Na Pomorzu konsolidacja poprawiła sytuację placówek medycznych – mówi Jakub Kraszewski **str. 2**

FOT. ARCH. PRYWATNE

- Grypa czy przeziębienie? Rodzaj infekcji poznasz po objawach
- Siedem nietypowych sposobów na ból głowy str. 10-11

STRONA ZDROWIA

Kurier Poranny

Środa 26.11.2025

www. poranny.pl

Nr. 229 (10626)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Ruszył nabór wniosków o dopłaty z Funduszu Rozwoju Przewozów Autobusowych **str. 3**

FOT. T. MALETA

WSA oddalił skargę prokuratury w sprawie ochrony cennego przyrodniczo dębu **str. 4**

Czworo patronów 2026 roku w Białymstoku. To radna, aktorka, lekarz i żołnierz **str. 4**

Nr ISSN 0866-9511 Nr indeksu 350354

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Oczekujemy, że oświata wróci na dobre tory – mówi Agnieszka Rzeszewska, szefowa podlaskiej oświatowej Solidarności. Wczoraj związkowcy pikietowali przed białostocką siedzibą kuratorium oświaty, gdzie złożyli petycję **str. 3**

Znamy najlepiej zachowane drewniane zabytki w regionie. W tym roku konkurs wygrał dom stojący w Puchłach. Nagrodzono w sumie 14 obiektów **str. 5**

BIAŁYSTOK WŁADZE WOJEWÓDZTWA ZAPOWIADAJĄ INNE FORMY RESTRUKTURYZACJI SZPITALI

Protest ratowników skuteczny. Konsolidacji placówek nie będzie

Ochrona zdrowia
Agnieszka Domanowska, PAP

Nie będzie konsolidacji jednostek ochrony zdrowia podległych samorządowi województwa podlaskiego. Placówki będą restrukturyzowane w indywidualnych planach naprawczych - poinformował we wtorek po południu marszałek Łukasz Prokorym. Wcześniej przed urzędem marszałkowskim i na sesji sejmiku protestowali pracownicy pogotowia z Białegostoku, regionu i kraju.

- Nie będziemy konsolidować podległych nam placówek. Dziękuję związkom zawodowym za otwartość na dialog i za to, że nie dali się wciągnąć w polityczne gry - mówił podczas zwołanej po południu konferencji prasowej Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego. Jak mówił, są możliwości, aby uzyskać dofinansowanie dla pojedynczego szpitala na proces restrukturyzacyjny, niewymagający konsolidacji z innym podmiotem. Wymienił, że takie programy mają być tworzone dla szpitala wojewódzkiego w Białymstoku i szpitala w Choroszczy. Dodał, że zarząd województwa czeka na wytyczne ministerialne jak te programy mają być tworzone.

- Zdrowie nie powinno być przedmiotem politycznych rozgrywek. Temat nie zniknął, problem szpitala wojewódzkiego nadal istnieje i jest to poważne wyzwanie. Dobrze się stało, że te rozmowy się odbyły. Przed nami trudna praca - mówił Waldemar Kwaterski, przewodniczący komisji zdrowia w sejmiku.

O konsolidacji podlaskich placówek zdrowotnych, w różnych wariantach, była mowa od około roku. Zarząd województwa zlecił ekspertyzę, decyzji jednak nie podjął. Przeciwko połączeniu ze szpitalem wojewódzkim już tydzień temu protestowali pracownicy białostockiego pogotowia. Wczoraj rano do Białegostoku przyjechali także przedstawiciele pogotowia z Suwałk, Łomży, a nawet Katowic i Lublina, walczący o to, by stacje pozostały samodzielnymi, niezależnymi placówkami. Z transparentami i hasłami m.in. „To nie konsolidacja, tylko likwidacja. Nie okradajcie ratowników" pojawili się przed Urzędem Marszałkowskim Województwa Podlaskiego, gdzie o godz. 10 miała rozpocząć się sesja sejmiku (ostatecznie rozpoczęła się z opóźnieniem, a potem została przerwana - piszemy o tym na str. 3).

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Pracownicy stacji pogotowia z regionu i Polski przybyli wczoraj z transparentami pod urząd marszałkowski w Białymstoku

Ratownicy na sejmiku

Radni PiS wnioskowali o wprowadzenie do porządku obrad punktu dotyczącego konsolidacji szpitali. Przewodniczący sejmiku Cezary Cieślukowski nie chciał się na to zgodzić.

Obecni na sali ratownicy i pracownicy pogotowia głośno reagowali, skandując „Hańba!" i „Brak zgody na połączenie".

