy ostrzegają: „To nie jest atrakcja do zdjęć z bliskiego planu”

– Str. 7

Naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku prowadzą zaawansowane badania na temat chorób odkleszczowych **– Str. 6**

Prof. Dariusz Gawin, z-ca dyrektora Muzeum Powstania Warszawskiego: Nowa Polska, o którą walczyła Armia Krajowa, miała zbudować prawdziwie polską nowoczesność **– Str. 2**

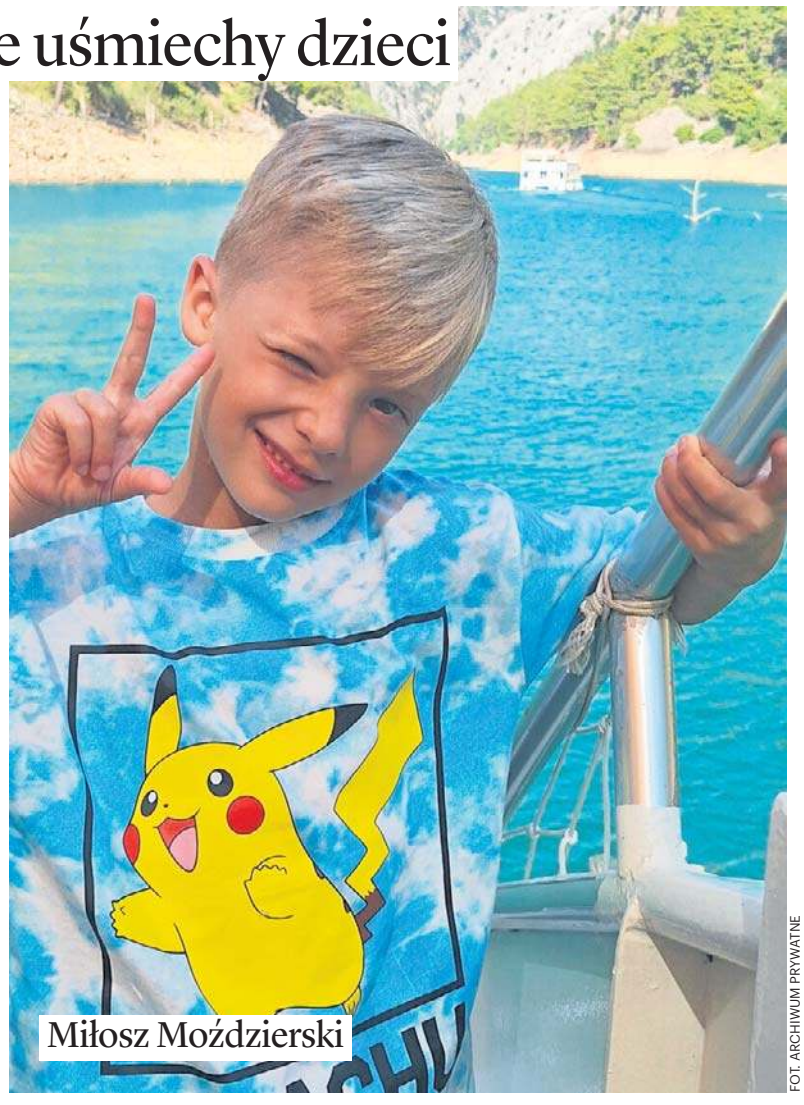
FOT. AUTOR

Plebiscyt UŚMIECH DZIECKA

Oto najpiękniejsze uśmiechy dzieci

Miłosz Michalski

FOT. AUTOR



Miłosz Moździerski

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Prezentujemy zwycięzców akcji Uśmiech Dziecka we wszystkich miastach i powiatach. **- Str. 14-16**

Kolej

Na podlaskich torach pojawią się pociągi hybrydowe

Tomasz Maleta

Prawie 118 mln zł. Tyle województwo podlaskie zapłaci za dostarczenie pierwszych w regionie składów spalinowo-elektrycznych. Hybrydy pojawiają się za trzy lata. Nowe pojazdy będą wykorzystywane do obsługi regionalnych połączeń kolejowych.

Koszt jednego pojazdu to niemal 59 mln zł. Cały zakup będzie dofinansowany w 80 mln zł z Europejskich Funduszy dla Podlaskiego. Pozostała kwota zostanie pokryta ze środków własnych województwa podlaskiego.

Będą to pierwsze hybrydowe zespoły trakcyjne w województwie podlaskim, umożliwiające sprawną obsługę zarówno linii zelektryfikowanych, jak i niezelektryfikowanych.

Zespoły hybrydowe będą mogły jeździć w miejsca, gdzie sieć elektryczna kończy się – mówił przed podpisaniem umowy marszałek Łukasz Prokorym.

Józef Michalik, wiceprezes Newagu, powiedział, że podpisanie umowy to także historyczny moment dla firmy.

Do tej pory do Podlaskiego nie dostarczyliśmy żadnego pojazdu. Niwelujemy białą plamę – podkreślił wiceprezes. – Liczę, że dostarczymy wszystkie sześć pojazdów – dodał.

Obecnie samorząd województwa dysponuje sześcioma elektrycznymi oraz 11 spalinowymi zespołami trakcyjnymi.

– Str. 4

eprasa.pl e46c601af0

POLECAMY

JUTRO Renta wdowia. Komu przysługuje? PIĄTEK Kod przestępstwa, czyli tajemnice DNA

5.08.2026
Środa

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

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

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

Z KALENDARZA

5 sierpnia 2026

Dziś 217. dzień roku.
Do końca roku pozostało 148 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 4.52, zachód o godzinie 20.14. Dzień będzie trwać 15 godzin i 22 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 1 godzinę i 34 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 7 godzin i 49 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Kasjan, Maria, Oswald

KALENDARIUM

1772
Rosja, Prusy i Austria dokonały I rozbioru Polski. Traktat został podpisany w Petersburgu.

1864
Na stokach warszawskiej Cytadeli władze carskie dokonały egzekucji Romualda Traugutta – dyktatora powstania styczniowego oraz czterech jego współpracowników.

1914
W Cleveland w amerykańskim stanie Ohio uruchomiono pierwszą na świecie elektryczną sygnalizację świetlną.

1944
Powstanie Warszawskie: Batalion „Zośka" wyzwolił obóz Gęsiówka i uwolnił ok. 350 więźniów pochodzenia żydowskiego; rozpoczęła się rzeź Woli.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny" „Gazetę Współczesną"

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

POGODA

Białystok
37°C/19°C

Łomża
35°C/19°C

Suwałki
32°C/16°C

ROZMOWA

Nowa Polska, o którą walczyła Armia Krajowa, miała zbudować nowoczesność

Igor Rakowski-Kłos (PAP)

Nowa Polska, o którą walczyła Armia Krajowa, miała być nie tylko państwem suwerennym i wolnym, lecz miała także stworzyć warunki do uwolnienia społecznego potencjału i zbudować prawdziwie polską nowoczesność – mówi prof. Dariusz Gawin, zastępca dyrektora Muzeum Powstania Warszawskiego.

FOT. JAKUB KRÓL

Dariusz Gawin: Pierwsze dni wolności były ekstatycznym doświadczeniem wspólnoty

„Wierzymy mocno, że z potoku krwi przelanej o wolność, z wysileń najlepszych swych synów wyrośnie wkrótce Polska wspaniała, piękniejsza i potężniejsza niż ta, którą widzieliśmy w 1939 roku" – to fragment artykułu opublikowanego na łamach pisma „Baszta" we wrześniu 1944 roku. O jaką Polskę walczyli powstańcy warszawscy, gdy myśleli o „Polsce wspaniałej"?

Przede wszystkim miała to być Polska wolna. Ale Powstanie Warszawskie stanowiło również kulminację tradycji insurekcyjnej zapoczątkowanej 150 lat wcześniej przez powstanie kościuszkowskie. W tej tradycji podjęcie walki i przystąpienie do insurekcji było także deklaracją etyczną. Wolność Polski postrzegano jako dobro, a jej utratę jako niesprawiedliwość i krzywdę. Odbudowanie Polski nie oznaczało zatem tylko odzyskania własnego państwa, lecz także przywrócenie ładu moralnego w świecie. Stąd brało się przekonanie, że nowa Polska będzie nie tylko wolna, ale również etyczna i nowoczesna.

Co to znaczy?

We wszystkich powstaniach chodziło o realizację ideałów nowoczesności: demokratyzację i budowę sprawiedliwego ładu. U niektórych, jak u Zygmunta Krasińskiego, przybierało to formę bardziej chrześcijańską, inni – na przykład działacze związani z Towarzystwem Demokratycznym Polskim – odwoływali się przede wszystkim do ideałów humanistycznych, uniwersalnych i demokratycznych. Powstanie Warszawskie wpisywało się w ten sposób myślenia i była to wizja bliska polskiej inteligencji – przede wszystkim lewicowej i postępowej, tak myślał chociażby Stefan Żeromski – ale także tej, która nie miała wyraźnych afiliacji politycznych. Obraz szklanych domów jest przecież wizją państwa, które wykorzystuje nowoczesność dla dobra Polaków. Potencjał człowieczeństwa, niemożliwy do pełnego rozwinięcia w warunkach niewoli, miał zostać uwolniony i służyć budowie nowoczesnej i sprawiedliwej Polski.

Czy powstańcy chcieli przywrócenia II RP?

W powstających podczas wojny tekstach programowych i politycznych można znaleźć założenie, że II Rzeczpospolita nie była państwem w pełni demokratycznym, a rządy sanacyjne obarczano odpowiedzialnością za klęskę wrześniową. Polityczne rozliczenie sanacji łączono przy tym z rozliczeniem niesprawiedliwości panujących w II Rzeczypospolitej. Pamiętano o brutalnie tłumionych strajkach chłopskich, prześladowaniu opozycji i osadzaniu jej przedstawicieli w Berezie Kartuskiej. Kiedy rodziło się Polskie Państwo Podziemne, uznano, że polityczną podstawę konspiracji będą stanowiły partie, które przed wojną znajdowały się w opozycji. Były to ugrupowania lewicowe i prawicowe: Polska Partia Socjalistyczna, Stronnictwo Ludowe, Stronnictwo Narodowe i Stronnictwo Pracy. Wszystkie chciały rozliczenia sanacji. Na przykład w „Programie Polski Ludowej", ogłoszonym przez PPS w sierpniu 1941 r., zapowiadano nawet powołanie trybunału, który miał osądzić „ozonową klikę". Miało to być bardzo radykalne rozliczenie, bo piłsudczyków oskarżano nie tylko o doprowadzenie do klęski, lecz także o zaprzepaszczenie potencjału, który pojawił się wraz z odzyskaniem niepodległości. Nowa Polska, o którą walczyła Armia Krajowa, miała być zatem nie tylko państwem suwerennym i wolnym w sensie politycznym, lecz miała także stworzyć warunki do uwolnienia społecznego potencjału i zbudować prawdziwie polską nowoczesność.

Po wojnie mówienie o Polsce ludowej, sprawiedliwej i demokratycznej stało się częścią rządowej propagandy i dziś może niektórym kojarzyć się wyłącznie z PRL.

Komuniści przejęli ten rodzaj dyskursu. Wśród ludzi, którzy doświadczyli awansu społecznego w PRL, rozpowszechniło się przekonanie, że tylko Polska Rzeczpospolita Ludowa mogła być gwarantem tego awansu. Znam osoby, które uważają, że stały się inteligentami i zdobyły wolne zawody wyłącznie dzięki możliwościom stworzonym przez PRL. Nie dostrzegają, że po II wojnie światowej Polska pod władzą inną niż komunistyczna prawdopodobnie przeszłaby podobną drogę jak państwa Europy Zachodniej, a więc przyspieszony proces modernizacji społecznej. W tym kontekście można zupełnie inaczej spojrzeć na Powstanie Warszawskie.

eprasa.pl e46c601af0

REKLAMA 0111533247

eprasa.pl e46c601af0

DROGI

Otwarcie najkrótszego odcinka S19. Samochody już jeżdżą ekspresówką

Tomasz Maleta

Wczoraj pierwsze samochody od strony Denisek przejechały trasą S19 w kierunku Haciek. To 6,5 kilometrowy fragment podlaskiego szlaku Via Carpatia. I pierwszy odcinek S19 udostępniony w tym roku do ruchu. Inwestor, czyli białostocki oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, planuje oddać do końca grudnia jeszcze trzy odcinki S19.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

To najkrótszy odcinek S19. Trasa główna została udostępniona kierowcom. Nadal jednak trwają prace na kontrakcie

Oddana do ruchu trasa główna rozpoczyna się węzłem Deniski, 3 km na południe od Narwi i łączy się z oddanymi w końcu października 2025 r. odcinkami S19 Haćki – Bielsk Podlaski Zachód i Bielsk Podlaski Zachód – Boćki.

- Razem odcinki S19 mają tu ponad 27 km długości - mówił podczas otwarcia odcinka Wojciech Borzuchowski, dyrektor białostockiego oddziału GDDKIA.

Samochody osobowe mogą tu poruszać się z prędkością do 120 km/h.

- Tylko przed zjazdem na węzeł Deniski wprowadzono ograniczenie prędkości do 60 km/h - wymieniał Wojciech Borzuchowski

Trwają bowiem jeszcze prace poza jezdnią główną, m.in. przy drogach poprzecznych (gminnych i powiatowych) i dodatkowych jezdniach. Kończone są też prace na dwóch Miejscach Obsługi Podróżnych i na razie nie będą one dostępne dla kierowców. Ostateczne zakończenie robót ma nastąpić jesienią tego roku.

Droga ma dwa pasy ruchu na każdej z dwóch jezdni oraz pas awaryjny. Jezdnie mają nawierzchnię bitumiczną zdolną do przeniesienia obciążenia 11,5 t/oś. Na połączeniu z istniejącą drogą krajową nr 19 Unibep, który realizuje kontrakt, wybudował węzeł drogowy Deniski. Ponadto powstały: cztery mosty z funkcją przejść dla zwierząt, osobne przejście dla zwierząt, cztery wiadukty oraz sześć przepustów ekologicznych.

– Cieszy każdy nowo otwierany odcinek, który przybliża nas do pełnego wybudowania S19. Chociaż wiemy, że jeszcze droga wcale niekrótka i niełatwa przed nami - mówił Stefan Krajewski, minister rolnictwa.

Z kolei wojewoda podlaski podkreślił, że każdy kilometr nowoczesnej i bezpiecznej drogi to impuls do rozwoju gospodarczego regionu.

– To najważniejsza droga tranzytowa droga Polski Wschodniej - podkreślił Jacek Brzozowski.

Starosta bielski zaapelował, aby jeszcze więcej w regionie było dróg krajowych i wojewódzkich. Tym bardziej, że nasycenie nimi jest znacznie mniejsze niż na zachodzie kraju.

– Mamy rozległe tereny, ale jeszcze niekoniecznie dobrze skomunikowane - podkreśli Sławomir Snarski.

W tym roku drogowcy planują zakończyć roboty budowlane na kolejnych inwestycjach: Krynice – Dobrzyniewo – Białystok Zachód (10,2 km), Boćki – Malewice (15,9 km), Malewice – Chlebczyn (25 km).

Te odcinki wraz z oddanym wczoraj Deniski – Haćki oraz oddanym w ubiegłym roku fragmentem Haćki – Bielsk Podlaski – Boćki stanowić będą kręgosłup podlaskiej części korytarza transportowego Via Carpatia o długości prawie 80 km.

Nadal nie wiadomo natomiast, kiedy rozpocznie się budowa odcinka do Denisek od węzła Białystok Zachód. Na razie sprawa zielonego światła do budowy południowej obwodnicy Białegostoku utknęła w sądzie administracyjny, który rozpatruje kwestię odwołania od decyzji środowiskowej wydanej przez GDOŚ.

ZE STRAŻY

Tragiczny pożar w Ploskach

opr. ska

W nocy z poniedziałku na wtorek w pożarze drewnianego domu w Ploskach (pow. bielski) zginął ok. 60-letni mężczyzna. Śledczy ustalają przyczyny tragicznego zdarzenia.

Ogień w budynku mieszkalnym w Ploskach pojawił się nad ranem we wtorek (4.08). Strażacy zostali poinformowani o zdarzeniu o godzinie 4.54.

– Ogniem objęty był cały budynek – informuje st. bryg. Marcin Sawicki, zastępca Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Bielsku Podlaskim.

Ze wstępnych ustaleń wynikało, że wewnątrz może znajdować się jedna osoba. Natychmiast przystąpiono do działań gaśniczych połączonych z przeszukaniem palącego się budynku.

W trakcie działań, wewnątrz budynku odnaleziono ciało. To mieszkający w budynku ok. 60-letni mężczyzna.

W akcji brało udział 35 strażaków z jednostek: KP PSP Bielsk Podlaski, OSP w Ploskach, OSP KSRG Augustowo, OSP Hołody, OSP Pasynki, OSP Knorozy.

Akcja trwała blisko 6 godzin. Na miejscu pracowała policja i prokurator, którzy ustalają przyczynę tragicznego pożaru.

KOLEJ

Na podlaskie tory wyjadą pociągi hybrydowe. Najwcześniej za trzy lata

PAP

Blisko 118 mln zł będzie kosztowała dostawa dwóch nowych pociągów hybrydowych z napędem elektrycznym i spalinowym – poinformował we wtorek marszałek województwa podlaskiego Łukasz Prokorym. Dodał, że będą to pierwsze takie pociągi; mają trafić do regionu w 2029 r.

We wtorek władze województwa podpisały umowę z firmą Newag, która wygrała przetarg w tej sprawie. Zakup będzie finansowany z budżetu województwa i Funduszy Europejskich dla Podlaskiego 2021-2027.

– Dzisiaj podpisujemy umowę historyczną, na pierwsze w historii województwa zespoły hybrydowe, które mają i napęd elektryczny, i napęd spalinowy – powiedział przed podpisaniem umowy marszałek województwa podlaskiego Łukasz Prokorym. Dodał, że dotąd samorząd województwa dysponował 17 zespołami trakcyjnymi: sześcioma elektrycznymi i 11 spalinowymi.

Pociągi pojawią się w połowie 2029 roku

Marszałek Prokorym powiedział, że umowa opiewa na blisko 118 mln zł, z czego 80 mln zł to unijne dofinansowanie z regionalnego programu. Pociągi mają być dostarczone na przełomie III i IV kwartału 2029 roku.