Radni PiS jeszcze przed sesją zorganizowali konferencję prasową, na której zapowiedzieli, że będą domagać się od zarządu województwa pełnych informacji o planach konsolidacji. Złożyli też projekt stanowiska sejmiku wyrażającego sprzeciw wobec tych planów. - Nie ma zgody na działania, które budzą tak ogromny sprzeciw społeczny, zagrażają stabilności systemu ratownictwa i mogą osłabić szpitale w kluczowych miastach regionu - mówił szef klubu radnych PiS Artur Kosicki.

Radni zwracali uwagę na drastyczną różnicę w sytuacji finansowej łączonych jednostek. Białostockie pogotowie w pierwszych dziewięciu miesiącach bieżącego roku wypracowało ponad 9 mln zł zysku netto. Tymczasem suma zobowiązań finansowych szpitala wojewódzkiego to około 280 mln zł, w tym 105 mln zł kredytów długoterminowych.

- Jeżeli dojdzie do tego połączenia, będzie to, czego obawiają się pracownicy stacji pogotowia w Białymstoku. Jeżeli teraz mamy zadłużony szpital wojewódzki i w dobrej kondycji finansowej pogotowie, będziemy mieć zadłużony szpital i zadłużone pogotowie - mówił radny.

Według danych przedstawionych przez radnych opozycji, ogólne zobowiązania wszystkich jednostek ochrony zdrowia w województwie podlaskim przekraczają już 700 mln zł. Dla porównania - w tym samym okresie roku 2024 było to 500 mln zł.

- Tylko przez rok nasze jednostki ochrony zdrowia wypracowały 200 milionów zobowiązań. Takich rzeczy jeszcze nie było w historii samorządu województwa podlaskiego - mówił Artur Kosicki.

Mariusz Pomińkowski, wiceprzewodniczący związków zawodowych Solidarność Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży, pracujący w pogotowiu od ponad 30 lat, apelował do władz województwa:

- Były momenty, że nie mieliśmy na sprzęt, nie mieliśmy pieniędzy na nic. Z trudem wstaliśmy z kolan. Nasza wojewódzka stacja w Łomży, jak również białostocka i suwalska, funkcjonują dziś na wysokim poziomie. Nie psujcie tego, serdecznie was proszę - mówił.

Związkowcy: Wygrało zdrowie

Podjęta po wczorajszych rozmowach decyzja cieszy związkowców.

- Do tej pory nikt z nami nie rozmawiał, nikt nie pytał nas o zdanie. Powiedzieliśmy głośno i wyraźnie, że sprzeciwiamy się konsolidacji. Nie wyraziliśmy zgody, aby długi szpitali pogorszyły funkcjonowanie pogotowia - powiedział Wojciech Rogalski, przedstawiciel związków zawodowych WSPR w Białymstoku. - Wygrało zdrowie i to bardzo dobra decyzja zarządu. Czujemy dziś ulgę i satysfakcję. Wreszcie odbyła się merytoryczna rozmowa.

eprasa.pl e577ef9572

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

3 lipca 1963 r. Philby, organizator słynnej szpiegowskiej piątki z Cambridge, uciekł do ZSRR na pokładzie radzieckiego statku handlowego

AUTOPROMOCJA 0110987259

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

Konsolidacja poprawiła sytuację placówek medycznych

Rozmowa
J. Gromadzka-Anzelewicz

z Jakubem Kraszewskim, dyrektorem Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku i przewodniczącym Polskiej Unii Szpitali Klinicznych

Ochrona zdrowia stanęła pod ścianą. Z powodu braku pieniędzy szpitale wstrzymują przyjęcia, przesuwają operacje, nie wydają leków w ramach programów lekowych. Lekarze sugerują, że kluczowe dla rozwiązania problemu są zmiany systemowe. Co pana zdaniem trzeba zrobić, by zapobiec katastrofie?
Przede wszystkim powinniśmy dążyć do koncentracji świadczeń. Dzięki temu uzyskamy efekt chociażby w takiej postaci, że zmniejszy się popyt na pracę aktualnie bardzo rozproszonych zasobów lekarskich oraz pielęgniarskich. Obecnie mamy sytuację taką, że współdzielimy pracowników, czasami pomiędzy trzema, czterema, pięcioma podmiotami w Polsce i każdy z nich winduje cenę pracy. Efekt jest taki, że ta cena osiąga niebotyczne wartości i kompletnie nie jest powiązana z efektywnością. A w sektorze usług medycznych cały czas mamy za mało lekarzy, za mało pielęgniarek. Powoli się to zmienia, ponieważ szkoły medyczne zwiększyły w sposób istotny liczbę kształconych lekarzy i pielęgniarek, i do systemu trafia coraz więcej osób. Jeżeli wyeliminujemy nieefektywne szpitale czy takie, które wykonują świadczenia na słabym poziomie, podbijając ceny pracy, to problemy się skończą. Cena pracy przy usługach, a tym bardziej medycznych, stanowi zawsze przynajmniej połowę wartości wykonywanej usługi. Musimy w dalszym ciągu kształcić kadry, stawiać na efektywność, a w efekcie budować systemy, w których wynagrodzenie będzie zależeć od efektów zarówno ilościowych, jak i jakościowych.

W ostatnich dziesięciu latach udało się przeprowadzić na Pomorzu restrukturyzację i konsolidację szpitali. Z 26 podmiotów pozostało dziesięć.
Dzięki temu mamy prawdopodobnie najlepiej funkcjonujący system ochrony zdrowia w kraju. Model, który został zastosowany na Pomorzu - nie tylko z przekształceniami w spółki, ale także z konsolidacjami - powinniśmy powielać w innych regionach. Chociaż system ten ma dużo mankamentów, i tak jest dużo lepszy niż w innych województwach, co w dużej mierze jest zasługą zarządu województwa pomorskiego i ówczesnej szefowej Departamentu Zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy. I to jest cel, w kierunku którego powinniśmy podążać.

Pomorskie szpitale są w niezłej sytuacji finansowej?
Ta konsolidacja na Pomorzu poprawiła sytuację ekonomiczną placówek medycznych, które zdecydowanie

FOT. ARCH. PRYWATNE

szybciej wyszły z zadłużenia. Praktycznie wszystkie szpitale mają stabilną sytuację finansową, co roku zwiększają aktywność, jeśli chodzi o liczbę leczonych chorych, ale zapotrzebowanie też stale rośnie.

Prezes Kaczyński obiecuje, że oddzieli system publiczny od systemu prywatnego.
Być może. Politycy obiecują różne rzeczy, ja bym chciał to zobaczyć. Obserwowałem takie rozwiązania chociażby w krajach Beneluksu. Holandia jest najlepszym przykładem. Tam to działa, ludzie są zadowoleni. Paradoksalnie wcale nie jest istotna struktura właścicielska podmiotu, który realizuje kontrakt z płatnikiem publicznym, i to, czy szpital prowadzi fundacja, prywatny biznes czy samorząd. Jeżeli ktoś pracuje w szpitalu zakontraktowanym przez płatnika publicznego, to już nie może wystawiać faktur w tak zwanym sektorze prywatnym. To również dotyczy prywatnej działalności czy indywidualnej praktyki. To jest rozwiązanie, które zdecydowanie uzdrowiłoby sytuację w polskim systemie.

A jeżeli chodzi o wycenę procedur, to one są bardzo różnie wycenione i chyba nie zawsze sprawiedliwie?
Przez kilka lat pracowałem w Agencji Oceny Technologii Medycznych i muszę powiedzieć, że zmiana wyceny procedury nie jest wcale taka łatwa. Środowisko zawsze „ciśnie" na zwiększenie wycen, natomiast rzadko kiedy jest w stanie przyznać, że dana procedura jest przeszacowana. Są pewne obszary, które należałoby sprawdzić, ponieważ czasami zmiana technologii albo upowszechnienie jakichś metod leczenia powoduje, że stają się one tańsze, a my cały czas traktujemy je w naszym systemie jako luksusowe.

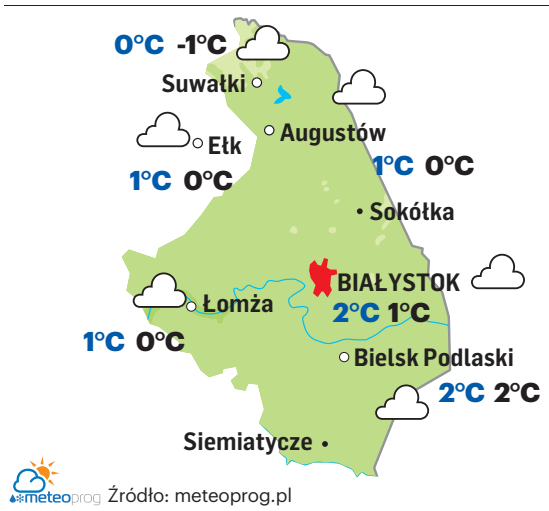
I płacimy na przykład za takie procedury, jak operacje robotem...
To jest pewien problem, bo ceny samych jednostek robotycznych są wyższe niż w Stanach Zjednoczonych. I żeby nie było wątpliwości, nie chodzi o cło. Polska „zafundowała" sobie już około setki takich urządzeń, bo jest kilku dostawców. Pytanie tylko - skąd wziąć pieniądze, ponieważ te urządzenia starzeją się mniej więcej tak samo szybko, jak nasze telefony. W związku z tym zakup urządzenia za kilkanaście milionów złotych, które za trzy lub cztery lata będzie już wychodziło z rynku, jest problematyczny. Robot będzie optymalnie wykorzystany, jeśli wykonuje się na nim 400-500 zabiegów rocznie. A szpitali, które mają takie „przebiegi", jeśli chodzi o operacje na robotach, jest w Polsce może dwadzieścia. Pozostałych sto wykorzystywanych jest w sposób nieefektywny. Zwykle wykonuje się jedną lub dwie operacje tygodniowo.