FOT. UMWP

Nowe pojazdy będą wykorzystywane do obsługi regionalnych połączeń kolejowych

Umowa obejmuje dostawę dwóch dwunapędowych wieloczłonowych zespołów trakcyjnych. Jak wyjaśnił wiceprezes firmy Newag Józef Michalik, to pociągi trójczłonowe z 138 miejscami siedzącymi i 158 stojącymi. Dodał, że pojazdy są dwunapędowe, mogą być eksploatowane na trakcji elektrycznej i rozwijać prędkość do 160 km/h, a na trakcji spalinowej - do 120 km/h. Będą wyposażone m.in. w klimatyzację, Wi-Fi, system zliczania pasażerów, będą także udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami.

Odpowiedzialny za infrastrukturę wicemarszałek województwa Marek Malinowski dodał, że to finał wielomiesięcznych zabiegów. Ocenił, że inwestycja ta będzie na lata służyła mieszkańcom.

– Chcemy, żeby nasza kolej się rozwijała, była szybka, komfortowa i dostępna dla wszystkich - wskazał wicemarszałek Malinowski.

Być może pojawią się kolejne hybrydy

Na konferencji prasowej marszałek Prokorym poinformował też, że umowa ma opcję rozszerzenia i dostawy łącznie sześciu takich zespołów hybrydowych. Zapowiedział, że zarząd województwa podlaskiego będzie szukał środków, aby móc z tych opcji skorzystać w przyszłości. Przekazał również, że samorząd inwestuje w naprawę taboru - jeden pociąg został wyremontowany, zamówione są remonty sześciu kolejnych.

eprasa.pl e46c601af0

REKLAMA 0111533257

TVP info

Zawsze pokazujemy **pełny obraz**.
Dla Ciebie.

eprasa.pl e46c601af0

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi
nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011563782

INFORMACJA BURMISTRZA WASILKOWA

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r., poz. 399 z późn. zm.) informuję, że na tablicy Urzędu Miejskiego w Wasilkowie oraz na stronie www.bip.wasilkow.pl umieszczono wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Wasilków, przeznaczonych do wniesienia jako wkład niepieniężny (aport) do spółki Nowe Centrum Wasilkowa Sp. z o.o. z siedzibą w Wasilkowie.

REKLAMA 0011563705

Gn.6721.1.12.2024 Przerośl, dnia 4.08.2026 r.

OGŁOSZENIE

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Przerośl

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 oraz art. 8e, 8h, 8i ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538) oraz art. 39 ust. 1, w związku z art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r. poz. 670) w związku z Uchwałą Nr III/10/2024 Rady Gminy Przerośl z dnia 4 lipca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Przerośl

zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Przerośl wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, które będą prowadzone w terminie **od 5.08 2026 r. do 4.09.2026 r.** w następujących formach:

1) **zbieranie uwag** do projektu planu ogólnego i prognozy oddziaływania na środowisko w terminie **od 5.08 2026 r. do 4.09.2026 r.**

Uwagi można składać jedynie za pomocą „Formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego" w wyznaczonym terminie. Formularz dostępny jest na stronie internetowej BIP Gminy Przerośl - w zakładce „Zagospodarowanie przestrzenne" bądź na stronie Ministerstwa Rozwoju i Technologii.

Uwagi na wyżej wskazanym formularzu można składać w formie:
- papierowej, osobiście lub za pomocą usług pocztowych na adres Urzędu Gminy Przerośl, ul. Rynek 2, 16-427 Przerośl;
- lub elektronicznej, poprzez system e-Doręczenia (adres skrzynki: PL-14141-60256-ESDUB-19)
- lub adres e-mail: **sekretariat@przerosl.eu**

Wnoszący uwagę zobowiązany jest podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Ponadto, stosownie do art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone dodatkowo ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy Przerośl, ul. Rynek 2, 16-427 Przerośl,

Organem właściwym do sporządzenia projektu planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko oraz rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Przerośl;

2) **dyżur stacjonarny projektanta** w dniu **13 sierpnia 2026 r. w godzinach 16:00–18:00 w siedzibie Urzędu Gminy Przerośl**, ul. Rynek 2, 16-427 Przerośl;
3) **spotkanie otwarte** w formie dyskusji, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, które odbędzie się w dniu **20 sierpnia 2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy Przerośl**, ul. Rynek 2, 16-427 Przerośl, **w godzinach od 16:00 do 18:00**. Pomieszczenie jest przystosowane do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, o których mowa w ustawie z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Projekt planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko będzie dostępny do wglądu w Urzędzie Gminy Przerośl, ul. Rynek 2, 16-427 Przerośl pok. nr 14 w godzinach pracy Urzędu oraz zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem https://przerosl.bip.gov.pl/ w zakładce Zagospodarowanie przestrzenne / PROJEKT POG – KONSULTACJE SPOŁECZNE.

Jednocześnie wskazujemy, że zgodnie z obowiązującymi przepisami plan ogólny gminy ma formę wyłącznie danych przestrzennych (.gml) tj. obiektów na mapie wraz z atrybutami je opisującymi. W celu zapoznania się z projektem należy skorzystać z Przeglądarki danych planistycznych dostępnej pod adresem https://aplikacje.gov.pl/app/gov_xml_validator/

Wójt Gminy Przerośl
Marcin Brzozowski

KLAUZULA INFORMACYJNA DOTYCZĄCA PRZETWARZANIA DANYCH OSOBOWYCH (RODO)
W związku z art. 13 dot. z realizacji wymogów Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych „RODO"), informujemy o zasadach przetwarzania Pani/Pana danych osobowych oraz o przysługujących Pani/Panu prawach z tym związanych.

Administratorem Pani/Pana danych osobowych przetwarzanych w Urzędzie Gminy Przerośl jest: Wójt Gminy Przerośl, ul. Rynek 2, 16-427 Przerośl, tel. 87 569 10 19. Dane są przetwarzane w celu prowadzenia dokumentacji planistycznej w sprawie planu ogólnego. Dane nie będą udostępniane innym podmiotom niż na podstawie przepisów prawa. Dane nie będą przekazywane do Państw trzecich. Dane osobowe będą przetwarzane przez okres 50 lat. Dane osobowe są przetwarzane na podstawie Ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym. Jednocześnie posiadają Państwo możliwość dostępu i aktualizacji podanych danych.

Przysługuje Państwu prawo do żądania usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych. Przysługuje Państwu prawo wniesienia skargi do Urzędu Ochrony Danych Osobowych. W ramach realizowanego przetwarzania nie występuje profilowanie. Podanie danych jest dobrowolne, jednak niezbędne do zrealizowania celu, dane mogą zostać wykorzystane w celach kontaktowych w prowadzonej sprawie, co może usprawnić jej realizację.

ZDROWIE

Badania nt. wczesnej diagnostyki chorób odkleszczowych

Magda Ciasnowska, PAP

Szybsza diagnostyka chorób przenoszonych przez kleszcze oraz ustalenie, ile kleszczy jest zakażonych i jakie patogeny przenoszą – takie mają być efekty badania, które prowadzą naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku we współpracy międzynarodowej.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Prof. Joanna Zajkowska podczas wczorajszej konferencji

– Kleszcze były, są i będą. Jednak w ostatnich latach warunki środowiskowe i zmiany klimatyczne znacznie sprzyjają im, ich namnażaniu się i transmisji przenoszonych przez nie patogentów. Obserwujemy we wszystkich krajach europejskich gwałtowny wzrost chorób pokleszczowych – mówiła wczoraj podczas konferencji prasowej prof. Joanna Zajkowska, zastępca kierownika Kliniki Chorób Zakaźnych i Neuroinfekcji Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

Najczęściej jest to borelioza, ale najcięższe są zachorowania na pokleszczowe zapalenie mózgu. Przed tym drugim uchronić może szczepienie. Procent wyszczepialności na tę chorobę w naszym kraju jest jednak najniższy w Europie.

W 2025 r. odnotowano 935 przypadków pokleszczowego zapalenia mózgu, a w 2026 r. bilans jest już nieco wyższy – wykryto o jedno zachorowanie więcej. Rok wcześniej, w porównaniu z 2024 r., liczba infekcji zwiększyła się o około 16 proc. Jeszcze większą skalę problemu widać w przypadku boreliozy. W 2024 r. zgłoszono ponad 30,2 tys. przypadków tej choroby. Dekadę wcześniej, w 2015 r., było ich około 12,9 tys. Od tego czasu statystyki systematycznie rosły.

– Rodzice powinni pamiętać, że nie każde wkłucie kończy się u dziecka zakażeniem. Natomiast jeśli już do niego dojdzie, to u najmłodszych to zakażenie może przebiegać bardzo poważnie – tłumaczy dr Kacper Toczyłowski, specjalista pediatrii i chorób zakaźnych Kliniki Obserwacyjno-Zakaźnej UDSK. – Pokleszczowe zapalenie mózgu może spowodować trwałe następstwa w sferze poznawczej – dotyczące pamięci i koncentracji. Dzieci, które były piątkowymi uczniami z wzorowym zachowaniem, mogą mieć problemy ze zdaniem do następnej klasy.

Do poważnych powikłań może też doprowadzić nieleczona borelioza. Eksperci przypominali o podstawowych zasadach zabezpieczania się przed ukąszeniami – odpowiednim ubiorze podczas przebywania na terenach zielonych, dokładnym oglądaniu skóry po powrocie do domu, szybkim usuwaniu kleszcza.

Jednym z tematów konferencji były także badania prowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Projekt HUMAN TICK BITE-MAP ma pomóc w opracowaniu nowych sposobów wcześniejszego wykrywania boreliozy.

– Sprawdzamy, jaki jest procent zakażonych kleszczy w danym regionie i jaki jest odsetek zakażonych patogentów – wyjaśnia prof. Zajkowska.

W ramach projektu badacze poszukują osób, które zostały ukłute przez kleszcza w ciągu ostatnich 72 godzin. Uczestnicy mają pobieraną krew oraz próbki płynu znajdującego się w skórze w miejscu ukąszenia. Analizują też informacje dotyczące miejsca ukłucia oraz, jeśli jest to możliwe, zabezpieczonego kleszcza.

Celem projektu jest znalezienie zmian, które mogłyby wskazywać na zakażenie jeszcze na bardzo wczesnym etapie. Dzięki temu w przyszłości możliwe byłoby szybsze rozpoznanie boreliozy i wcześniejsze rozpoczęcie leczenia.

Informacje można uzyskać w Klinice Chorób Zakaźnych i Neuroinfekcji UMB.

KRÓTKO

Z policji

Uwięził i pobił partnerkę w mieszkaniu. Nękał ją też w szpitalu, aż w końcu trafił za kratki

Nawet 25 lat więzienia grozi 38-latkowi, który dotkliwie pobił swoją partnerkę. Złamał jej nos, kobieta miała też pęknięcie gałki ocznej. Pokrzywdzonej udało się uciec. Trafiła do szpitala, gdzie pijany zwyrodnialec przyszedł za nią i dalej był agresywny.

Dopiero wtedy została wezwana policja, a pokrzywdzona kobieta opowiedziała o swojej gehennie. 38-latek został zatrzymany, a na wniosek prokuratury rejonowej w Białymstoku sąd aresztował go na 3 miesiące. Podejrzanemu o pozbawienie wolności ze szczególnym udręczeniem oraz spowodowania obrażeń ciała grozi teraz kara więzienia nawet do 25 lat.

Do zdarzenia doszło w nocy z 28 na 29 lipca w Kleosinie koło Białegostoku, w mieszkaniu znajomego pary. Już wcześniej podejrzany miał grozić swojej dziewczynie oraz jej rodzinie pobiciem, a nawet śmiercią.

Feralnej nocy 38-latek zamknął pokrzywdzoną w mieszkaniu, gdzie bił ją zarówno z otwartej dłoni, jak i z pięści w głowę, szarpał za włosy oraz za ramiona, w wyniku czego kobieta doznała zranienia oka z pęknięciem gałki ocznej włącznie oraz złamania kości nosowych.

W końcu zmasakrowanej kobiecie udało się uciec, trafiła do szpitala. Ale i tam „damski bokser" próbował ją dopaść. Pojawił się pijany i znowu zaczął się awanturować, aż została wezwana policja. Agresywny 38-latek został zatrzymany. **MK**

Z policji

14-latek uciekał przed policją, bo przestraszył się kontroli. Mandat dostała matka

5 tysięcy złotych – taki mandat wystawili białostoccy policjanci matce 14-latka, który uciekał przed funkcjonariuszami motorowerem elektrycznym niedopuszczonym do ruchu. Nastolatek odpowie przed sądem rodzinnym.

Policjanci dostali zgłoszenie, że po ulicy Giedroycia w Białymstoku jeździ kilkunastoosobowa grupa nastolatków motorowerami elektrycznymi. Na miejsce skierowani zostali funkcjonariusze patrolówki i drogówki z białostockiej komendy. Zauważyli jadącego jezdnią kierowcę motoroweru elektrycznego, który nie miał tablicy rejestracyjnej. Mundurowi wydali mu polecenie do zatrzymania się, jednak kierowca skręcił, zjechał na chodnik i zaczął uciekać. Po około 250 metrach uciekinier skręcił w leśną wąską dróżkę, co uniemożliwiło policjantom dalszy pościg. Mundurowi znaleźli nastolatka na ulicy Giedroycia, na parkingu. Stał przy elektrycznym motorowerze Yamaha. 14-latek powiedział policjantom, że nie zatrzymał się do kontroli, ponieważ przestraszył się. Nie miał uprawnień do kierowania tego typu pojazdami. Na miejscu pojawiła się matka chłopca. Powiedziała, że to ona udostępniła synowi motorower, który nie był dopuszczony do ruchu. Policjanci ukarali ją mandatem w wysokości 5 tys. złotych. Teraz sprawą nastolatka zajmie się sąd rodzinny. **opr. red**

eprasa.pl e46c601af0

TYKOCIN

Zabytkowa kamienica ma odzyskać dawny blask

Magdalena Kleban

Gmina Tykocin przekazała wspólnocie kamienicy przy ulicy Piłsudskiego 1,5 mln zł na realizację rewitalizacji nieruchomości. To aż 98 procent planowanych kosztów. A to nie jest jedyna zmiana jaka w najbliższym czasie czeka zabytkowy Tykocin. Przemianę ma też przejść Skwer Orderu Orła Białego.

– Zmieniona będzie elewacja, dach, podmurówka - wymienia burmistrz Mariusz Dudziński. – Kamienica należy do wspólnoty, gdzie połowa z dziesięciu mieszkań należy do prywatnych właścicieli. Jednak dzięki dotacji z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków ich wkład w inwestycję będzie niewielki.

Łącznie wspólnota przy Piłsudskiego 25 w Tykocinie ma ponieść ok. 30 tys. kosztów z planowanych 1,5 mln złotych. Inwestycja zgodnie z planem ma ruszyć we wrześniu i zakończyć się do 1 marca 2028 roku.

Powstał w latach 1798-1800

Budynek mieszkalny przy ul. Piłsudskiego 25 w Tykocinie powstał w latach 1798-1800 w ramach odbudowy dzielnicy żydowskiej - Kaczorowa po pożarze w 1797 roku. Po gruntownym remoncie w latach 60. XX wieku użytkowany jest jako kamienica mieszkalna do dziś.

Teraz zakres prac obejmuje zmianę pokrycia dachowego, więźby dachowej, wykonanie nowych kominów spalinowych od poziomu poddasza, wykonanie instalacji odgromowej, wymianę stolarki okiennej i drzwiowej zewnętrznej, wykonanie obróbek blacharskich oraz renowację elewacji budynku kamienicy. Planowana do realizacji inwestycja obejmuje rewaloryzację zdegradowanych elementów kamienicy mieszkalnej polegającą na remoncie elewacji, dachu oraz wykonanie detali według zachowanych tzw. światków i na bazie istniejących materiałów ikonograficznych.

Skwer Orła Białego zyska nowe oblicze

350 tys. zł z Lokalnej Grupy Działania „Narew" ma trafić na tzw. małą rewitalizację Skweru Orła Białego. Ma tak się stać poprzez montaż małej architektury, oświetlenia oraz urządzenie zieleni, w tym krzewów i bylin.

To bardzo ważne dla mieszkańców Tykocina – podkreśla burmistrz Dudziński. – Planujemy też umieszczenie tablic edukacyjnych, które będą informować o historii miasta. To inwestycja, która podkreśli znaczenie i piękno najstarszej części miasta, jednocześnie zachęcając do aktywnego poznawania i szacunku dla jego historii.

Pieniądze na ten cel mają trafić do Tykocina już jesienią, ale plany, wizualizacje są już gotowe.

PUSZCZA BIAŁOWIESKA

Chciał podejść do żubra, został zaatakowany

Martyna Jurkowska

Mężczyzna podszedł do żubra na kilka metrów. Chwilę później potężne zwierzę ruszyło w jego kierunku i przewróciło go na ziemię. Nagranie z Puszczy Białowieskiej obiegło media społecznościowe i wywołało lawinę komentarzy. A leśnicy i naukowcy nie mają wątpliwości – to człowiek najczęściej prowokuje takie sytuacje.

Film na facebookowej grupie „Magia Podlasia" opublikował pan Grzegorz. Wraz z żoną był świadkiem niebezpiecznego zdarzenia w Puszczy Białowieskiej.

– Mężczyzna podszedł zbyt blisko żubra i wszedł w jego strefę bezpieczeństwa. Zwierzę zareagowało obronnie, przewracając go. Żona zaczęła nagrywać całe zdarzenie – napisał autor nagrania.

Kiedy mężczyzna leżał na ziemi, świadkowie krzyczeli, by się nie poruszał, ponieważ żubr nadal znajdował się bardzo blisko. Ostatecznie autor filmu zdecydował się podjechać samochodem i odwrócić uwagę zwierzęcia. Dzięki temu poszkodowany mógł bezpiecznie się oddalić.

– Żubr nie jest maskotką ani atrakcją do zdjęć. To dzikie zwierzę ważące nawet kilkaset kilogramów i potrafiące być bardzo niebezpieczne. Jedna nieprzemyślana decyzja może skończyć się tragedią – podkreślił.

Leśnicy z Nadleśnictwa Krynki zwracają uwagę, że podobne sytuacje zdarzają się nie tylko w Puszczy Białowieskiej, ale również w Puszczy Knyszyńskiej.

– Coraz częściej dla efektownego zdjęcia lub większych zasięgów w mediach społecznościowych niektórzy podjeżdżają samochodami tuż pod żubry, zajeżdżają im drogę, wchodzą pomiędzy stado albo próbują podejść jak najbliżej. Takie zachowania nie mają nic wspólnego z odpowiedzialną obserwacją przyrody – alarmują.

I przypominają, że żubr, choć często sprawia wrażenie spokojnego, jest dzikim i niezwykle silnym zwierzęciem. Zbyt bliska obecność człowieka wywołuje u niego stres, zmusza do zmiany naturalnego zachowania i może sprowokować reakcję obronną.