Jako dyrektor najlepszego szpitala w Polsce i przewodniczący Polskiej Unii Szpitali Klinicznych bierze pan udział w reformowaniu systemu. Skąd wziąć pieniądze? Podwyższyć składkę?
Po pierwsze trzeba upowszechnić składkę, a następnie ją zwiększyć, bo jest jedną z najniższych w Europie. Nie może być takiej sytuacji, że niektóre grupy są uprzywilejowane, bo to stoi w sprzeczności z ideą, która stała u zarania naszej zmiany transformacyjnej, czyli idei solidaryzmu społecznego, która polega na tym, że wspieramy słabszych, biedniejszych. W momencie, kiedy my obciążamy słabszych wyższymi składkami niż silniejszych, to nie jest żaden solidaryzm.

Wszyscy powinni płacić?
Wszyscy, którzy korzystają z systemu, powinni płacić w jakimś wymiarze składkę i nie może być ona iluzoryczna. Być może jest to politycznie niemożliwe, natomiast jest niezbędne, bo nie można w nieskończoność podnosić składki tylko i wyłącznie pracownikom zatrudnionym na etatach i ich pracodawcom. To grozi tym, że w pewnym momencie stracimy konkurencyjność. Natomiast tak czy owak, nasza składka jest za niska i należy ją podnieść co najmniej o jeden punkt procentowy. Moim zdaniem można też wykorzystać dodatkowe źródła finansowania systemu ochrony zdrowia.

Jakie?
Składka jest pewnego rodzaju zabezpieczeniem społecznym, a nie takim ubezpieczeniem wprost, chociaż częściowo ma cechy ubezpieczenia. I teraz pytanie: jak ja wybieram się za granicę i wpiszę w deklaracji, że będę tam wykonywał jakieś sporty ekstremalne, to muszę zapłacić wyższą polisę. Jeżeli miałem stłuczkę samochodową, to w następnym roku podniosą mi składkę. A zatem - jeżeli ja świadomie ryzykuję, narażając się poprzez stosowanie używek, alkoholu czy palenie tytoniu, które zwiększają ryzyko zapadalności na choroby kardiologiczne albo nowotworowe, to czy nie powinienem płacić dodatkowej daniny? Uważam, że znaczna część akcyzy z alkoholu i papierosów, jak i z opłaty cukrowej powinna być przeznaczona na ochronę zdrowia. Z tego źródła powinien być finansowany sport, profilaktyka i ochrona zdrowia. Mając takie narzędzia jak akcyza na papierosy, na alkohol czy opłatę cukrową, w ogóle nie powinniśmy rozmawiać o niedoborach środków w systemie ochrony zdrowia, natomiast te pieniądze są przeznaczone na co innego. I to jest bolączka.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprog.pl

26 LISTOPADA 2025

Dziś 330. dzień roku
Do sylwestra pozostało 35 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.11, zachód o godzinie 15.18. Dzień będzie trwać 8 godzin i 6 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 8 godzin i 50 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 33 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Konrad, Sylwester

KALENDARIUM

1796
Nowy cesarz Rosji Paweł I Romanow wypuścił z niewoli Tadeusza Kościuszkę (na portrecie), po złożeniu przysięgi wiernopoddańczej.

FOT. DOMENA PUBLICZNA

1937
Uzbrojony szaleniec Josef Thomas wtargnął z zamiarem zastrzelenia Adolfa Hitlera do starej Kancelarii Rzeszy, gdzie został obezwładniony i przekazany Gestapo.

1966
We francuskiej miejscowości Saint-Malo, nad kanałem La Manche uruchomiono pierwszą na świecie elektrownię pływową.

1987
Minister spraw wewnętrznych Czesław Kiszczak wystosował pismo do prokuratora generalnego PRL, w którym domagał się skrócenia wyroków zabójcom ks. Jerzego Popiełuszki.

1988
Krótki film o zabijaniu w reżyserii Krzysztofa Kieślowskiego zdobył podczas gali w Berlinie Europejską Nagrodę Filmową.

eprasa.pl e577ef9572

Ponad 39 mln złotych na przewozy autobusowe

Komunikacja
opr. Tomasz Maleta

Planujemy nowe linie, chcemy doprowadzić komunikację na przykład do Kopisk czy Chrabołów – mówi Wojciech Cybulski, wójt Dobrzyniewa Dużego. Podbiałostocka gmina jest jednym z podlaskich samorządów, który w tym roku (w ujęciu 12-miesięcznym) uzyskał największe dofinansowanie od rządu do przewozów autobusowych. Nabór na kolejny rok właśnie ruszył. Czas na składanie wniosków do Rządowego Funduszu Przewozów Autobusowych mija 5 grudnia.

– Cieszę się, że korzystamy z Funduszu, pozyskaliśmy 1,5 mln zł przy 3,4 mln wkładu własnego. To dofinansowanie pozwala mieszkańcom dojechać do Białegostoku, dowozimy także dzieci do szkół – mówił wczoraj Wojciech Cybulski. Zaznaczył, że w gminie Dobrzyniewo Duże dzięki rządowym środkom funkcjonuje 16 linii autobusowych, które przemierzają ponad 0,5 mln km rocznie. Kursują tu m in. takie linie jak 400 i 406 oraz komunikacja szkolna.

– Planujemy rozszerzenie usług i nowe linie – podkreślał wójt podczas wspólnej konferencji z wojewodą podlaskim i posłem Krzysztofem Truskolaskim.

Konferencja poświęcona była naborowi do kolejnej edycji wsparcia z Rządowego Funduszu Przewozów Autobusowych. Dopłatą mogą zostać objęte przewozy realizowane w latach 2026 -2028. Do rozdysponowania (zgodnie z informacją Ministra Infrastruktury z 20 listopada 2025 r.) mamy na ten cel 39 171 565,46 zł, z czego ok. 5,3 mln zł to środki zaangażowane wynikające z zawartych wcześniej umów wieloletnich. Oznacza to, że blisko 34 mln zł pozostaje do dyspozycji w ramach naboru wniosków na 2026 r.

– To moje marzenie, żebyśmy wykorzystali pełną pulę pieniędzy przyznaną przez ministerstwo, zamiast ją zwracać do Warszawy. Fundusz daje możliwość poprawy mobilności mieszkańców, umożliwia dojazd do pracy, szkoły czy lekarza, to także rozwój regionu – mówił wojewoda podlaski Jacek Brzozowski.

Poseł Krzysztof Truskolaski dodawał: – Mam nadzieję, że w kolejnym roku podwoimy liczbę kilometrów, bo wierzę, że samorządowcy wiedzą, jak te środki dobrze wykorzystać.

W ubiegłorocznym naborze po raz pierwszy jednostki samorządu terytorialnego mogły wnioskować o dofinansowanie na okres wieloletni (do roku 2033). Zdecydowało się na to 7 gmin. Zawartych zostało wówczas 57 umów na kwotę 22,1 mln zł, dofinansowanie otrzymało ogółem 265 linii o łącznej długości ponad 10 tys. km. Największe dofinansowanie otrzymały właśnie te gminy, które złożyły wnioski o dopłatę na okres wieloletni – Szczuczyn (16,6 mln zł) i Stawiski (14,5 mln zł). Spośród gmin, które złożyły wnioski o dopłatę na okres jednego roku, najwięcej środków trafiło do gminy Dobrzyniewo Duże (1,5 mln zł) oraz Zabłudów (1,27 mln). Spośród powiatów najwyższe dofinansowanie otrzymały: powiat augustowski – prawie 2,4 mln zł na 15 linii i powiat sokólski – prawie 1,5 mln na 14 linii.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Do skorzystania z rządowych pieniędzy zachęcali Jacek Brzozowski, Krzysztof Truskolaski i Wojciech Cybulski (na pierwszym planie)

Oświatowa Solidarność dołącza do protestu

Edukacja
Magda Ciasnowska

Flagi NSZZ „Solidarność" pojawiły się na białostockich szkołach i przedszkolach w ramach ogólnopolskiej akcji protestacyjnej. Po pikiecie w centrum miasta związkowcy przeszli do Kuratorium Oświaty, gdzie złożyli petycję skierowaną do ministra edukacji.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Pikieta przeszła sprzed budynku Zarządu Regionu Podlaskiego NSZZ „Solidarność" do Kuratorium Oświaty

W Białymstoku rozpoczęło się oflagowywanie szkół, przedszkoli i placówek oświatowych flagami NSZZ „Solidarność". To część akcji protestacyjnej organizowanej przez związek w całym kraju. Wczoraj w centrum Białegostoku odbyła się pikieta.