Do nagrania odniósł się także prof. Rafał Kowalczyk z Instytutu Biologii Ssaków PAN w Białowieży, od lat badający największe ssaki Europy.

Podziwiajmy żubry z bezpiecznej odległości i pamiętajmy, że to dzikie oraz potężne zwierzęta

RAFAŁ KOWALCZYK
Instytut Biologii Ssaków PAN w Białowieży

– To kolejny przykład skrajnej ludzkiej nieodpowiedzialności. Często obserwuję ludzi podchodzących zbyt blisko do żubrów, a próby ostrzegania są najczęściej ignorowane. Potem słyszymy o agresywnych żubrach. Dobrze, że to zdarzenie zostało udokumentowane, bo widać na nim po pierwsze ludzką głupotę, a po drugie cierpliwość i spokój żubra – napisał na Facebooku.

Jak podkreśla naukowiec, przypadków zranienia ludzi jest stosunkowo niewiele właśnie dlatego, że żubry zwykle wykazują dużą cierpliwość. Dopiero gdy człowiek narusza ich strefę bezpieczeństwa, zwierzę podejmuje próbę obrony.

– Dla żubra zbliżający się człowiek jest zagrożeniem, a jego obroną jest atak, najczęściej kończący się postraszeniem, a nie zrogowaniem. Niestety za ludzką bezmyślność często płaci zwierzę. Obecnie trwa ruja u żubrów, dlatego samce mogą być bardziej pobudzone, co powinno skłonić turystów do jeszcze większej ostrożności. Podziwiajmy żubry z bezpiecznej odległości – co najmniej 50 metrów – i pamiętajmy, że to dzikie oraz potężne zwierzęta – apeluje prof. Kowalczyk.

REKLAMA 0011550896

eprasa.pl e46c601af0

FOKUS

• **Kościół katolicki** w Polsce obchodzi w tym roku 70. rocznicę Jasnogórskich Ślubów Narodu

PRAWO ŁASKI

Prezydent ułaskawił trzy osoby. Wśród nich Piotr Pytel, skazany na dożywocie

Prezydent Karol Nawrocki zastosował prawo łaski wobec trzech osób. Chodzi o Adama Borowskiego, Piotra Staruchowicza ps. „Staruch" i Piotra Pytla

Karolina Wrońska

Ułaskawieni to: Adam Borowski, działacz opozycji demokratycznej w PRL, który został skazany na sześć miesięcy pozbawienia wolności za zniesławienie adwokata i posła KO Romana Giertycha; Piotr Staruchowicz ps. „Staruch", jeden z liderów środowiska kibicowskiego Legii Warszawa, ukarany przez sąd dwuletnim zakazem wstępu na imprezy masowe (tzw. zakazem stadionowym) oraz Piotr Pytel, skazany przez sąd w Monachium na karę dożywotniego pozbawienia wolności za morderstwo, którego – zdaniem polskiej prokuratury – nie popełnił.

Podczas poniedziałkowej konferencji prasowej w Pałacu Prezydenckim podsekretarz stanu w KPRP Mateusz Kotecki poinformował, że prezydent wydał tego dnia trzy postanowienia w zakresie ułaskawień.

Mówiąc o motywach ułaskawienia w pierwszym przypadku, wskazał na względy humanitarne, w tym podeszły wiek skazanego oraz pogarszający się w związku z tym stan zdrowia, ustabilizowany tryb życia, zasady sprawiedliwości oraz racjonalności, incydentalny charakter czynu, a także ponadprzeciętne zasługi m.in. na rzecz przemian demokratycznych.

Ułaskawienie to dotyczy Adama Borowskiego, działacza opozycji demokratycznej w PRL, represjonowanego przez ówczesny aparat bezpieczeństwa. Za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce został odznaczony w 2006 roku przez prezydenta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W 1995 r. był założycielem, a w latach 2000-2006 przewodniczącym Komitetu Polska – Czeczenia. W latach 2008-2010 pełnił funkcję społecznego doradcy RPO ds. uchodźców czeczeńskich. Przez ostatnie lata związany ze środowiskiem „Gazety Polskiej".

FOT. ADAM JANKOWSKI

Dotąd prezydent Nawrocki zastosował prawo łaski wobec siedmiu osób, a odmówił zastosowania go wobec pięciu osób

W drugim przypadku – mówił Kotecki – postępowanie ułaskawieniowe zostało wszczęte na żądanie prezydenta, a prawo łaski zastosowano przez darowanie środka karnego – zakazu wstępu na imprezy masowe – i zarządzono zatarcie skazania.

Chodzi o Piotra Staruchowicza ps. „Staruch", jednego z liderów środowiska kibicowskiego Legii Warszawa. Sąd w Lublinie ukarał Staruchowicza dwuletnim zakazem wstępu na imprezy masowe (tzw. zakazem stadionowym) za to, że podczas meczu Motoru Lublin z Legią Warszawa w marcu 2025 r. przebywał w miejscu nieprzeznaczonym dla publiczności, na ogrodzeniu stadionu, mimo – jak argumentował sam Staruchowicz – posiadania akredytacji wydanej przez organizatora spotkania.

Mateusz Kotecki poinformował, że w trzeciej sprawie doszło do rozpoznania dwóch wniosków prokuratora generalnego, a pozytywne opinie w sprawie wydał zarówno sąd pierwszej, jak i drugiej instancji. Jak dodał, prezydent zastosował prawo łaski przez warunkowe przedterminowe zwolnienie z odbycia reszty kary dożywotniego pozbawienia wolności na okres próby 5 lat, z ustanowieniem dozoru kuratora sądowego. Osoba ta została skazana za zabójstwo z rozbojem i rozbój.

Sprawa dotyczy Piotra Pytla, o którego ułaskawienie zwrócił się do prezydenta w połowie lipca prokurator generalny Waldemar Żurek. Pytel w 2006 roku skazany został przez sąd w Monachium na karę dożywotniego pozbawienia wolności za morderstwo. Postępowanie prowadzone przez prokuraturę w Polsce wykazało, że to nie on popełnił zbrodnię.

Dotąd prezydent Nawrocki zastosował prawo łaski wobec siedmiu osób, a odmówił zastosowania go wobec pięciu osób.

PAP

KRÓTKO

Chełm

Nietrzeźwy policjant spowodował kolizję

Prowadzenie radiowozu w stanie nietrzeźwości zarzuciła prokuratura 53-letniemu policjantowi z Chełma. Badanie wykazało, że miał 0,6 promila alkoholu w organizmie. Funkcjonariusz przyznał się do winy. Rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Lublinie poinformował w komunikacie prasowym, że śledztwo dotyczy zdarzenia z 1 sierpnia, wkrótce po rozpoczęciu przez policjanta służby o godzinie 20. PAP

Warszawa

Porozumienie ws. dotacji na budownictwo społeczne w Polsce Wschodniej

Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej oraz Bank Gospodarstwa Krajowego podpisały porozumienie ws. wypłaty unijnych dotacji na budownictwo społeczne w Polsce Wschodniej – podał wczoraj resort. Budżet projektu wynosi prawie 429 mln zł. „Głównym celem nowego działania jest zwiększenie liczby mieszkań na wynajem oraz spółdzielczych lokatorskich, o przystępnym czynszu, czyli niższym niż stawki rynkowe" – podano w komunikacie. PAP

Wrocław

Trzy miesiące aresztu dla 18-letniego nożownika

O trzech miesiącach aresztu zadecydował we wtorek wrocławski sąd dla 18-letniego obywatela Ukrainy podejrzanego o usiłowanie zabójstwa 30-letniej kobiety. Ofiara została kilkakrotnie zraniona nożem. W poniedziałek opuściła szpital. – Sąd podzielił nasze stanowisko, że w tym wypadku zachodzi obawa, że podejrzany, który nie ma stałego miejsca zamieszkania, może zbiec. Czyn, którego się dopuścił, jest zagrożony wysoką karą – powiedział prokurator. PAP

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Karol Nawrocki spotka się w czwartek o godzinie 17.30 przed Pałacem Prezydenckim z obywatelami i przedstawi bilans swoich działań po roku prezydentury

RAFA K LEŚKIEWICZ, rzecznik prezydenta

POLITYKA

Będzie partia Morawieckiego. Znamy datę

Adam Kielar

Były premier Mateusz Morawiecki ogłosił, że najpóźniej 15 października założy nową partię polityczną.

Morawiecki w rozmowie na kanale Bogdana Rymanowskiego odniósł się do słów rzecznika dyscypliny partyjnej PiS Karola Karskiego, który stwierdził, że członkostwo 40 osób w PiS jest „martwe". Morawiecki uważa, że kierownictwo PiS od samego początku dążyło do wypchnięcia ich z partii.

Decyzja o założeniu nowej partii jest reakcją na te wydarzenia. Morawiecki podkreśla, że teraz, kiedy ich członkostwo w PiS jest „martwe", mogą skupić się na budowie nowej formacji politycznej.

– Mogę powiedzieć, że rzeczywiście taką partię założymy najpóźniej 15 października – powiedział lider ruchu Rozwój Plus. Wówczas ma się odbyć kongres jego stowarzyszenia, a także będzie to trzecia rocznica wyborów parlamentarnych z 2023 roku. PAP

TRAGEDIA

Trwa wyjaśnianie przyczyn wypadku na autostradzie

Jan Nowaczyk

Wyjaśnianie okoliczności wypadku na autostradzie w pobliżu Brna może trwać kilka miesięcy. W nocy z piątku na sobotę zginęły tam dwie Polki oraz chłopiec.

Samochód, w którym znajdowało się jeszcze jedno dziecko i mężczyzna, uderzył w dzika, który znalazł się na jezdni. – Kierowca kolejnego pojazdu, widząc zdarzenie, wyminął samochód z Polski i zatrzymał się, chcąc zaoferować pomoc. Następnie w oba pojazdy uderzył trzeci – przekazał rzecznik czeskiej policji.

Dwie kobiety zginęły na miejscu. Dwóch chłopców trafiło do szpitala, ale życia jednego z nich nie udało się uratować. – Będą potrzebne ekspertyzy specjalistów od ruchu drogowego i lekarzy – powiedział rzecznik i dodał, że ustalić trzeba m.in. kwestię oświetlenia pojazdów i ich widoczności.

Jego zdaniem wyjaśnienia wymaga również fakt pojawienia się na autostradzie zwierząt. PAP

eprasa.pl e46c601af0

UZBROJENIE

Europejski system antyrakietowy Freja. Ukraina prowadzi rozmowy

Karolina Wrońska

Ukraina prowadzi rozmowy z 10 państwami i 12 firmami zbrojeniowymi o rozwoju europejskiego systemu antyrakietowego Freja – poinformował prezydent tego kraju Wołodymyr Zełenski.

Strona ukraińska oczekuje wsparcia sojuszników w ramach prac nad tym projektem. Celem inicjatywy jest stworzenie alternatywy dla kosztownych amerykańskich pocisków typu Patriot, których zapasy w USA znacznie się wyczerpały w wyniku konfliktu w Iranie.

„Ukraina mogłaby sama produkować zarówno rakiety, jak i wyrzutnie do nich" — powiedział Zełenski. „Potrzebna jest jednak ścisła współpraca z tymi europejskimi krajami i firmami, które dysponują radarami, sensorami oraz innymi elementami niezbędnymi do stworzenia skutecznego systemu antybalistycznego" — dodał.

Zełenski zaznaczył, że zaletą produkcji tego sprzętu na terenie Ukrainy byłaby możliwość poddania go natychmiastowym testom bojowym. Wezwał przedstawicieli państw uczestniczących w inicjatywie, aby potraktowali ją jako priorytet dyplomatyczny.

Powstanie tzw. koalicji antybalistycznej ogłoszono podczas spotkania przywódców państw koalicji chętnych 13 lipca w Paryżu. Oprócz Ukrainy udział w tym projekcie zadeklarowali liderzy Danii, Francji, Niemiec, Włoch, Norwegii, Hiszpanii, Szwecji, Wielkiej Brytanii i Holandii. Do inicjatywy dołączyło również dwunastu europejskich producentów uzbrojenia. Lista uczestników może się jeszcze wydłużyć, ponieważ wciąż można się przyłączyć do projektu Freja.

„Dotyczy to na przykład krajów, które nie dysponują odpowiednim potencjałem produkcyjnym, ale posiadają pociski typu Patriot i są gotowe przekazać je na rzecz wzmocnienia naszej zdolności do obrony przestrzeni powietrznej" — przekazał Zełenski. PAP

FOT. ADAM JANKOWSKI

Zełenski: Ukraina mogłaby sama produkować zarówno rakiety, jak i wyrzutnie do nich

STREFA GAZY

Lekarze Bez Granic alarmują. Zawieszenie broni nic nie dało

Jan Nowaczyk

Mimo trwającego od 10 października 2025 r. zawieszenia broni w Strefie Gazy, średnio co godzinę i 20 minut ginie lub jest raniony Palestyńczyk – zaalarmowali we wtorek Lekarze Bez Granic. Według ministerstwa zdrowia Strefy Gazy od października 2025 r. do lipca br. zginęło ponad tysiąc osób.

Według danych resortu zdrowia Strefy Gazy w działaniach wojennych sił Izraela zabitych zostało 1185 osób, a 3816 zostało rannych.

Cierpią mimo zawieszenia broni

Lekarze Bez Granic poinformowali, że w trakcie dziewięciomiesięcznego zawieszenia broni przyjęli 625 dzieci z obrażeniami, w większości odniesionymi w wyniku wybuchów. Z kolei według UNICEF-u do 19 czerwca śmierć poniosło ponad 265 dzieci.

Organizacja podała również, że w ciągu 30 dni obejmujących końcówkę czerwca i większość lipca do szpitala w Az-Zawajdzie trafiło 49 osób rannych w izraelskich atakach. Co najmniej 15 z nich stanowiły dzieci.

Pracują w warunkach zagrożenia

Lekarze Bez Granic podkreślili, że ich personel w Strefie Gazy pracuje w warunkach nieustannego zagrożenia, które dotyczy także rodzin pracowników. W połowie lipca w wyniku izraelskiego ataku uszkodzone zostały budynki w mieście Gaza, w których mieszkali pracownicy organizacji.

FOT. EAST NEWS/ZDJ. ILUSTRACYJNE

Lekarze Bez Granic niosą pomoc w wielu zakątkach świata. W Strefie Gazy pracują w warunkach nieustannego zagrożenia

„Żółta linia" nie zdaje egzaminu

Zdaniem organizacji tzw. żółta linia, wynegocjowana w ramach zawieszenia broni w celu zapewnienia bezpieczeństwa, w praktyce stała się kolejnym mechanizmem kontroli i przemocy stosowanym przez siły izraelskie. Według Lekarzy Bez Granic prowadzi ona do dalszego podziału Strefy Gazy i ograniczania przestrzeni dostępnej dla ludności palestyńskiej.

– „Żółta linia" się przemieszcza. Nie jest ani wyraźnie oznaczona, ani stała: przesuwa się na zachód, ilekroć siły izraelskie uznają to za stosowne. Bez negocjacji, bez ostrzeżenia i bez prawa do poszerzania strefy – powiedział koordynator działań natychmiastowych Lekarzy bez Granic w Palestynie Ozan Agbas.

Organizacja wskazała, że w momencie wejścia w życie zawieszenia broni siły izraelskie kontrolowały około połowy terytorium Strefy Gazy. Obecnie niemal dwa miliony Palestyńczyków ma pozostawać na obszarze stanowiącym około 30 procent jej powierzchni.

Przymusowe wysiedlenia

Według Lekarzy Bez Granic około 90 proc. mieszkańców zostało przymusowo wysiedlonych, często wielokrotnie. Większość z nich przebywa obecnie w przepełnionych namiotach lub prowizorycznych schronieniach. Organizacja zwróciła uwagę na powszechne występowanie chorób, takich jak świerzb i infekcje dróg oddechowych, a także na przypadki pogryzień przez szczury.

Zdaniem Lekarzy Bez Granic jest to „powolna metoda" prowadząca do przekształcenia jednej trzeciej Strefy Gazy w obszar niezdatny do życia dla uwięzionej tam ludności.

PAP

WŁOCHY

Stworzył nietypowy portret Marilyn Monroe, by uczcić rocznicę urodzin

Jan Nowaczyk

Gigantyczny portret Marilyn Monroe, wykonany traktorem z pługiem i broną, powstał na polu niedaleko Werony na północy Włoch.

Stworzył go artysta Dario Gambarin, by w ten sposób uczcić przypadającą w tym roku setną rocznicę urodzin gwiazdy kina.

Gambarin specjalizuje się w tak zwanej land art, polegającej na tworzeniu dzieł bezpośrednio w krajobrazie z wykorzystaniem naturalnych materiałów, takich jak ziemia, kamienie, piasek.

Portret Marilyn Monroe o powierzchni 27 tysięcy metrów kwadratowych powstał na polu w miejscowości Castagnaro w prowincji Werona. Jadąc traktorem z pługiem i broną Gambarin „narysował" w ten sposób kreski i linie na ziemi na podstawie sporządzonego wcześniej szkicu. Jak wyjaśnił, nie posługiwał się GPS.

Niebieskie oczy aktorki tworzy folia ułożona na ziemi.

Tą samą techniką wykonał napis „Marilyn" pod jej wizerunkiem.

Całość dzieła można podziwiać tylko z góry, dzięki zdjęciom i nagraniom z drona.

W 2009 roku włoski artysta zrobił podobny wielkoformatowy portret ówczesnego prezydenta USA Baracka Obamy, a w 2016 roku przed wyborami prezydenckimi: Donalda Trumpa i jego rywalki Hillary Clinton. W kolejnych latach na polu pod Weroną pojawił się wizerunek papieża Franciszka oraz interpretacja obrazu Edvarda Muncha „Krzyk". PAP

TAJLANDIA

Śmierć 13-latka na wakacjach. Zabiła go meduza

Jan Nowaczyk

Trzynastoletni chłopiec zmarł w wyniku poparzenia przez śmiertelnie jadowitą kostkomeduzę, zwaną też osą morską, podczas kąpieli w Zatoce Tajlandzkiej.

Do zdarzenia doszło 1 sierpnia na plaży Ban Fai Tha w prowincji Nakhon Si Thammarat, ok. 800 km na południe od stolicy kraju, Bangkoku – poinformował tajski Departament Zasobów Morskich i Przybrzeżnych (DMCR). Jak podają lokalne media, meduzy poparzyły również dwójkę innych dzieci i dorosłą osobę, jednak zdołano ich uratować.

To nie pierwszy śmiertelny przypadek w Tajlandii. W ostatnich latach ofiarami kostkomeduz padali turyści m.in. z Niemiec, Francji i Izraela w rejonie wysp Koh Samui i Koh Phangan.