– Oczekujemy, że oświata powróci na dobre tory. Bo w tej chwili panuje tu straszny chaos – podkreśla Agnieszka Rzeszewska, przewodnicząca podlaskiej oświatowej „Solidarności".

Protestujący żądają m.in. zmian w sposobie finansowania szkół, stałego mechanizmu podnoszenia pensji dla pracowników oświaty oraz zatrzymania – ich zdaniem – nieprzemyślanych zmian w szkolnictwie. – Od dziesiątków lat domagamy się tego, by nauczycielskie pensje nie były związane z żadną partią polityczną, a żeby zależały od tego, jak generowane są wynagrodzenia w sferze państwowej – mówi Agnieszka Rzeszewska.

Protestujący domagają się wprowadzenia od 2027 roku mechanizmu powiązania wynagrodzeń nauczycieli z przeciętnym wynagrodzeniem w sektorze przedsiębiorstw, w odniesieniu do płacy zasadniczej, w wysokości: 100 proc. nauczyciel początkujący, 125 proc. nauczyciel mianowany, 150 proc. nauczyciel dyplomowany. – Dzisiaj nauczyciel początkujący zarabia 200 czy 300 zł więcej od pensji minimalnej. Więc skąd nabrać chętnych studentów, którzy przez pięć lat uczą się tak odpowiedzialnego zawodu? – pyta Rzeszewska.

Wśród postulatów jest też wstrzymanie, zdaniem protestujących, chaotycznych reform programowych. – Brak prac domowych spowodował ogromne zamieszanie, a spadek poziomu już jest widoczny. Myślę, że, niestety, egzamin ósmoklasisty będzie tego dowodem – mówi szefowa podlaskiej „Solidarności" oświatowej. – Ćwiczenie czyni mistrza. Nie da się niczego nauczyć skutecznie, jeśli się tego nie powtarza.

Wczorajsza pikieta przeszła sprzed budynku Zarządu Regionu Podlaskiego NSZZ „Solidarność" do mieszczącego się nieopodal Kuratorium Oświaty. Tam, na ręce podlaskiej kurator, protestujący złożyli skierowaną do ministra edukacji petycję.

– Wydaje mi się, że są to przede wszystkim postulaty polityczne, a jako kurator nie chcę wchodzić w politykę. Myślę, że muszą być one przemyślane i adekwatne do XXI wieku – mówiła Agnieszka Krokos-Janczyło.

Jako przykład podała prace domowe. – Jeżeli uczeń w siódmej klasie ma 45 godzin zajęć obowiązkowych i dołożymy mu z każdego przedmiotu pracę domową, to proszę mi powiedzieć, kiedy to dziecko ma realizować swoje pasje, spotykać się ze znajomymi i spędzać czas z rodziną – komentowała kurator oświaty.

Akcja protestacyjna ma potrwać w całym kraju do 20 grudnia.

Radni przyjęli porządek sesji, a przewodniczący powiedział: Przerwa

Samorząd
Andrzej Matys

Z dwugodzinnym opóźnieniem rozpoczęła się wczoraj XIX sesja sejmiku województwa. Po przyjęciu porządku obrad przewodniczący Cezary Cieślukowski ogłosił przerwę w obradach do 1 grudnia.

Zgodnie z planem, obrady powinny były zacząć się o godz. 10.00, ale wtedy na salę weszli pracownicy pogotowia, pielęgniarki i ratownicy medyczni, którzy – tak jak radni PiS – postanowili sprzeciwić się konsolidacji pogotowia ratunkowego ze szpitalami wojewódzkimi w Białymstoku, Łomży i Suwałkach.

Zarząd województwa zaproponował protestującym rozmowy, które trwały prawie godzinę. Po powrocie na salę obrad lider protestujących i marszałek województwa stwierdzili, że rozmowy będą kontynuowane, a marszałek dodatkowo zapewnił, że: nie ma jeszcze planu ani pomysłów na konsolidację oraz, że jeśli do niej dojdzie, nie będzie dotyczyła Łomży i Suwałk. Nie zgodził się z tym radny Kosicki, który wyposażony we własny mikrofon i głośnik żądał głosowania w sprawie dwóch wniosków, które złożył.

Wreszcie po kolejnej przerwie przewodniczący Cieślukowski rozpoczął obrady i poinformował o wniosku klubu PiS, by rozszerzyć porządek obrad o dwa punkty. Po pierwsze, o rozpatrzenie informacji zarządu województwa na temat jego działań w sprawie konsolidacji placówek medycznych w Białymstoku, Suwałkach i Łomży. Po wtóre, o przyjęcie przez sejmik stanowiska przeciwko planowanym konsolidacjom w tych miastach.

W głosowaniu radni jednogłośnie (30:0) poparli obydwa wnioski, które otrzymały numery 4A i 4B. Poza tym sejmik zrezygnował z punktu, w którym miał zająć się dotacjami dla gmin w ramach programu „Kreatywna wieś".

Wreszcie radni zgodnie przyjęli nowy plan obrad i zatwierdzili protokoły z dwóch ostatnich sejmików, a wtedy:

– Przechodzimy do realizacji punktu 4A, czyli rozpatrzenia informacji zarządu województwa podlaskiego odnośnie działań zarządu województwa podlaskiego VII kadencji odnośnie konsolidacji placówek medycznych w Białymstoku, Suwałkach i Łomży. Uprzejmie informuję wysoki sejmik, że w tym punkcie ogłaszam przerwę w obradach do poniedziałku 1 grudnia, do godz. 10.00 – oświadczył przewodniczący Cezary Cieślukowski kończąc obrady.

Warto dodać, że radni mieli m.in. poznać założenia budżetu województwa na 2026 rok, przyjąć stanowisko w sprawie Zintegrowanego Planu Zarządzania Puszczą Białowieską, a sesję miało otworzyć wręczenie Odznaki Honorowej Województwa Podlaskiego Jackowi Chętnikowi, wnukowi Adama Chętnika, znanego etnografa .

AKCJA CHARYTATYWNA 0011434802

eprasa.pl e577ef9572

Czworo patronów 2026 r. w mieście. Wśród nich Nora Ney i Albert Sabin

Samorząd
PAP

Patronami 2026 roku w Białymstoku będą Jadwiga Klimkiewiczowa, Nora Ney, Albert Sabin i płk Aleksander Rybnik - zdecydowali w poniedziałek jednogłośnie miejscy radni.

Jadwiga Klimkiewiczowa (1876-1952) była jedną z pierwszych kobiet-radnych Białegostoku po I wojnie światowej; znalazła się też na liście stu wybitnych białostoczan wybranych w stulecie odzyskania niepodległości przez miasto. Radną była do 1927 r., angażując się w wiele inicjatyw społecznych. W czasie II wojny światowej była więźniarką niemieckich obozów koncentracyjnych. Zmarła w 1952 roku w Białymstoku i tam jest pochowana. W 2026 roku przypadnie 150. rocznica jej urodzin.

Nora Ney czyli Sonia Nejman (1906-2003) urodziła się we wsi Szelachowskie (obecnie Sielachowskie) niedaleko Białegostoku. Po I wojnie światowej zamieszkała w Białymstoku, skąd po maturze wyjechała do Warszawy. Była znaną aktorką kina niemego, debiutowała w latach 20. XX wieku, została okrzyknięta „królową ekranu polskiego". Po II wojnie światowej wyjechała do Stanów Zjednoczonych, tam zmarła. W 2026 r. przypadnie 120. rocznica jej urodzin.

Pochodzący z Białegostoku lekarz i mikrobiolog Albert Sabin (1906-1999) jest wynalazcą doustnej szczepionki przeciwko polio. Pochodził z tradycyjnej rodzinie żydowskiej, która w 1921 roku wyemigrowała do Stanów Zjednoczonych. Szczepionka została w USA zarejestrowana w 1960 roku. W 2026 r. przypadnie 120. rocznica jego urodzin.

Jak podkreślono w stanowisku dotyczącym tej trójki patronów, którego inicjatorem był klub radnych Koalicji Obywatelskiej, Klimkiewiczowa została w ten sposób wyróżniona w uznaniu zasług dla rozwoju Białegostoku, Nora Ney - dla polskiej kinematografii a Sabin - dla nauki i opieki zdrowotnej.

Płk Aleksander Rybnik ps. Dziki (1906-1946) pochodził z podbiałostockich Starosielc (dziś to dzielnica miasta). Był wybitnym dowódcą organizacji podziemnych; jako oficer Wojska Polskiego uczestniczył w kampanii wrześniowej 1939 roku, potem działał w Służbie Zwycięstwu Polski, a następnie w Armii Krajowej. W 1946 roku został w pokazowym procesie w Białymstoku skazany na karę śmierci, wraz z sześcioma innymi osobami. Wyrok wykonano we wrześniu 1946 roku. W przyszłym roku przypadnie 120. rocznica jego urodzin oraz 80. rocznica śmierci. W stanowisku dotyczącym tego patrona, które zaprezentował radny PiS Paweł Myszkowski podkreślono, że płk Rybnik został wyróżniony w uznaniu zasług w walce o wolną i niepodległą Polskę.