W odpowiedzi na tragedię władze zarządziły wzmożone patrole na odcinkach wybrzeża, gdzie zauważono meduzy.

Kostkomeduzy należące do najgroźniejszych zwierząt wodnych występują głównie w ciepłych wodach północnej Australii oraz Azji Południowo-Wschodniej. Ich jad może w kilka minut doprowadzić do zatrzymania akcji serca.

Służby przypominają, że w razie poparzenia rany nie wolno pocierać i należy natychmiast polewać ją octem przez co najmniej 30 sekund. Nie wolno używać słodkiej wody ani alkoholu.

PAP

eprasa.pl e46c601af0

AKCJA CHARYTATYWNA 0311549463

eprasa.pl e46c601af0

eprasa.pl e46c601af0

PUPIL ROKU 2026

Oto bohaterowie kolejnych opowieści o przyjaźni

(kb)

W życiu, jak to w życiu - czasem jest słońce, a czasem deszcz. Ale nasze ukochane zwierzaki są z nami każdego dnia! Wiernie czekają na nasz powrót do domu, witając nas z ogromną radością już od progu. Wyczuwają nasze emocje. Potrafią rozbroić jednym spojrzeniem i bez słów poprawić humor nawet po najtrudniejszym dniu.

Bywają najlepszym przyjacielem, są pełnoprawnym członkiem wielu rodzin. Zostawiają w naszym życiu ślad, którego nie da się niczym zastąpić... Uczą nas bezwarunkowej miłości, cierpliwości, odpowiedzialności i czerpania radości z małych rzeczy. My też zgadzamy się z tym, że dzięki nim każdy dom staje się cieplejszy, a codzienność nabiera kolorów.

Każdy opiekun wie, że jego pupil ma własny charakter, ulubione zwyczaje, zabawne nawyki i niepowtarzalną historię. To właśnie one również sprawiają to, że więź między człowiekiem a zwierzęciem jest tak wyjątkowa, zostawiająca taki ślad w sercu.

Tak wyjątkowa, że co roku tworzymy galerię Waszych pupili. Pokazujecie nam swoich psich i kocich przyjaciół, a także inne zwierzaki, które zajmują szczególne miejsce w Waszym życiu. Przesyłacie ich zdjęcia i opowiadacie kilka słów o tym, jak mają na imię, ile mają lat, co najbardziej lubią i dlaczego są tak ważne dla Waszej rodziny. - A zwierzęta są domownikami, powiernikami sekretów. Towarzyszami codzienności i źródłem wielkiej radości. Wspierają w trudnych chwilach, rozśmieszają, uczą cierpliwości i przypominają, że szczęście często kryje się w prostych gestach, choćby w dotyku zimnego noska - mówi Katarzyna Adamczyk, która od strony redakcyjnej opiekuje się akcją Pupil Roku 2026. Jak dodaje dziennikarka: - Każdy opiekun wie, że jego pupil ma wyjątkowy charakter, własną historię i mnóstwo związanych z nią wspomnień, dlatego co roku pokazujemy światu Wasze psy, koty i inne ukochane zwierzaki. A tym razem poprosiliśmy właścicieli również o to, by pochwalili się swoimi niezwykłymi przyjaciółmi - opowiedzieli o nich kilka słów i zaprezentowali je naszym czytelnikom. Tydzień temu poznaliście bliżej pierwszych uczestników Pupila Roku 2026, a dziś zapraszamy do poznania kolejnych wyjątkowych historii zwierząt, które biorą udział w naszej akcji. Tak powstaje piękna opowieść o przyjaźni, oddaniu i codziennych chwilach, które udowadniają, że zwierzęta nie tylko towarzyszą nam w życiu, ale często czynią je po prostu lepszym.

KATEGORIA - PIES

Dżiro

Dżiro uwielbia bawić się z innymi psami. Jest taką psią duszą towarzystwa, ogromnie ceni sobie chwile, gdy może spędzać czas z innymi psimi kompanami. Jest przy tym niezwykle przyjacielski. Jak podkreśla jego opiekun, Mirosław Jurowczyk, Dżiro nigdy nie przejawia agresji do innych zwierząt. Czy pamięta zabawną lub wzruszającą historię z udziałem swojego pupila ? - Kiedyś wypuściłem go w lesie, ale długo nie wracał. Długo go nawoływałem, ale nie było po nim śladu. Okazało się, że pobiegł do domu u tam na mnie czekał - wspomina pan Mirosław. Ta historia doskonale pokazuje, jak sprytnym i pewnym siebie psem jest Dżiro. Nic więc dziwnego, że zaskarbił sobie sympatię nie tylko swojego opiekuna, ale także wielu osób, które miały okazję go poznać. Trudno wyobrazić sobie dom bez Dżiro, który każdego dnia wnosi do niego mnóstwo radości i pozytywnej energii.

KATEGORIA - KOT

Felek

- Najbardziej wyróżniające się zwyczaje to poranna toaleta, chodzi ze mną rano do łazienki i pije wodę z kranu a później myje przy umywalce swój pyszczek - przekazuje Julia Bielak. zy pamięta zabawną lub wzruszającą historię z udziałem swojego pupila? - Jest bardzo szalonym kotem więc mało jest wzruszających historii a z tych śmiesznych to bardzo lubi się chować i wyskakiwać z zaskoczenia. Nie wyobrażam sobie życia bez niego bo kto by mnie budził o 4 rano -śmieje się pani Julia, podkreślając, że mimo swoich psot Felek jest pełnoprawnym członkiem rodziny i każdego dnia wnosi do domu mnóstwo radości. I to własnie jego charakter pani Julia ceni w nim najbardziej.

Jego żywiołowe usposobienie, że w domu nigdy nie ma miejsca na nudę. Każdy dzień z Felkiem przynosi nową porcję śmiechu i niezapomnianych chwil, a przy tym dużo radości.

KATEGORIA - INNE ZWIERZĄTKO

Gucio

Gucio to chomik syryjski, który od grudnia ubiegłego roku jest członkiem rodziny Edyty Skowrońskiej. Ma około roku i choć jest niewielkim zwierzakiem, potrafi każdego dnia dostarczać domownikom wielu powodów do uśmiechu. Jak podkreśla jego opiekunka, Gucio jest bardzo ciekawski i lubi kontakt z ludźmi. Nie ogranicza się wyłącznie do swojej klatki, chętnie z niej wychodzi, a później sam wspina się na łóżko, aby spędzić czas z domownikami. To właśnie jego odwaga i zaufanie sprawiają, że wyróżnia się spośród wielu innych chomików.

Gucio szybko stał się ważnym członkiem rodziny, a jego codzienne zachowanie pokazuje, że nawet tak mały pupil potrafi stworzyć wyjątkową więź z człowiekiem i wnieść do domu wiele radości. Jego obecność każdego dnia przypomina domownikom, że wyjątkowa relacja ze zwierzęciem nie zależy od jego rozmiaru, ale od wspólnie spędzonych chwil.

Groomer Roku

1. **Sviatlana Anufrenia,** Futrzany Ekspert, Białystok
2. **Magdalena Wojtkiewicz,** WoMag Groomer, Białystok
3. **Dorota Jabłońska,** Futrzany Ekspert, Białystok

Sklep Zoologiczny Roku

1. **Ogony i Łapy,** Białystok, Twardowskiego 1A
2. **Alfaro - sklep zoologiczny,** Łomża, al. Legionów 30
3. **Animals Sklep Zoologiczny,** Łomża, Piłsudskiego 73

Weterynarz Roku

1. **Anna Łazarska,** Przychodnia Weterynaryjna Eskulap, Suchowola
2. **Marcin Mioduszewski,** Miovet, Wysokie Mazowieckie
3. **Mirela Formella-Kamińska,** Kanwet - Gabinet Weteynaryjny, Łapy

Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku

1. **Gabriela Tkacz,** Gabinet weterynaryjny Dogwet, Szepietowo
2. **Aleksandra Wnuk,** SoDog kreatywne szkolenie psów i zwierząt, Suwałki
3. **Agnieszka Baranowska,** Stajnia Treningowa Agnieszka Baranowska, Chraboły

Czytaj więcej o akcji na poranny.pl/pupil i wspolczesna.pl/pupil

eprasa.pl e46c601af0

REHABILITACJA

Jak skorzystać z rehabilitacji leczniczej na koszt ZUS?

Małgorzata Stempinska

Od 1996 roku Zakład Ubezpieczeń Społecznych prowadzi program rehabilitacji leczniczej. Mogą z niego też skorzystać seniorzy. Warunek: muszą pracować.

Na rehabilitację leczniczą ZUS kierowane są przede wszystkim osoby aktywne zawodowo, które z powodu stanu zdrowia są zagrożone utratą zdolności do pracy, ale istnieje realna szansa, że po rehabilitacji ją odzyskają. Z programu mogą korzystać również osoby pobierające zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne po ustaniu ubezpieczenia chorobowego albo wypadkowego, a także osoby otrzymujące rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

O rehabilitację mogą ubiegać się także emeryci, jeśli nadal pracują i podlegają ubezpieczeniom społecznym, np. z tytułu umowy o pracę lub umowy zlecenia. Warunkiem jest jednak to, by rehabilitacja dawała realną szansę na odzyskanie zdolności do pracy. Podobne zasady dotyczą osób pobierających: emerytury pomostowe, emerytury mundurowe, nauczycielskie świadczenia kompensacyjne, świadczenia przedemerytalne. One również mogą skorzystać z programu, jeśli nadal pracują i istnieje szansa, że rehabilitacja pozwoli im utrzymać lub odzyskać zdolność do pracy.

FOT. FREEPIK.COM

Rehabilitacja lecznicza z ZUS trwa 24 dni

- Rehabilitacja lecznicza w ośrodku rehabilitacyjnym trwa 24 dni i nie obciąża finansowo pacjenta, bowiem to ZUS pokrywa koszty rehabilitacji, które obejmują nie tylko rehabilitację leczniczą, ale także zakwaterowanie, wyżywienie oraz opłatę uzdrowiskową. Natomiast koszty przejazdu do i z ośrodka rehabilitacyjnego ZUS refunduje do wysokości ceny biletu najtańszego środka komunikacji publicznej - zaznacza Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Aby otrzymać skierowanie na rehabilitację leczniczą ZUS, należy zgłosić się do lekarza prowadzącego leczenie. To on wypełnia wniosek o rehabilitację leczniczą na formularzu PR-4. Do wniosku warto dołączyć dokumentację medyczną, np. konsultacje lekarskie, karty informacyjne leczenia szpitalnego czy wyniki badań, a następnie kompletną dokumentację złożyć osobiście w dowolnej placówce ZUS lub przesłać pocztą. Lekarz może również wysłać formularz elektronicznie za pośrednictwem platformy eZUS lub aplikacji mZUS dla lekarzy. W takim przypadku nie trzeba dostarczać papierowego wniosku do ZUS-u, warto jednak przekazać dokumentację medyczną.

Po złożeniu wniosku lekarz orzecznik ZUS wydaje orzeczenie dotyczące potrzeby rehabilitacji. Może je wydać po przeprowadzeniu badania lub na podstawie dokumentacji medycznej. Od 13 kwietnia 2026 roku uprawnienia do wydawania takich orzeczeń mają także fizjoterapeuci zatrudnieni w ZUS-ie.

Osoby zakwalifikowane do rehabilitacji otrzymają z ZUS-u korespondencję z informacją o terminie i miejscu turnusu. Skierowanie może zostać wydane nie tylko na wniosek lekarza prowadzącego. ZUS może zaproponować rehabilitację także podczas kontroli zwolnienia lekarskiego albo w trakcie rozpatrywania wniosku o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę z tytułu niezdolności do pracy.

Jeśli Zakład Ubezpieczeń Społecznych odmówi skierowania na rehabilitację, decyzję można zaskarżyć do sądu rejonowego. Odwołanie należy złożyć za pośrednictwem ZUS-u w ciągu miesiąca od doręczenia decyzji. Można to zrobić pisemnie lub ustnie do protokołu sporządzonego przez pracownika Zakładu. Prawo do odwołania na tych zasadach dotyczy spraw o rehabilitację leczniczą wszczętych na podstawie wniosków złożonych od 13 kwietnia br.

REKLAMA 0011563513

OBWIESZCZENIE
Starosty Wysokomazowieckiego

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 (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311) informuję, iż Starosta Wysokomazowiecki na wniosek Zarządu Powiatu Wysokomazowieckiego – właściwego zarządcy drogi, reprezentowanego przez Dyrektora Zarządu Dróg Powiatowych w Wysokiem Mazowieckiem, w imieniu, którego występuje pełnomocnik Marcin Macko, wydał decyzję Nr 5/2026 z dnia 3.08.2026 r. znak: BI.6740.3.4.2026.MW o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanowiącej zamierzenie inwestycyjne pn.: „Rozbudowa i przebudowa ronda w ciągu drogi powiatowej nr 2077B w miejscowości Klukowo wraz z budową i przebudową infrastruktury technicznej w ramach zadania pn. Rozbudowa ronda w ciągu drogi powiatowej nr 2077B w miejscowości Klukowo" oraz z zatwierdzeniem podziału nieruchomości i wycinką drzew.

Decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmuje: budowę nawierzchni jezdni, budowę i przebudowę zjazdów, budowę drogi dla pieszych, przebudowę i rozbudowę ronda, przebudowę i budowę sieci telekomunikacyjnej w zakresie likwidacji kolizji, przebudowę i budowę sieci elektroenergetycznej w zakresie likwidacji kolizji, rozbiórkę ogrodzeń, remont umocnienia wylotu przepustu drogowego, wycinkę drzew i krzewów.

Z decyzją tą strony mogą zapoznać się w Wydziale Rolnictwa, Budownictwa i Ochrony Środowiska Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Powiatowa 1, 18-200 Wysokie Mazowieckie, pok. nr 2.33.

Pouczenie o przysługujących środkach zaskarżenia zawarte jest w decyzji.

Doręczenie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej w stosunku do innych stron postępowania niż wnioskodawca uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia w drodze obwieszczenia na tablicy ogłoszeń i stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem, Gminy Klukowo oraz w prasie lokalnej (zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego, art. 11f ust. 3 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych oraz uchwałą Naczelnego Sądu Administracyjnego z 27 lutego 2017 r. o sygn. akt II OPS 2/16).

Dzień publicznego ogłoszenia na BIP urzędu Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem: **5.08.2026 r.**

Jednocześnie informuję, iż zgodnie z art. 18 ust. 1e ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych w przypadku, w którym dotychczasowy właściciel lub użytkownik wieczysty nieruchomości objętej decyzją o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, odpowiednio wyda tę nieruchomość lub wyda nieruchomość i opróżni lokal oraz inne pomieszczenia niezwłocznie, lecz nie później niż w terminie 30 dni od dnia doręczenia zawiadomienia o wydaniu decyzji, o której mowa w art. 17, wysokość odszkodowania powiększa się o kwotę równą 5% wartości nieruchomości lub wartości prawa użytkowania wieczystego.

Z up. STAROSTY
mgr inż. Dorota Wyszyńska - Żebrowska
Kierownik Wydziału Rolnictwa,
Budownictwa i Ochrony Środowiska

REKLAMA 0011563685

Wyciąg z ogłoszenia o przetargu

BURMISTRZ SOKÓŁKI

ogłasza,

że w dniu **15 września 2026 roku** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sokółce, Plac Kościuszki 1, w sali 101 odbędą się pierwsze przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Gminy Sokółka, których przedmiotem będą:

1. Nieruchomość gruntowa niezabudowana oznaczona nr geodezyjnym **746/5 o pow. 0,1993 ha**, położona w obrębie 34 Orłowicze. Nieruchomość sklasyfikowana jest jako PsV – 0,1993 ha.
   Cena wywoławcza nieruchomości – 22 000,00 zł
   Wadium w wysokości – 2 200,00 zł
   Przetarg odbędzie się o godzinie 9.00.
   Dla przedmiotowej nieruchomości IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Sokółce prowadzi księgę wieczystą o nr BI1S/00023625/8.
2. Nieruchomość gruntowa niezabudowana oznaczona nr geodezyjnym **871/1 o pow. 0,4755 ha**, położona w obrębie 4 Bogusze. Nieruchomość sklasyfikowana jest jako RV – 0,0364 ha i RVI – 0,4391 ha.
   Cena wywoławcza nieruchomości – 32 700,00 zł
   Wadium w wysokości – 3 270,00 zł
   Przetarg odbędzie się o godzinie 9.30.
   Dla przedmiotowej nieruchomości IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Sokółce prowadzi księgę wieczystą o nr BI1S/00030022/3.

Dla działek od dnia 1 stycznia 2004 r. utracił ważność miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego dla gminy Sokółka. Dla działek nie zostały wydane decyzje o warunkach zabudowy ani decyzje o lokalizacji inwestycji celu publicznego. Działki nie są objęte uchwałą Rady Miejskiej wyznaczającą obszar rewitalizacji.
Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w pieniądzu **do dnia 9 września 2026 r. (włącznie)** na konto Urzędu Miejskiego w Sokółce prowadzone przez Bank Pekao SA o nr 86 1240 5211 1111 0010 8700 8594. Za datę wpływu uważać się będzie datę wpływu wymaganej kwoty na konto sprzedającego.
Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z dokumentacją dotyczącą nieruchomości oraz warunkami przetargu podanymi w ogłoszeniu o przetargu.
Burmistrz Sokółki zastrzega sobie prawo odwołania przetargu z ważnych powodów, podając informację i przyczynę odwołania przetargu do publicznej wiadomości.
Ogłoszenie o przetargach podano do publicznej wiadomości poprzez:
- ogłoszenie na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sokółce,
- umieszczenie w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Sokółce,
- w prasie o zasięgu obejmującym co najmniej powiat.
Szczegółowe informacje dotyczące przetargów można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Sokółce, Plac Kościuszki 1, pok. 103 (parter) lub telefonicznie pod nr telefonu 85 711 09 03 w godzinach pracy Urzędu Miejskiego, tj. 7.30-15.30.

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

BIAŁYSTOK, Antoniukowska 38m², parter, po remoncie, 697-242-247

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe, 504-745-006

DROBNE remonty, naprawy. 609-078-656

INSTALACYJNE

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

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

Komunikaty

BURMISTRZ Czarnej Białostockiej informuje, iż w Urzędzie Miejskim w Czarnej Białostockiej zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy i użyczenia. Kontakt tel. (085)-713-13-63, http://bip-umczarnabialostocka.wrotapodlasia.pl/

REKLAMA 0111562220

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

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

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl e46c601af0

LAUREACI PLEBISCYTU UŚMIECH DZIECKA 2026

OTO ZWYCIĘZCY AKCJI UŚMIECH DZIECKA !

Poznajcie laureatów tegorocznej edycji akcji Uśmiech Dziecka. To właśnie ich fotografie zdobyły największą sympatię głosujących. Dla nas bohaterem tej akcji jest jednak każde dziecko, które podzieliło się z nami swoim uśmiechem. Każde z prezentowanych zdjęć zatrzymało w kadrze wyjątkowy moment dzieciństwa - pełen radości, spontaniczności i beztroski, które tak pięknie wpisują się w świat najmłodszych. A dziś zapraszamy do obejrzenia galerii laureatów - i jeszcze raz serdecznie gratulujemy wszystkim wyróżnionym rodzinom.

Maja Kalinowska
Białystok

Antoni Bartnicki
Białystok

Krzysztof Matejkowski
Łomża i powiat łomżyński

Natan Cichy
Łomża i powiat łomżyński

Marcel Krzewski
powiat białostocki

Anetka Niewiadomska
Suwałki i powiat suwalski

Oliwka Zdancewicz
Suwałki i powiat suwalski

eprasa.pl e46c601af0

LAUREACI PLEBISCYTU UŚMIECH DZIECKA 2026

Miłosz Możdzierski
powiat sokólski

Leon Porowski
powiat wysokomazowiecki

Natalia Gontarczuk
powiat białostocki

Edward Gudewicz
powiat sokólski

Miłosz Michalski
powiat wysokomazowiecki

Klara Sierota
powiat zambrowski

Jakub Bonia
powiat zambrowski

eprasa.pl e46c601af0

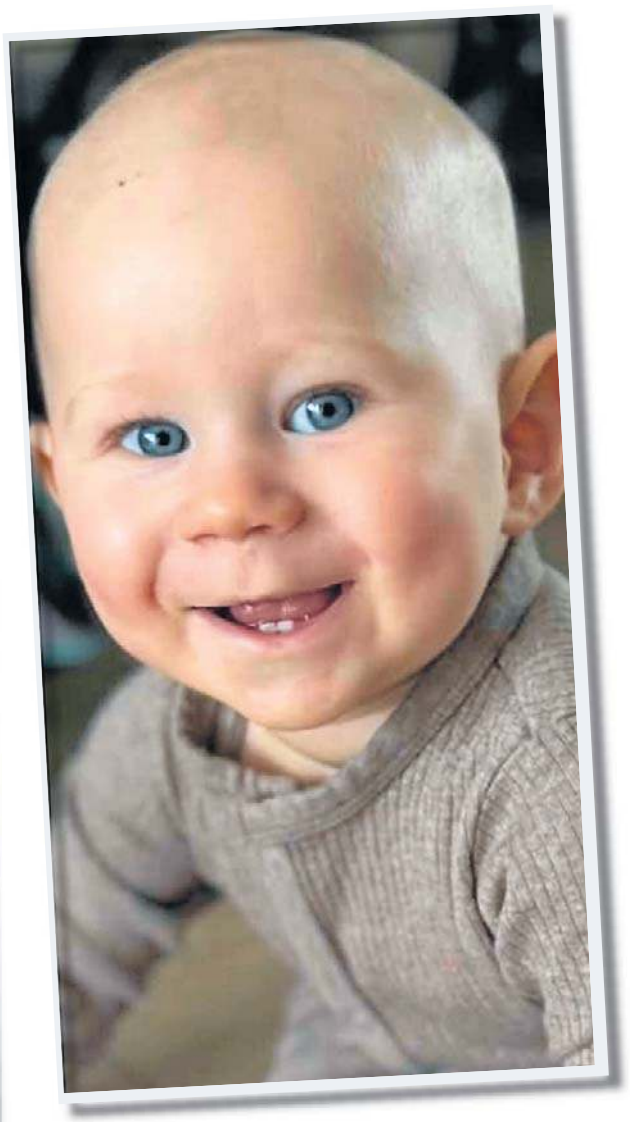
LAUREACI PLEBISCYTU UŚMIECH DZIECKA 2026

Vladyslava Meretiuk
powiaty: bielski, hajnowski i siemiatycki

Dominik Nietupski
powiaty: grajewski, kolneński i moniecki

Maria Bonia
powiat zambrowski

Maksymilian Żyjewski
powiaty: grajewski, kolneński i moniecki



Franciszek Niewiarowski
powiaty: bielski, hajnowski i siemiatycki

Antoni Ostapowicz
powiaty: augustowski i sejneński

Julia Jewdokimow
powiaty: augustowski i sejneński

eprasa.pl e46c601af0

STRONA ZDROWIA

Za tydzień: O czym świadczy świadczy leworęczność? Zaskakujące fakty, o których nie miałeś pojęcia

SENIORZY

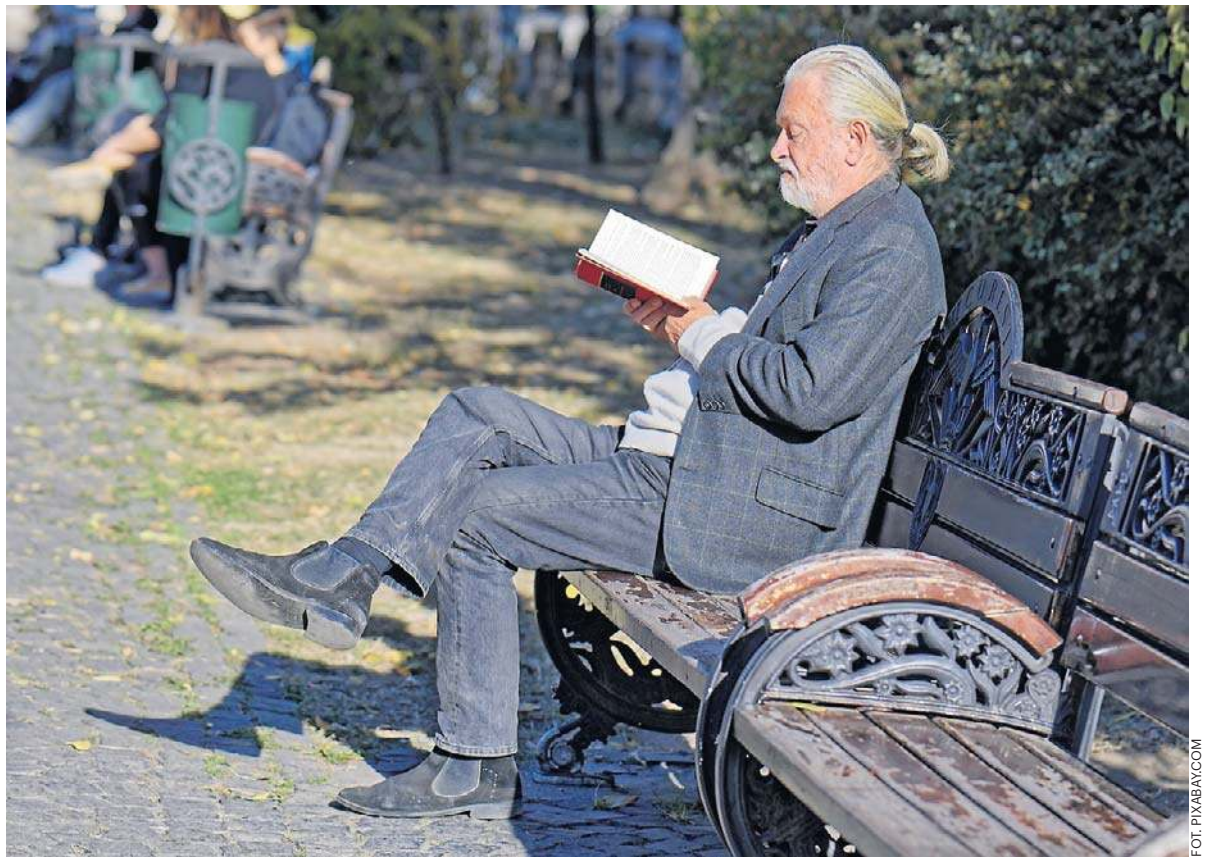
Przez te nawyki skracasz sobie życie. 10 błędów, których musisz uniknąć jak ognia

Dwie doświadczone ekspertki geriatrii zestawiły listę 10 powszechnych błędów, które odbierają ludziom szansę na długowieczność. Sprawdź, ile z nich popełniasz i jak to naprawić, nim będzie za późno.

Emil Hoff

Ci z nas, którym dopisze szczęście, zestarzeją się. Szczęściu jednak można pomóc: nie tylko geny decydują o tym, czy dożyjemy np. setki. Kto chce żyć długo (i w dobrej kondycji), powinien już teraz zacząć wprowadzać w swoim życiu zmiany, które sprzyjają długowieczności.

Dwie geriatrki, Lee Lindquist i Heather Whitson, stworzyły listę nawyków, które nam wyjątkowo szkodzą i odbierają szansę na długie życie. Im wcześniej pozbędziesz się złych nawyków, tym większa szansa, że zachowasz dobre zdrowie na bardzo długo.



FOT. PIXABAY.COM

Do długiego życia warto się przygotować i zawczasu zmienić nawyki, które mogą utrudnić, a nawet uniemożliwić pogodną i w miarę wygodną starość

Te błędy odbierają ci szansę na długowieczność

● Brak wykonywania badań profilaktycznych.

W Polsce profilaktyka niestety leży, tymczasem to właśnie odpowiednie badania, wykonywane profilaktycznie nawet bez żadnych objawów, pozwalają wykryć groźne choroby we wczesnych stadiach, z rakiem na czele.

Według WHO ponad 90 proc. populacji świata zostanie dotkniętych rakiem w ten czy inny sposób. By nie dać się zaskoczyć nowotworowi i innym chorobom, wykonuj badania profilaktycznie regularnie i trzymaj się ścieżki leczenia. Nie zaniedbuj też szczepień ochronnych.

● Niedostateczna socjalizacja.

Relacje społeczne są bardzo dobre dla mózgu i mają bezpośrednie przełożenie na nasz ogólny poziom szczęścia, o ile przestajemy z ludźmi pozytywnymi i zadowolonymi. Zadawanie się z osobami o negatywnym usposobieniu, ciągle narzekającymi i smutnymi, może z kolei mieć na nas zły wpływ. Dlatego warto zadbać o to, by mieć w kręgu znajomych osoby pozytywne, i by stale uzupełniać ten krąg nowo poznanymi.

● Niedostosowanie listy lekarstw do wieku.

To zaskakująco powszechny, choć prosty błąd. Ludzie zaczynają przyjmować jakieś lekarstwa, gdy mają 40 czy 50 lat, i łykają je nadal jeszcze np. po siedemdziesiątce. Tymczasem niektóre z lekarstw wraz z upływem lat przestają być potrzebne, a nawet mogą stać się szkodliwe, np. leki nasenne czy przeciwlękowe mogą czasem zaćmiewać umysł, pogarszać koncentrację czy zwiększać ryzyko upadku u osób starszych.

Dlatego należy regularnie konsultować listę przyjmowanych lekarstw z lekarzem lub farmaceutą, by się upewnić, że wszystkie specyfiki, które się na niej znajdują, na pewno są nadal potrzebne.

● Zaniedbywanie ćwiczeń.

Trudno przecenić, jak wielki pozytywny wpływ na nasze zdrowie ma regularne uprawianie ćwiczeń.

Ruch pomaga nam kontrolować wagę, utrzymać dobrą mobilność, wzmacnia krążenie i natlenienie, poprawia nam nastrój. Zaleca się, by każda osoba zażywała ok. 75 minut intensywnego ruchu w tygodniu lub ok. 150 minut łagodniejszych ćwiczeń. Seniorom wskazane są np. spacery. Oczywiście nie ma co czekać do emerytury, by zacząć się ruszać. Im wcześniej wprowadzisz ćwiczenia do codziennej rutyny, tym większe korzyści z nich będziesz odczuwać na starość.

● Palenie.

Rak płuc to najpowszechniejszy rodzaj nowotworu złośliwego. Badania wskazują na silny związek palenia z ryzykiem zachorowania na ten nowotwór. Dodatkowo papierosy mają bardzo zły wpływ na cały układ oddechowy, zwiększają też ryzyko udaru. Kto chce długo żyć, powinien rzucić palenie. Lekarz może doradzić ci odpowiednią metodę wyjścia z nałogu.

Badania potwierdzają, że proces starzenia można wspierać poprzez odpowiedni styl życia, profilaktykę oraz świadome dbanie o organizm. Ważną rolę pełnią też w nim nasze nawyki

● Zła dieta.

Jesteśmy tym, co jemy, a jedzenie to w istocie podstawowe i najważniejsze lekarstwo. Jeśli nasze posiłki są złej jakości i niezbalansowane, nasze ciało odczuje to prędzej czy później.

Zdrowa dieta z kolei utrzymuje nas w dobrej kondycji niezależnie od wieku. Za wyjątkowo dobroczynną dla naszych organizmów uchodzi dieta śródziemnomorska, oparta na rybach, warzywach i owocach, i produktach pełnoziarnistych.

Na starość zmiana nawyków przychodzi z trudem. Jeśli podejrzewasz, że twoja aktualna dieta może nie być najzdrowsza, skonsultuj się z lekarzem i wprowadź odpowiednie zmiany.

● Niedosypianie.

Człowiek potrzebuje od 7 do 9 godzin snu każdej nocy. Stałe niedosypianie zwiększa ryzyko demencji i chorób serca, zmniejsza odporność na stres, pogarsza nastrój. Dlatego warto zadbać o zdrowy sen.

Starsze osoby często potrzebują go mniej niż młode. By poprawić swój sen, odstaw kofeinę i alkohol, kładź się spać i wstawaj stale o tych samych godzinach, a jeśli zdarza ci się chrapać lub cierpisz na bezdech, skonsultuj się z lekarzem. Odpowiednia kuracja może ci przywrócić zdrowy sen.

● Stres.

Nadmierne stresowanie się to niestety jeden z kluczowych czynników skracających nam przewidywaną długość życia. Stres osłabia nasz układ odpornościowy, zaburza metabolizm i sen, podnosi ciśnienie krwi.

Jeśli odczuwasz silny i stały stres związany z pracą czy życiem prywatnym, skonsultuj się z lekarzem, który może skierować się na odpowiednią terapię. Im wcześniej nauczysz się radzić sobie ze stresem, tym większą będziesz miał szansę na dożycie późnej starości.

● Zaniedbywanie planowania na ostatnie lata życia.

Liczymy na to, że starość upłynie nam przyjemnie i beztrosko, i nie lubimy myśleć o negatywnych aspektach późnego wieku, jak ograniczenie mobilności czy nawarstwienie się problemów zdrowotnych. Tymczasem ważnym czynnikiem, który umożliwia dożycie późnej starości, jest odpowiednie zaplanowanie sobie ostatnich 10-20 lat życia pod kątem właśnie codziennej egzystencji.

● Zaniedbywanie planowania przyszłości finansowej.

w ciągu całego życia warto pamiętać, że starość też kosztuje, i zadbać o odpowiedni poziom biernego dochodu na ostatnim etapie życia, czy to w formie emerytury, czy konta rentierskiego, zysków z wynajmu lub inwestycji – możliwości jest sporo. Im wcześniej zaczniesz myśleć o finansowaniu swojej długowieczności, tym lepiej.

eprasa.pl e46c601af0

PROFILAKTYKA

Masz nieświeży oddech? Sprawdź, jakie proste triki pomogą ci go uniknąć

Nieświeży oddech może przydarzyć się każdemu, i to nie tylko rano. Często wynika z drobnych zaniedbań, o których nawet nie myślimy

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Zapach naszego oddechu odgrywa istotną rolę nie tylko w relacjach z innymi – zarówno w domu, w pracy, jak i podczas nawiązywania nowych znajomości – ale także może być sygnałem dotyczącym stanu zdrowia.

Te czynniki sprawiają, że oddech jest nieświeży

Najczęstszą przyczyną nieświeżego oddechu jest niewłaściwa higiena jamy ustnej. Brzydki zapach z ust to często wynik zbyt rzadkiego szczotkowania zębów, braku nitkowania oraz pomijania czyszczenia języka. W takich warunkach rozwijają się drobnoustroje, które produkują lotne związki o intensywnym, nieprzyjemnym zapachu. Jakie inne błędy wpływają na to, że oddech jest nieświeży?

– Poważnym błędem są używki, jak papierosy, również elektroniczne, i woreczki nikotynowe, ale także alkohol. Przez nie dochodzi do podrażnień delikatnych śluzówek jamy ustnej, zmniejszenia wydzielania śliny i przerostu szkodliwych bakterii i grzybów, a co za tym idzie, pojawia się nieprzyjemny oddech.

Skoro o ślinie mowa, to jest ona niezwykle ważna dla prawidłowego funkcjonowania jamy ustnej i samooczyszczania – pijemy za mało wody albo pijemy dużo kawy, a to kolejny błąd. Na liście znajduje się także cukier w różnych postaciach: od słodyczy, kolorowych napojów, przez przekąski, aż po przetworzone jedzenie. Sprzyja on próchnicy i chorobom dziąseł – tłumaczy lekarz dentysta Tomasz Łukasik z Dentim Clinic Medicover w Katowicach.

Zdaniem eksperta częstym błędem jest również nadmierne stosowanie domowych preparatów wybielających zęby. Mogą one podrażniać błony śluzowe jamy ustnej, co także może przyczyniać się do nieprzyjemnego zapachu z ust.

Stomatolog ujawnia, że nieświeży oddech może być jedną z pierwszych oznak zapalenia przyzębia (potocznie zwanego paradontozą), które może prowadzić nawet do utraty zębów – szczególnie jeśli pojawia się również podkrwawianie z dziąseł podczas mycia zębów.

FOT. GETTY IMAGES

Zapach naszego oddechu odgrywa ważną rolę nie tylko w relacjach z innymi – może być także sygnałem świadczącym o naszym zdrowiu

Proste triki, które pomogą utrzymać świeży oddech

Okazuje się, że najprostszym sposobem na świeży oddech jest regularna higiena jamy ustnej, również w pracy. Warto mieć pod ręką szczoteczkę i pastę, które bez problemu zmieszczą się w torebce czy w szufladzie biurka. Dobrym rozwiązaniem są też kompaktowe zestawy podróżne lub jednorazowe szczoteczki z już nałożoną pastą, idealne do szybkiego odświeżenia oddechu w ciągu dnia.

– Pamiętajmy o języku, gdzie gromadzi się naprawdę sporo bakterii i grzybów! Korzystajmy z nitki lub szczoteczki międzyzębowej przynajmniej raz dziennie. Między zębami kryje się sporo podstępnych mikrobów.

Jedzmy twarde warzywa i owoce, które pomagają oczyścić zęby, a ponadto dostarczają błonnika wspomagającego rozwój korzystnych bakterii. Wprowadzenie do diety kiszonek i produktów fermentowanych to kolejny punkt na liście trików. Dobre bakterie zwalczają niekorzystne drobnoustroje odpowiedzialne za niemiły zapach – radzi stomatolog Tomasz Łukasik z Dentim Clinic Medicover w Katowicach.

Warto zadbać o codzienne nawyki

Świeży oddech zaczyna się od codziennych nawyków. Warto regularnie pić wodę niegazowaną – wypłukuje ona resztki jedzenia z jamy ustnej i nie szkodzi szkliwu, w przeciwieństwie do wody gazowanej, która ma kwaśne pH.

Dobrze też zadbać o dietę – produkty bogate w cynk, takie jak nasiona, orzechy czy owoce morza wspierają równowagę bakteryjną w ustach i wzmacniają szkliwo.

Sięgajmy po pasty z fluorem i naturalnymi składnikami, np. z szałwią. Pomagają one łagodzić stany zapalne dziąseł i odświeżają oddech. Dobrym wyborem będzie także zielona lub biała herbata. Zawiera przeciwutleniacze i ma właściwości hamujące rozwój niekorzystnych bakterii. A jeśli mamy ochotę na coś słodkiego, lepiej wybrać produkty z ksylitolem. Ten naturalny słodzik ogranicza rozwój bakterii odpowiedzialnych za próchnicę i nieprzyjemny zapach.

FOT. FREEPIK

Ból głowy związany ze zmianą pogody jest trudny do przewidzenia i kontrolowania

CHOROBY

Głowa pęka Ci na zmianę pogody? To nie musi być meteopatia

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Ból głowy na zmianę pogody to powszechny problem wśród meteopatów, czyli osób wrażliwych na zmiany meteorologiczne. Taki ból może znacząco uprzykrzyć codzienne życie, wpływając na samopoczucie, koncentrację oraz zdolność do wykonywania codziennych obowiązków.

Meteopatia to nadwrażliwość na zmiany pogody. Nie jest chorobą, ale może powodować nasilenie różnych dolegliwości.

Meteopatia może być ważnym sygnałem

– Czasem jest to sygnał, że warto poddać się badaniom i w razie potrzeby rozpocząć leczenie – wskazuje dr Aleksandra Szymańska, internistka z Gliwic.

Mimo że z medycznego punktu widzenia wrażliwość na pogodę i jej zmiany nie jest jednostką chorobową, to jednak lekarze dostrzegają realny wpływ zmiennych warunków pogodowych na stan fizyczny i psychiczny człowieka. Osoby wrażliwe na pogodę mogą odczuwać między innymi:

- bóle głowy;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego;
- uczucie senności i zmęczenia;
- bóle stawów i mięśni;
- apatię i spadek energii;
- rozdrażnienie;
- napięcie nerwowe lub niepokój.

Zmiany ciśnienia, temperatury, wilgotności czy siły wiatru mogą więc przekładać się na nasze samopoczucie, a w niektórych przypadkach utrudniać codzienne aktywności.

Nagła zmiana ciśnienia atmosferycznego nie przechodzi niezauważona przez nasz organizm. Układ nerwowy potrafi silnie zareagować na tego typu zawirowania.

U osób wrażliwych na wahania ciśnienia – zarówno w górę, jak i w dół – mogą stać się bodźcem wyzwalającym ból głowy. Mózg odpowiada na ten stan specyficznie: zmienia się praca naczyń krwionośnych, krążenie krwi ulega zaburzeniu, co w krótkim czasie prowadzi do uczucia pulsującego bólu.

Kto jest szczególnie narażony na ból głowy przy zmianie pogody?

Na ból głowy przy zmianie pogody uskarżają się najczęściej:

- meteopaci;
- osoby z zaburzeniami krążenia;
- osoby z zaburzeniami hormonalnymi;
- dzieci;
- osoby starsze;
- osoby z niskim ciśnieniem krwi;
- chorujący na migrenę.

Co zrobić, aby szybko pozbyć się bólu głowy?

Ból głowy związany ze zmianą pogody jest trudny do przewidzenia i kontrolowania, ponieważ nie mamy wpływu na warunki atmosferyczne.

Najskuteczniejsze metody radzenia sobie z takim bólem to stosowanie sprawdzonych leków przeciwbólowych oraz dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu. Dodatkowo warto zadbać o regularny odpoczynek, unikać stresu i monitorować swoje samopoczucie, aby szybciej reagować na pierwsze objawy bólowe. Wielu osobom pomaga regenerujący sen.

eprasa.pl e46c601af0

DIETA

FOT. GETTY IMAGES

Latem szczególnie warto wybierać lokalne gatunki przygotowywane ze świeżych surowców. Nad Bałtykiem szczególnie polecane są śledzie, dorsze, łososie oraz flądry

Urlop nad Bałtykiem. Dietetyczka radzi: Latem te ryby są tam najlepsze

Wakacje nad morzem kojarzą się z porcją świeżej ryby prosto z nadmorskiej smażalni. Nie każda opcja będzie jednak równie korzystna dla zdrowia.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Latem nadmorskie miejscowości pachną nie tylko rozgrzanym piaskiem i morską bryzą, ale także świeżo smażoną rybą. Dla wielu turystów wizyta w nadbałtyckiej smażalni to obowiązkowy punkt wakacyjnego programu, niemal tak samo ważny jak spacer po plaży.

Nie tylko smak ma znaczenie. Niektóre ryby są prawdziwą skarbnicą cennych składników odżywczych. Po które z nich warto sięgnąć?

– Jeśli wypoczywamy nad morzem, zdecydowanie warto korzystać z okazji i wybierać świeże ryby i te które są dostępne w danym czasie nad morzem. Nad naszym Bałtykiem polecam szczególnie śledzia, dorsza, łososia oraz flądrę. Każda z nich ma nieco inne zalety. Tłuste ryby, takie jak śledź czy łosoś, są doskonałym źródłem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA i DHA), które wspierają pracę serca, mózgu oraz działają przeciwzapalnie. Z kolei dorsz, flądra czy morszczuk to ryby chudsze, ale dostarczają pełnowartościowego białka, jodu, selenu oraz witamin z grupy B. W okresie letnim szczególnie warto wybierać lokalne gatunki przygotowywane ze świeżych surowców – wyjaśnia Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska, specjalistka ds. żywienia człowieka, właścicielka poradni dietetycznej Dietosfera.

Ekspertka wskazuje również, których gatunków lepiej nie jeść zbyt często i wyjaśnia, dlaczego czasem większe znaczenie niż sama ryba ma sposób jej przygotowania.

– Największym problemem zwykle nie jest sama ryba, lecz sposób jej przygotowania. Ryby smażone w głębokim tłuszczu, podawane w grubej panierce, zawierają znacznie więcej kalorii i tłuszczu, a jednocześnie tracą część swoich walorów zdrowotnych. Warto również zachować ostrożność wobec dużych ryb drapieżnych, takich jak miecznik, rekin czy niektóre gatunki tuńczyka, ponieważ mogą kumulować większe ilości rtęci. Z tego względu ich spożycie powinny szczególnie ograniczać kobiety w ciąży, karmiące piersią oraz małe dzieci. Kupując ryby, warto zwrócić uwagę na ich świeżość oraz pochodzenie. Ryby niewłaściwie przechowywane mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia niezależnie od gatunku – tłumaczy Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

Regularne spożywanie ryb to jedno z zaleceń zdrowego odżywiania. Jak przekonuje ekspertka, powinniśmy sięgać po nie 1–2 razy w tygodniu. Która forma ich przyrządzania jest najlepszą opcją?

– Warto wybierać różne gatunki i różne sposoby ich przygotowania, ponieważ pozwala to dostarczyć organizmowi pełnowartościowego białka, kwasów omega-3, witaminy D, jodu i selenu. Dzięki temu ryby stanowią jeden z najcenniejszych elementów zdrowej, zbilansowanej diety. Najkorzystniejsze dla zdrowia są ryby pieczone, gotowane na parze, duszone lub grillowane.

Takie metody pozwalają zachować wysoką wartość odżywczą produktu, a jednocześnie nie wymagają dodatku dużej ilości tłuszczu. Zupa rybna również może być bardzo wartościowym posiłkiem, zwłaszcza jeśli przygotowana jest na bazie dużej ilości warzyw.

Ryby wędzone mogą urozmaicać dietę, jednak ze względu na stosunkowo wysoką zawartość soli nie powinny być spożywane zbyt często. Najlepiej traktować je jako dodatek do jadłospisu, a nie podstawowe źródło ryb w diecie.

Warto jeść ryby, nawet 2-3 razy w tygodniu

Ryby to jeden z niezbędnych elementów zbilansowanej diety i główne źródło kwasów omega-3. Znajdują się w nich także witaminy A, D, E oraz z grupy B.

Są bogate w białko i składniki mineralne – jod, selen i żelazo, Warto sięgać po ryby 2-3 razy w tygodniu.

DIETA

Jedz, póki trwa sezon. Te letnie produkty są doskonałym wsparciem dla pracy naszych jelit

Katarzyna Wąś-Zanium

Jelita mają większy wpływ na zdrowie, niż mogłoby się wydawać. Wspierają odporność, regulują metabolizm i pomagają utrzymać dobre samopoczucie.

W letnich miesiącach warto sięgnąć po kiszonki, uznawane za jedne z najbardziej wartościowych składników diety wspierającej zdrowie jelit. Kiszone ogórki, młoda kiszona kapusta czy rzodkiewki nie tylko wzbogacają smak potraw.

Latem sięgnij po kiszonki

Kiszenie jest zdrowym sposobem konserwacji żywności, ponieważ podczas tego procesu powstają korzystne dla organizmu bakterie kwasu mlekowego, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie jelit i pomagają utrzymać równowagę mikroflory jelitowej.

Produkty kiszone zawierają również kwasy organiczne, witaminy oraz składniki mineralne, które mogą pozytywnie wpływać na odporność. Dodatkową zaletą jest niska kaloryczność kiszonek.

Warto jednak pamiętać, że kiszonki nie służą wszystkim. Osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS), zaostrzeniem chorób zapalnych jelit czy stosujące dietę lekkostrawną powinny podchodzić do nich ostrożnie, wprowadzając je do jadłospisu stopniowo.

Eksperci żywienia od lat podkreślają, że regularne spożywanie owoców jagodowych może być jednym z najprostszych sposobów na wzbogacenie diety w substancje chroniące organizm przed stresem oksydacyjnym i przewlekłymi stanami zapalnymi.

Owoce jagodowe to letni superfood

Borówki, po które tak chętnie sięgamy w sezonie letnim, od lat znajdują się w czołówce najzdrowszych owoców świata. Zawierają duże ilości antocyjanów, czyli naturalnych barwników nadających im charakterystyczny granatowy kolor. Związki te wykazują silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne.

Kolejne owoce, które przysłużą się naszym jelitom to maliny. Są prawdziwą skarbnicą błonnika pokarmowego. Już jedna porcja tych owoców dostarcza znaczną część dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Błonnik wspomaga pracę przewodu pokarmowego, sprzyja uczuciu sytości i pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi. Maliny zawierają również witaminę C, mangan oraz liczne polifenole. Dzięki temu mogą wspierać odporność.

Wśród owoców jagodowych szczególne miejsce zajmuje także czarna porzeczka. Pod względem zawartości witaminy C przewyższa wiele popularnych owoców cytrusowych. Oprócz tego dostarcza antocyjanów, flawonoidów i innych związków bioaktywnych. Regularne spożywanie porzeczek może wspierać odporność, pomagać w walce ze stanami zapalnymi oraz korzystnie wpływać na funkcjonowanie naczyń krwionośnych. To jeden z najbardziej niedocenianych owoców polskiego lata.

Uwielbiane przez Polaków jagody leśne od setek lat są cenione zarówno za smak, jak i właściwości zdrowotne. Regularne sięganie po te owoce może korzystnie wpływać na układ krążenia oraz wspierać utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i triglicerydów we krwi.

FOT. GETTY IMAGES

Owoce jagodowe mogę wzbogacić naszą dietę w substancje chroniące przed stresem oksydacyjnym

eprasa.pl e46c601af0

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jak chronić uszy przed letnimi infekcjami?

Co trzeba wiedzieć o zapaleniu ucha?

Zapalenie ucha może się rozwijać we wszystkich jego częściach, czyli w obrębie ucha zewnętrznego, środkowego i wewnętrznego. Najczęściej przyczyną infekcji są bakterie i wirusy, jednak rzadziej może dojść do zapalenia grzybiczego czy alergicznego. Leczenie zależy od czynnika wywołującego – można stosować antybiotyki, leki przeciwwirusowe czy przeciwgrzybicze. Można je podawać miejscowo bezpośrednio do przewodu słuchowego, doustnie lub dożylnie. Nasze ucho składa się z trzech części – ucha zewnętrznego, środkowego i wewnętrznego. Zapalenie może rozwinąć się w każdej z nich. Dodatkowo ze względu na przebieg infekcji wyróżniamy zapalenia ostre, w których objawy pojawiają się nagle i mają duże nasilenie, a także przewlekłe, gdy objawy utrzymują się przez dłuższy czas. Wyróżnia się także zapalenie nawracające, kiedy po wyleczeniu wcześniejszej infekcji objawy ponownie wróciły.

Jakie są przyczyny zapalenia ucha?

Zapalenie ucha najczęściej, bo aż w 90 procentach, jest wywołane przez bakterie i wirusy. Infekcję ucha środkowego często wywołują wirusy powodujące powszechne infekcje górnych dróg oddechowych – m.in. wirus grypy, paragrypy, RSV lub rynowirusy. W przypadku zapalenia ucha zewnętrznego istotną rolę w zakażeniu odgrywa wirus ospy wietrznej (VZV) w przebiegu półpaśca (reaktywacja utajonego zakażenia wirusem VZV). Może również być wywoływane przez grzyby i mieć podłoże alergiczne. Na zapalenie ucha, w szczególności jego zewnętrznej części, bardziej narażone są osoby regularnie pływające (tzw. ucho pływaka) – wilgotne środowisko jest idealnym podłożem do wzrostu bakterii. Również korzystanie z patyczków do uszu może podrażniać skórę przewodu słuchowego zewnętrznego, co sprzyja rozwojowi zapalenia.

Jak wyleczyć zapalenie ucha?

Podstawą leczenia są leki przeciwzapalne – najlepiej ibuprofen (u dorosłych 3 × 400 mg, u dzieci 3 × 10 mg/kg masy ciała przez 7 dni). Paracetamol może być stosowany dodatkowo jako lek przeciwbólowy, ale nie działa przeciwzapalnie. W okresie stosowania tych preparatów nie wolno spożywać alkoholu pod żadną postacią (wina, piwa, drinków). Bez pomocy laryngologa trudno jednak całkowicie wyleczyć zapalenie ucha. Zwykle konieczne jest osuszenie przewodu słuchowego, podanie antybiotyku w kroplach lub maści oraz odpowiedni opatrunek. U niektórych pacjentów, np. z cukrzycą, lekarz może włączyć antybiotyki doustne.

Czy uszy naprawdę czyszczą się same?

Nasze uszy potrafią same się oczyszczać – złuszczający się naskórek przesuwa się w kierunku ujścia przewodu słuchowego, usuwając woskowinę. Jeśli ten mechanizm działa prawidłowo, nie potrzebujemy żadnych dodatkowych zabiegów, a w większości przypadków wystarczy standardowe mycie ucha dłonią. Mechanizm ten może być jednak zaburzony, na przykład poprzez nadmierne manipulowanie w uchu tak zwanym „patyczkiem", wkładaniem do uszu np. słuchawek, stoperów, wkładek, aparatów słuchowych, ale również w przebiegu niektórych chorób skóry, np. alergii, łuszczycy, ale także w wyniku wrodzonej predyspozycji. W takich przypadkach czasem konieczne jest profesjonalne oczyszczanie ucha u laryngologa.

FOT. AUTOR

Jak chronić uszy latem?

Latem nasze uszy są szczególnie narażone na infekcje z powodu wilgoci, ciepła i częstych kąpieli, .Lekarze zalecają, aby je osuszać po każdej kąpieli i aktywności związanej ze sportami wodnymi. Należy unikać przeciągów i zimnego powietrza pochodzącego z klimatyzacji. Warto też ograniczyć czas używania słuchawek dousznych, W przypadku, gdy mamy skłonność do gromadzenia woskowiny, atopowego zapalenie skóry czy świądu uszu, przed wyjazdem na urlop należy zaplanować wizytę u laryngologa.

Oprac. Gabriela Fedyk

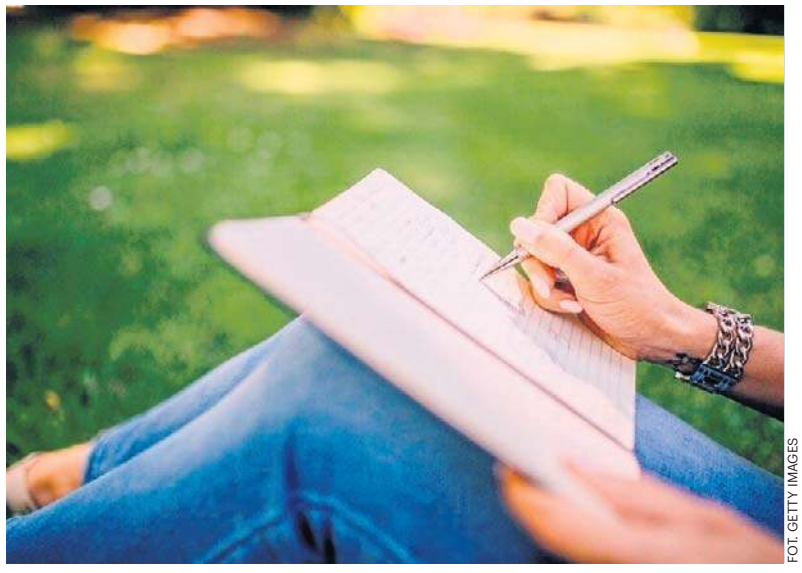
PROFILAKTYKA

Zmieniony charakter pisma może być ważnym sygnałem ostrzegawczym. Na to zwróć uwagę

Twoje pismo to zaskakująco czuły wskaźnik stanu twojego zdrowia. W niektórych chorobach charakter pisma ulega zauważalnym zmianom, które mogą być pierwszym sygnałem ostrzegawczym przed poważnymi dolegliwościami

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Pismo ręczne jest efektem niezwykle złożonej współpracy mózgu, układu nerwowego, mięśni oraz narządów ruchu. Każdy zapis odręczny powstaje dzięki skoordynowanej pracy wielu struktur odpowiedzialnych za planowanie ruchu, jego kontrolę oraz wykonanie. Z tego powodu wszelkie zmiany zachodzące w organizmie człowieka – związane z wiekiem, chorobą lub urazem – mogą znaleźć odzwierciedlenie w wyglądzie pisma ręcznego.


FOT. GETTY IMAGES

Do wczesnych, często niedocenianych objawów różnych chorób należą także subtelne zmiany w piśmie

Choroba Alzheimera

U osób dotkniętych chorobą Alzheimera można zaobserwować stopniowe pogarszanie się sprawności językowej, która wcześniej funkcjonowała bez zarzutu. Jednym z wczesnych sygnałów może być pojawienie się błędów ortograficznych. Chory zaczyna mylić litery, pomijać niektóre znaki lub wstawiać zbędne. Równocześnie zauważalne stają się deformacje gramatyczne: niewłaściwe odmiany wyrazów, naruszenia zasad składniowych, a także brak konsekwencji w stosowaniu interpunkcji.

Niektóre osoby zaczynają nieświadomie zmieniać sposób zapisu, np. przechodząc w trakcie jednego słowa z kursywy do druku, co może wynikać z zaburzeń koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz postępującego osłabienia kontroli nad motoryką drobną.

Choroba Parkinsona

Zaliczana jest do grupy schorzeń neurodegeneracyjnych, czyli takich, w których dochodzi do stopniowego zaniku komórek nerwowych. W tym konkretnym przypadku uszkodzeniu ulega przede wszystkim tzw. istota czarna mózgu – obszar odpowiedzialny za wytwarzanie dopaminy. Ten neuroprzekaźnik odgrywa kluczową rolę w regulacji ruchów ciała, napięcia mięśniowego oraz utrzymaniu prawidłowej postawy.

Gdy poziom dopaminy w mózgu zaczyna spadać, pojawiają się pierwsze symptomy choroby. Wśród nich najczęściej obserwuje się spowolnienie ruchów (bradykinezję), sztywność mięśni, ubogą mimikę twarzy oraz charakterystyczne drżenie kończyn, zwłaszcza dłoni.

Do wczesnych, często niedocenianych objawów należą także subtelne zmiany w piśmie. W przypadku choroby Parkinsona może to być tzw. mikrografia, czyli stopniowe zmniejszanie się liter i ścieśnianie pisma w miarę pisania.

Początkowo objaw ten bywa lekceważony lub przypisywany zmęczeniu, jednak może być jednym z pierwszych sygnałów rozwijającego się zaburzenia neurologicznego. Wraz z postępem choroby mogą pojawić się również zaburzenia snu, trudności w przełykaniu pokarmów czy problemy z mówieniem.

Choroba ta rozwija się w sposób powolny, lecz nieubłagany. W zaawansowanym stadium dochodzi do zaburzeń równowagi, pochylonej postawy ciała oraz trudności w wykonywaniu codziennych czynności, nawet tak podstawowych, jak mycie zębów, jedzenie posiłków, kąpanie czy zakładanie ubrań.

Wpływ udaru mózgu na charakter pisma

Udar mózgu może gwałtownie zaburzyć zdolność pisania i czytania. Dzieje się tak, ponieważ w wyniku nagłego przerwania dopływu krwi do mózgu (np. przez zator lub pęknięcie naczynia) dochodzi do uszkodzenia obszarów odpowiedzialnych za funkcje językowe i ruchowe.

Jeśli udar dotknie lewą półkulę mózgu (u większości osób odpowiedzialną za mowę i język), chory może mieć trudności z rozumieniem słów, czytaniem, składaniem liter w wyrazy lub formułowaniem logicznych zdań. Zjawisko to nazywane jest afazją.

Równocześnie, jeśli uszkodzenie obejmie rejony odpowiadające za precyzyjne ruchy ręki, pojawia się problem z pisaniem. Litery mogą być koślawe, chaotyczne lub chory nie potrafi ich już odwzorować (tzw. agrafia).

Czy charakter pisma może świadczyć o schizofrenii?

Badania naukowe wskazują, że charakterystyczną cechą pisma osób ze schizofrenią są zmiany w proporcjach liter, szczególnie elementów śródlinijnych.

Oznacza to, że części liter, które zwykle znajdują się na linii pisma (np. korpusy liter takich jak „a", „e", „o") mogą być albo wyraźnie powiększone, albo pomniejszone.

Natomiast elementy wystające ponad linię pisma (np. pionowe kreski liter „t", „l") oraz te sięgające poniżej linii (np. ogonki liter „g", „y") pozostają względnie stabilne pod względem rozmiaru.

Taka nierówność w budowie liter może być skutkiem zaburzeń motorycznych i deficytów w kontroli ruchów, które są częstym objawem schizofrenii.

eprasa.pl e46c601af0

PROGRAMOWO

G. 14:05

Splątane losy

TVP 1

Meltem postanawia zdobyć sympatię pielęgniarek i zaprasza je na spotkanie w kawiarni. Czy to wypali – czas pokaże... W międzyczasie Ayfer i Halil odwiedzają Münevver. Nie pojawiają się z pustymi rekoma; przynoszą ciasto i zostają u niej na kolacji. Rodzinna atmosfera sprawia, że Mine po raz pierwszy zwraca się do Münevver „babciu". Starsza dama z trudem ukryje wzruszenie i to, jakie emocje w niej wywoła jedno proste słowo z ust dziecka. Meltem nie odpuszcza Yasemin i wypytuje ją o jej spotkanie z Selçukiem. W rozmowie z lekarką Yasemin wyjaśnia jej, że doktor poświęca swój czas samotnym pacjentom, których nikt nie odwiedza. Mimo, że te wyjaśnienie ma sens, nie gasi podejrzeń Meltem.

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Greg – po wczorajszym spotkaniu w restauracji – mówi Nalepie, że Ewelina polubiła Weronikę. Jednak Kalski nie wygląda na zachwyconego słysząc, że Roztocka chce spotkać się z jego żoną... Kiedy na ich oddział przywożą młodą kobietę, obydwaj lekarze zgodnie wykluczają zawał. Lew ma inne podejrzenia – przemoc domową! Kobieta – mimo wyraźnych śladów pobicia – nie chce o tym rozmawiać. Basia martwi się o synów – nie wie, jak ma im powiedzieć w co wplątał się ich ojciec. Tymczasem Krzysztof spotyka się z Andrzejem i mówi wprost, że wie o handlu dyplomami i że za miesiąc wszystko zostanie ujawnione! Radzi przerażonemu Brzozowskiemu, by robił co może, żeby się ratować!

G. 13:50

Noce i dnie

Kino Polska

Prwdziwa gratka dla miłośników starych polskich seriali! Stacja Kino Polska wyemituje serial Jerzego Antczaka „Noce i dnie". Ekranizacja powieści Marii Dąbrowskiej, obejmującej dzieje jednej polskiej rodziny od powstania styczniowego (1863) do wybuchu pierwszej wojny światowej (1914) to jedno z największych przedsięwzięć polskiej kinematografii. Przybliża historię niedanego małżeństwa, które ma za tło dzieje Polski na przestrzeni 50 lat. Bogumił, były powstaniec, zarabia jako administrator wielkich majątków ziemskich. Żeni się z Barbarą, panienką z „białego dworku", która nie odwzajemnia jego uczuć, zakochana w niedostępnym dla niej, przystojnym magnacie. Część scen pojawia się również w filmie o tym samym tytule, jednak fabuła serialu jest znacznie bardziej rozbudowana. W głównych rolach wystąpił Jerzy Bińczycki i Jadwiga Barańska.

G. 18:50

STAWKA WIĘKSZA NIŻ ŻYCIE

Kino Polska

W 1966 roku Telewizja Polska nadała cykl widowisk telewizyjnych pod tytułem „Stawka większa niż życie". Ich powodzenie skłoniło autorów do przeniesienia na mały ekran przygód oficera polskiego wywiadu, działającego pod kryptonimem J – 23 i występującego jako oficer faszystowskiej Abwehry. Pomysł okazał się strzałem w dziesiątkę. Serial stał się ponadczasowy, kolejne pokolenia wychowywały się na produkcji, która do dziś budzi emocje i zainteresowanie. Akcja zaczyna się w 1941 r. Młody Polak Stanisław Kolicki rozpoczyna współpracę z wywiadem radzieckim. Przedostaje się na stronę sojusznika i przekazuje informacje o koncentracji niemieckich wojsk wzdłuż granicy. W tym samym czasie wywiad radziecki aresztuje oficera niemieckiego Hansa Klossa, do którego Kolicki jest łudząco podobny. Rosjanie postanawiają wykorzystać to podobieństwo. Kolicki jako Hans Kloss dokonuje brawurowej ucieczki i zajmuje miejsce oficera. Jako agent J – 23 zaczyna tajną misję w niemieckiej armii. Kolicki zostaje zdemaskowany, ale udaje mu się zbiec i upozorować własną śmierć. Wkrótce znowu przenika do sił niemieckich, tym razem już jako „prawdziwy" Kloss.

G. 20:00

Powrót Sherlocka Holmesa

TVP Kultura

Seriali i filmów z Sherlockiem Holmesem, postacią wykreowaną przez sir Arthura Conana Doyle'a powstało już mnóstwo. Część twóców przenosi bohatera w czasy współczesne, lecz nie wszystkie. Fani tych starszych na kanale TVP Kultura mają okazję oglądać produkcję z 1988 roku z Jeremym Brettem w roli głównej i Edwardem Hardwicke w roli dr Watsona. W odcinku wyemitowanym w środę, 5 sierpnia, zobaczymy, jak Sherlock Holmes bada morderstwo Garcii i odkrywa, że trop prowadzi do ukrywającego się w Anglii obalonego dyktatora San Pedro, don Murilla. Dzięki swojej wrodzonej inteligencji, sprytowi i ogromnej pomocy panny Burnet, wdowy po jednej z ofiar tyrana, detektyw ujawnia spisek i ratuje ją z niewoli. Sprytny detektyw pomaga doprowadzić Murilla oraz jego wspólników przed wymiar sprawiedliwości.

eprasa.pl e46c601af0

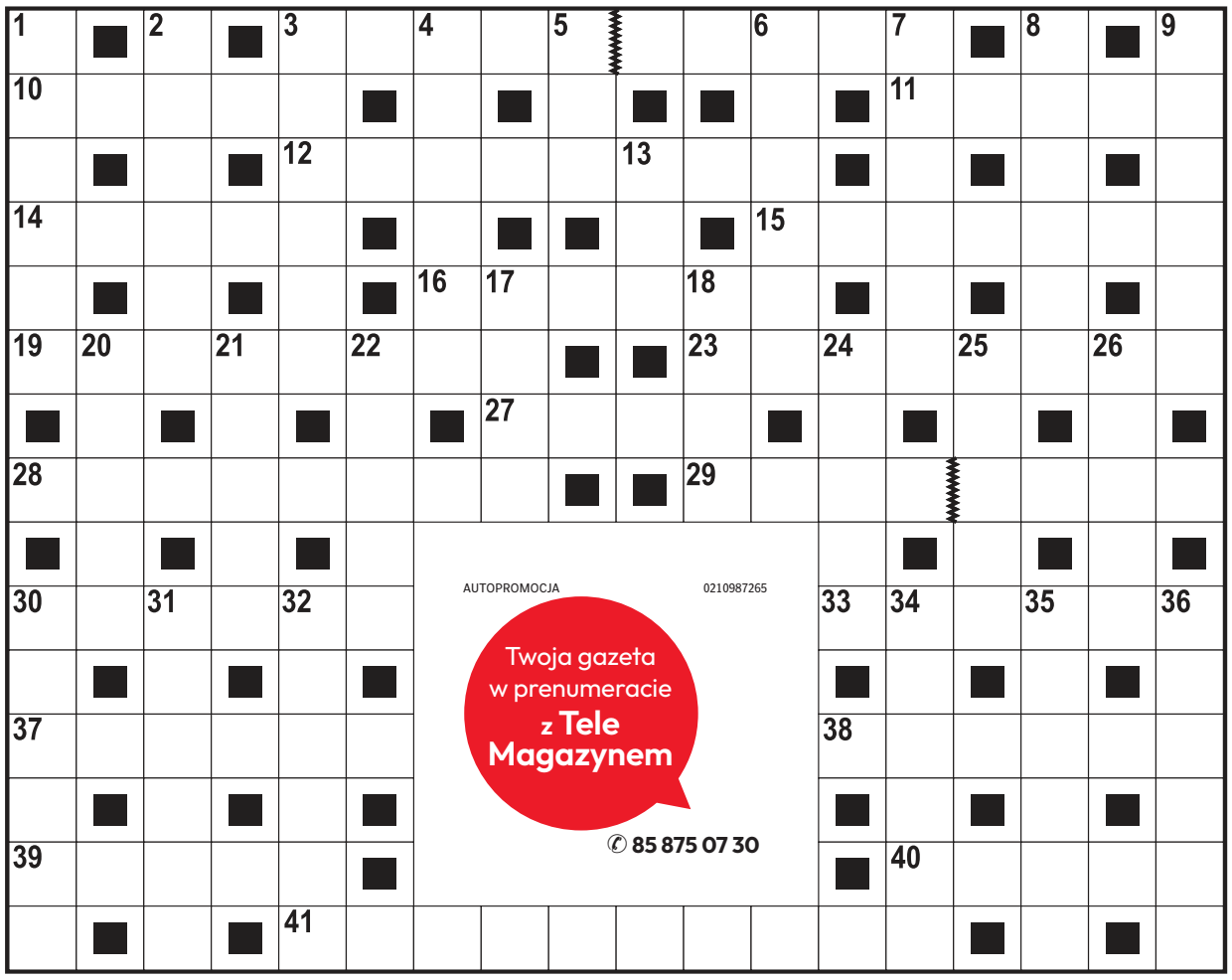
KRZYŻÓWKA NR 119

Poziomo:

3) wieje w Karpatach i Sudetach,
10) portugalski archipelag na Atlantyku,
11) jednoaktowa opera Siergieja Rachmaninowa,
12) roślina jaskrowata, powojnik,
14) rzecz niezwykła, kuriozum,
15) roślina jak odmiana czerwieni,
16) Wojciech, polski prozaik i scenarzysta,
19) dawny pojazd konny, rodzaj faetonu,
23) grzbietowa część pancerza żółwi,
27) pudełko u pasa samuraja,
28) „… o Basię”, powieść Kornela Makuszyńskiego,
29) czasopismo dla kobiet,
30) obsługuje piec w kotłowni,
33) chroniony ptak leśny,
37) ciasto pieczone na rożnie,
38) „Czerwona …”, francuska komedia z Fernandelem,
39) przystawka z surowego mięsa,
40) bliźniaczy brat Romulusa,
41) uczeń kończący szkołę średnią.

Pionowo:

1) … Bullock, aktorka z filmu „Miss Agent”,
2) miasto satelickie Szczecina,
3) głębokie na placu budowy,
4) mieszkanka stolicy z Akropolem,
5) mityczna córka Uranosa i Gai,
6) metropolia Zambii,
7) japoński konkurent Kawasaki,
8) dyskusja w parlamencie,
9) muszkieter z powieści Aleksandra Dumasa,
13) znakomitość w talii kart,
17) żużlowy klub z Leszna,
18) odkryty obiekt fortyfikacyjny,
20) przemawia na wiecu wyborczym,
21) stopień służbowy w hierarchii wojskowej,
22) formacja dzikich gęsi w locie,
24) czarny lub zielony,
25) uniwersyteckie miasto we Włoszech,
26) Benny Hill lub Buster Keaton,
30) bezleśny step na Wyżynie Węgierskiej,
31) miejsce w sportowym rankingu,
32) miejsce śmierci hetmana Żółkiewskiego,
34) … Redford, aktor z filmu „Trzy dni Kondora”,
35) blizna po operacji,
36) staroświeckie względy, grzeczności.

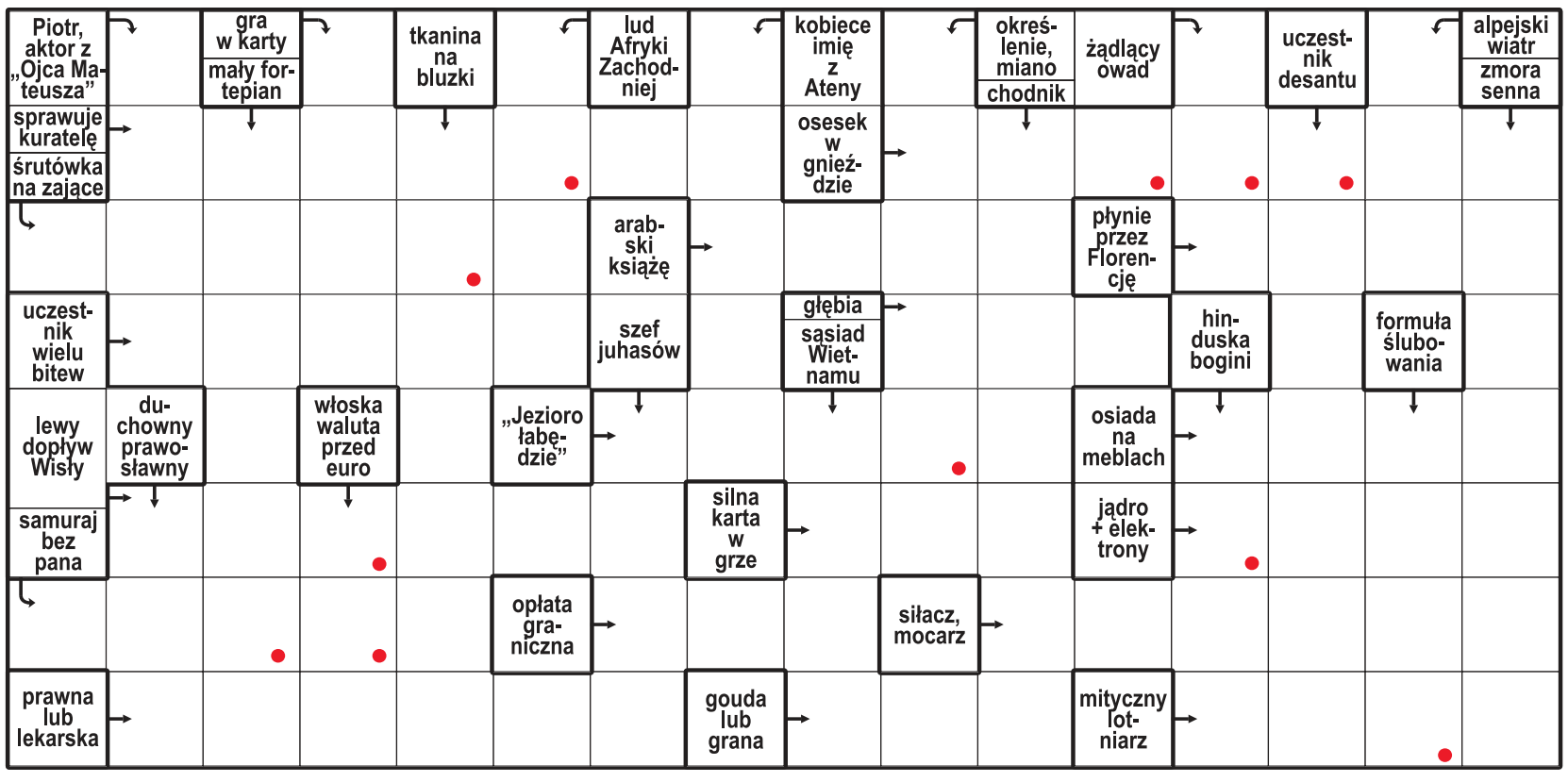


AUTOPROMOCJA 0210987265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 85 875 07 30

ROZWIĄZANIE NR 118

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KASZTELANIA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale rozsądnie. Horoskop dzienny mówi, że miła rozmowa przyniesie nową inspirację.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój pomoże Ci rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś wróży, że wieczór będzie sprzyjał relaksowi.

Baran (21.03 - 19.04)
Dobry dzień na nowe pomysły. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ktoś doceni Twoją kreatywność.

Byk (20.04 - 20.05)
Skup się na własnych potrzebach. Horoskop dzienny mówi, że intuicja wskaże Ci najlepsze rozwiązanie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Pewność siebie otworzy przed Tobą nowe możliwości. Horoskop na dziś radzi unikać sporów.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pozwoli szybko zakończyć zadania. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na relaks.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach poprawi nastrój. Horoskop dzienny wróży, że uśmiech da więcej niż dyskusja.

Panna (23.08 - 22.09)
Nie bój się zmian. Horoskop na dziś mówi, że mogą przynieść ciekawe szanse. Zaufaj doświadczeniu.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia dopisze, więc horoskop dzienny na środę radzi wykorzystać ją na realizację ważnych planów i marzeń.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na porządkowanie spraw.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Otwarty umysł pozwoli znaleźć ciekawe rozwiązanie. Horoskop na dziś wróży, że spotkanie będzie inspirujące.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje będą sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi jednak zachowywać równowagę.

eprasa.pl e46c601af0

TENIS

Z dużej chmury mały deszcz. Kanadyjskie zadanie Polaków

Paweł Wiśniewski

Tylko Wimbledon i US Open mają dłuższą historię. Po raz pierwszy turniej – znany dzisiaj jako „National Bank Open presented by Rogers" – odbył się w 1891 roku jako „Canadian National Championships". Wciąż pozostaje zatem jednym z najstarszych trwających turniejów tenisowych na świecie.

W tym roku na starcie turnieju pań WTA 1000 (pula nagród: 7 433 076 dolarów), który organizują miasto Toronto i „Sobeys Stadium", stanęły aż cztery Polki: Iga Świątek, Maja Chwalińska, Magdalena Fręch i Magda Linette.

To już 124. edycja tej imprezy. Ósma w światowym rankingu Iga Świątek wraca do rywalizacji po kilku tygodniach przerwy. Jej ostatnim turniejem był wielkoszlemowy Wimbledon, w którym broniła tytułu, jednak odpadła już w 3. rundzie. Po zakończeniu zmagań na trawie w Londynie znalazła czas na tak potrzebny wypoczynek.

– To było siedem, może osiem dni – wyjaśniła Raszynianka na konferencji prasowej. – Byłam w Grecji z przyjaciółmi, więc było całkiem fajnie. Był to czas, kiedy nawet nie myślałam o tenisie, tylko oglądałam mecze Huberta Hurkacza, ale nic poza tym. To był dobry moment, żeby się zrelaksować i żyć innym życiem niż to tenisowe.

Kanadyjski „tysięcznik" jest na zmianę rozgrywany w Montrealu i w Toronto. Rok temu Iga Świątek rywalizowała w Montrealu, gdzie dotarła do 1/8 finału. Dwa lata temu opuściła turniej w Toronto.

Turniej w stolicy prowincji Ontario, mimo że odbywa się w środku lata, znany jest z nieprzewidywalności. Często leje jak z cebra, co sprawia, że opóźnienia w rozgrywanych meczach są czymś całkowicie normalnym...

FOT. ALAMY/EAST NEWS

Bez wątpienia rok 2026 jest jednym z najsłabszych w dotychczasowej karierze Igi Świątek. Stąd spadek w rankingu światowym na 8. miejsce

Kasa wypłaci WTA 1000:

1. runda = 18 420 dolarów;
2. runda = 28 425 dolarów;
3. runda = 47 605 dolarów;
4. runda = 81 800 dolarów;
ćwierćfinał = 154 354 dolarów;
półfinał = 297 315 dolarów;
finalistka = 564 920 dolarów;
zwyciężczyni = 1 085 220 dolarów.

Z kolei panowie w turnieju ATP 1000 „National Bank Open presented by Rogers" rywalizują już po raz 136. W odróżnieniu od niewiast tenisiści (Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak) grają na „IGA Stadium" w Montrealu (pula nagród: 9 415 725 dolarów).

Do drugiego co do wielkości miasta Kanady z różnych przyczyn nie przyjechali w tym roku m.in. Włoch Jannik Sinner, Hiszpanie Carlos Alcaraz i Alejandro Davidovich Fokina, Serb Novak Djoković czy Kazach Aleksander Bublik.

Kasa wypłaci ATP 1000:

1. runda = 24 335 dolarów;
2. runda = 36 110 dolarów;
3. runda = 61 865 dolarów;
4. runda = 105 720 dolarów;
ćwierćfinał = 193 645 dolarów;
półfinał = 340 190 dolarów;
finalista = 612 340 dolarów;
zwycięzca = 1 151 420 dolarów.

Turnieje WTA i ATP „National Bank Open presented by Rogers" to najpoważniejsze sprawdziany na twardej nawierzchni przed rywalizacją w US Open na kortach Flushing Meadows.

PIŁKA NOŻNA

Rusza Puchar Polski. Wyjątkowa nagroda dla triumfatora

FOT. EWELINA ZGIET

Wolny los otrzymała Pogoń Siedlce. Tu w meczu z Jagiellonią

Jacek Czaplewski

W cieniu europejskich pucharów, w tym meczu eliminacji Ligi Europy z udziałem Górnika Zabrze, wystartuje Puchar Polski na szczeblu centralnym. Jednego dnia zostanie rozegrana cała tzw. runda wstępna. Wolny los otrzymała w niej Pogoń Siedlce.

W tej fazie zobaczymy w akcji wszystkie drużyny z ubiegłego sezonu 2. ligi i cztery z miejsc 15-18 w 1. lidze. O awansie decyduje pojedynczy mecz. Losowania nie było. Zgodnie z przepisami pary zostały wyłonione na podstawie zajmowanych miejsc. Dla przykładu piętnasta drużyna zaplecza zagra z osiemnastą, a pierwsza drugiej ligi z czternastą tego szczebla. Z uwagi na wycofanie się z rozgrywek GKS Jastrzębie do I rundy awansowała już – dzięki walkowerowi – Pogoń Siedlce.

Żadnego meczu nie obejrzymy w TVP Sport posiadającym prawa transmisyjne do Pucharu Polski. A szkoda, bo kilka spotkań zapowiada się niezwykle ciekawie. O godzinie 19.00 GKS Tychy zmierzy się z Zagłębiem Sosnowiec, czyli kolejno spadkowicz z pierwszej i drugiej ligi. Wcześniej Podbeskidzie Bielsko-Biała podejmie Hutnika Kraków (g. 16.00), zaś Warta Poznań Resovię Rzeszów (g. 17.30).

Przed nami wyjątkowa edycja PP. Pierwszy raz jej zwycięzca będzie miał zagwarantowany udział w europejskich pucharach, wystąpi bowiem w czwartej rundzie eliminacji Ligi Europy, a więc w przypadku niepowodzenia od razu trafi do fazy ligowej Ligi Konferencji.

Pucharu Polski broni Górnik Zabrze, który tak jak Lech Poznań, Jagiellonia Białystok, Raków Częstochowa i GKS Katowice dołączy do gry dopiero w 1/16 finału zaplanowanej na końcówkę października, bo taki przywilej od niedawna posiadają wszystkie nasze eksportowe drużyny walczące latem o Europę. Wcześniej, czyli w pierwszym tygodniu września, zostanie rozegrana I runda zwana też 1/32 finału. Jej uczestnikami, oprócz jedenastu drużyn z rundy wstępnej, będą pozostałe drużyny z PKO BP Ekstraklasy (miejsca 6-18), BetClic Ligi (miejsca 1-14) oraz szesnastu wygranych Pucharu Polski na szczeblu regionalnym. Finał tradycyjnie 2 maja na PGE Narodowym. Triumfator zgarnie 5 milionów złotych premii od PZPN.

PIŁKA NOŻNA

Dwumecz prawdy Górnika, czyli być albo nie być w europejskich pucharach

Jacek Czaplewski

Górnik Zabrze jako jedyny polski zespół rozegra w środę pierwszy mecz III rundy eliminacji Ligi Europy.

Bogiem a prawdą, Górnik gra dwumecz o być albo nie być w europejskich pucharach, wyeliminowanie Ferencvarosu Budapeszt zagwarantuje bowiem fazę ligową Ligi Konferencji. Porażka z Węgrami skaże na grę o te rozgrywki przeciwko AS Monaco. To rywal co najmniej o półkę wyżej od Ferencvarosu, na poziomie zbliżonym do Fenerbahce, z którym Zabrzanie - mimo ambitnej walki - odpadli w eliminacjach Ligi Mistrzów.

Ferencvaros prowadzi Słowak Balazs Borbely, który w czerwcu zastąpił byłego znanego irlandzkiego piłkarza, Robbie Keane'a. W składzie ma reprezentantów Węgier czy znanego z Liverpoolu Naby Keitę. Zgłoszony został też Aleksandar Cirković, występujący ostatnio w Lechii . W ubiegłej edycji węgierski gigant dotarł aż do 1/8 finału Ligi Europy. W pucharach gra nieprzerwanie od 2019 roku, 6 lat temu był w LM. To pokazuje skalę wyzwania, przed jakim są piłkarze Górnika, którzy są wypoczęci, bo w weekend nie zagrali w PKO Ekstraklasa przeciwko Koronie Kielce.

FOT. KARINA TROJOK

Górnik Zabrze o godzinie 20.15 zmierzy się w Budapeszcie z faworyzowanym Ferencvarosem. Transmisja w Polsacie Sport 1

eprasa.pl e46c601af0

SPORT

• **Nikodem Klocek w Żubrach!** Żubry Białystok skompletowały kadrę. Dwunastym koszykarzem został rozgrywający z Zastalu

PIŁKA NOŻNA

Kapitan Jagiellonii: Będziemy gotowi na walkę

Wojciech Konończuk

U siebie, przy naszych kibicach, powinniśmy grać to, czego wymaga od nas trener i postarać się wypracować dobry wynik przed rewanżem - mówi w klubowych mediach przed pierwszym spotkaniem 3. rundy kwalifikacji Ligi Europy z Rangers FC (jutro, godz. 18 w Białymstoku) kapitan Jagiellonii Taras Romanczuk.

Żółto-Czerwoni nie będą faworytem w starciu z jednym z najsłynniejszych klubów Szkocji i muszą być gotowi na twardą, fizyczną batalię z ekipą z Glasgow.

- Na pewno trzeba będzie powalczyć. Wiemy, że Rangers mają wysokich obrońców i napastników. Myślę, że liga szkocka słynie z tego, że jest tam więcej walki, więcej pojedynków, więcej stałych fragmentów gry i długich podań. Musimy być na to przygotowani, ale jednocześnie nie możemy odchodzić od naszego stylu gry - przekonuje Taras Romanczuk.

O tym, z jak wielką marką przyjdzie rywalizować Dumnie Podlasia najlepiej świadczą osiągnięcia ekipy Rangers. Najważniejsze to: 55 tytułów mistrza Szkocji, 33 Puchary Szkocji, 27 Pucharów Ligi Szkockiej, Puchar Zdobywców Pucharów w sezonie 1971/72, finał Pucharu UEFA (2007/2008), finał Ligi Europy (2021/22).

FOT. JAGIELLONIA.PL

Czy mamy się bać Rangersów? Wydaje mi się, że nie - mówi przed starciem w kwalifikacjach Ligi Europy kapitan Jagi Taras Romanczuk

Lanie od Belgów i klapa w Lidze Europy

Tyle, że teraz nadeszły chude lata. Ostatni tytuł mistrzowski najbliżsi rywale Jagi wywalczyli w 2021 roku i od tego czasu trwa dominacja innej drużyny z Glasgow - Celtic.

Wielkim rozczarowaniem na europejskiej arenie był poprzedni sezon. W ostatniej rundzie kwalifikacji Ligi Mistrzów Rangers dostali straszne lanie od belgijskiego Club Brugge (1:3 i 0:6), a potem skompromitowali się w fazie ligowej Ligi Europy, zajmując 32. miejsce na 36 ekip (wygrana, remis i 4 porażki).

Piłkarze Rangers FC bardzo mocno potrzebują sukcesu

Niewiele lepiej było na rodzimym podwórku, gdzie lepsi byli nie tylko sąsiedzi z Celtic, ale i drużyna Hearts. Rangers bardzo potrzebują sukcesów, by odbudować zaufanie swoich kibiców i mediów, mocno nadwątlone w ostatnim czasie i z takim zamiarem przyjadą zapewne do Białegostoku.

- Przed nami teraz bardzo wymagający rywal, ale czy mamy bać się Rangersów? Wydaje mi się, że nie. To dobry i doświadczony przeciwnik, ale przez ostatnie dwa lata sami zebraliśmy sporo doświadczenia. Myślę, że będziemy gotowi - uważa kapitan Jagiellonii.

Taras Romanczuk: Napiszmy następną, piękną historię

Atutem Podlasian jak zwykle powinien być doping kibiców. Wejściówki sprzedają się bardzo dobrze i wszystko wskazuje na to, że starcie z Rangers FC obejrzy na Chorten Arenie komplet publiczności.

- Potrzebujemy waszego wsparcia. Zawsze świetnie gra się przy pełnym stadionie, kiedy trybuny niosą nas do przodu. Trzymajcie za nas kciuki. Mam nadzieję, że w kolejnym sezonie wspólnie napiszemy następną piękną historię. Musimy być razem. Do boju i do zobaczenia w czwartek - kończy Romanczuk.

Obok Jagi, w kwalifikacjach Ligi Europy walczą też Górnik Zabrze i Lech Poznań, a Ligi Konferencji - GKS Katowice i Raków Częstochowa.

PIŁKA NOŻNA

Przed Żółto-Czerwonymi pracowity sierpień. Osiem meczów w 25 dni

Wojciech Konończuk

Jutrzejszym meczem 3. rundy kwalifikacji Ligi Europy z Rangers FC Jagiellonia Białystok rozpocznie sierpniowy maraton występów. W ciągu 25 dni Żółto-Czerwoni w PKO Ekstraklasie mają rozegrać aż osiem spotkań, czyli średnio będą wybiegać na boisko co trzy dni.

Do końca miesiąca terminarz Białostoczan przedstawia się następująco: 6 sierpnia: Rangers FC (el. Ligi Europy, dom), 9 sierpnia: Widzew Łódź (PKO Ekstraklasa, dom), 13 sierpnia: Rangers FC (el. Ligi Europy, wyjazd), 16 sierpnia: Pogoń Szczecin (PKO Ekstraklasa, dom), 20 sierpnia: mecz el. Ligi Europy lub Ligi Konferencji (dom), 23 sierpnia: Lech Poznań (PKO Ekstraklasa, wyjazd), 27 sierpnia: mecz el. Ligi Europy lub Ligi Konferencji (wyjazd), 30 sierpnia: Raków Częstochowa (PKO Ekstraklasa, wyjazd).

Plusem jest to, że Żółto-Czerwoni rozpoczynają europejską przygodę trochę później niż w ostatnich sezonach i mają już za sobą dwa spotkania w PKO Ekstraklasie.

- Myślę, że tak jest lepiej. Zagraliśmy już kilka meczów i na pewno jesteśmy w lepszej formie. Fizycznie też czujemy się lepiej. To daje nam większe szanse, żeby dobrze czuć się na boisku - mówi w klubowych mediach hiszpański piłkarz Jagi Jesus Imaz.

Jagiellonia liczy na kolejny występ w fazie ligowej Ligi Europy lub Ligi Konferencji i bardzo poważnie podchodzi do rywalizacji na tym polu. Nie oznacza to jednak, że uczyni to kosztem rodzimej ekstraklasy, gdzie ma w sierpniu wymagających rywali, z mistrzem kraju Lechem Poznań na czele.

FOT. JAGIELLONIA.PL

Jagiellończyków czeka w sierpniu wytężona praca, bo terminarz ich występów przewiduje aż osiem spotkań w ciągu 25 dni

Nie jest zatem wykluczone, że działacze Dumy Podlasia zdecydują się na zmianę terminu któregoś ze spotkań PKO Ekstraklasy. Jagiellonia ma prawo do przełożenia jednego meczu w 3. rundzie eliminacji LE i drugiego między meczami 4. rundy kwalifikacyjnej LE lub LK.

Być może zatem Duma Podlasia poprosi o zmianę terminu domowego meczu z Widzewem, ale nastąpi do prawdopodobnie po rozegraniu spotkania z Rangers FC, czyli w piątek - 7 sierpnia. Na pewno duże znaczenie będzie miały wynik starcia na Chorten Arenie i jak będą prezentować się szansę Żółto-Czerwonych przed rewanżem w Szkocji, a także to, jak piłkarze zniosą fizycznie starcie z Rangers FC i czy w zespole nie będzie kontuzji.

Z dużą dozą prawdopodobieństwa można też zakładać, że do skutku nie dojdzie w sierpniu wyjazd do Lecha, gdyż Kolejorz również będzie 23 sierpnia między meczami 4. rundy kwalifikacji LE lub LK.

Niezależnie od tego, czy do skutku dojdą wszystkie sierpniowe występy, Jagiellończyków czeka miesiąc niezwykle wytężonej pracy, a ich kibiców - potężna dawka emocji.

eprasa.pl e46c601af0