Sąd oddalił skargę prokuratury ws. ochrony cennego dębu

Premiera
Tomasz Maleta, PAP

Nie doszło do naruszenia prawa przy wydawaniu pozwolenia na budowę bloku w pobliżu cennego przyrodniczo drzewa - ocenił sąd administracyjny w Białymstoku. Rozpatrywał on skargę prokuratury, której zdaniem trzeba było zasięgnąć specjalistycznej opinii związanej z sąsiedztwem dębu szypułkowego, który ma ponad sto lat.

FOT. T.MALETA

WSA w Białymstoku oddalił wczoraj skargę prokuratury

Zaskarżona decyzja odpowiada prawu - uzasadniała we wtorek sędzia Małgorzata Roleder oddalenie skargi. Przypomniała, że sąd administracyjny jest sądem, który bada legalność zaskarżonych decyzji pod kątem zgodności z przepisami prawa. - W swoich decyzjach nie bierze pod uwagę zasad współżycia społeczno-gospodarczego - mówiła.

Przypomniała, że pozwolenie na budowę jest decyzją wydawaną w postępowaniu sformalizowanym. - Przepisy prawa budowlanego wprost wskazują, jakie dokumenty trzeba dołączyć we wniosku o uzyskanie pozwolenia na budowę. Jeśli zostaną spełnione ściśle określone warunki, to po przeprowadzonym postępowaniu organ nie ma możliwości wydania innej decyzji niż pozytywnej - uzasadniała.

Na tym polega związany charakter wydawanej decyzji. Konsekwencją jest to, że organ ją wydający nie może wymagać innych warunków niż te, które określił ustawodawca. A tego de facto domagał się prokurator, który w swojej skardze podnosił, że przed wydaniem decyzji o pozwoleniu na budowę urzędnicy powinni zasięgnąć opinii specjalisty dendrologa, który określiłby, jakie warunki muszą być spełnione, by planowana inwestycja prowadzona byłaby bez uszczerbku dla okazu przyrodniczego rosnącego na sąsiedniej działce.

Chodzi o dąb szypułkowy rosnący na jednej z miejskich działek, które są obecnie parkingiem w pobliżu białostockiego ZUS. W jej sąsiedztwie blok buduje jeden z deweloperów. Od granicy inwestycji do pnia dębu jest ok. 7 metrów. W przeszłości dąb został uznany za pomnik przyrody, ale uchwała radnych została uchylona przez wojewodę podlaskiego. - Ze względów formalnych. Drzewo jest szczególnie wartościowe, co podkreśla miejscowy plan zagospodarowania - dowodził na wtorkowej rozprawie prokurator Marcin Faszcza. Dodawał, że nie trzeba być wielkim specjalistą, by wiedzieć, że tak bliskie sąsiedztwo będzie miało wpływ nie tylko na system korzeniowy, ale i koronę drzewa.

- Widać to było także z rysunków i projektu dołączonych do wniosku o pozwolenie na budowę - mówił prokurator.

Jego zdaniem cały budynek zaprojektowano zbyt blisko dębu. - Trzeba było zbudować go nieco inaczej - dodał.

Potwierdzeniem tego, jego zdaniem, było to, co stało się po rozpoczęciu inwestycji. Część korony dębu została znacząco przycięta. Inwestor został ukarany za to karą finansową przez dyrektora Parku Krajobrazowego Puszczy Knyszyńskiej, decyzję tę podtrzymało SKO (inwestorowi przysługuje wniesienie skargi do NSA - przyp. red).

- Istota mojej skargi nie zmierza do tego, że nie buduj, ale buduj inaczej, z zachowaniem zasad ochrony środowiska - argumentował prokurator.

Jego zarzutów nie podzielił w zgromadzonym materiale ani urząd miejski, ani pełnomocnik inwestora. Mec. Maciej Krynicki podkreślał, że sprawa przycięcia drzewa nie jest przedmiotem postępowania przed sądem, a ponadto deweloper uzyskał prawomocne pozwolenie na budowę poprzedzone decyzją środowiskową.

Pogląd ten podzielił też sąd.

- Postępowanie o wydanie pozwolenia na budowę w tej sprawie zostało przeprowadzone w sposób prawidłowy - oceniła sędzia Małgorzata Roleder.

Ponadto wskazała, że w wydanej decyzji środowiskowej, która bada materię szerzej niż ewentualna opinia dendrologa, nie było mowy o negatywnym wpływie budowy na środowisko. Podkreśliła też, że co prawda dąb jest wymieniany w planie miejscowym jako drzewo o znacznej wartości, zarazem jednak są w nim też zapisy pozwalające również takie drzewo usunąć.

Wyrok WSA w Białymstoku nie jest prawomocny.

- Na pewno zażądamy pisemnego uzasadnienia - mówił prokurator podkreślając, że nie zgadza się z tezą sądu, że drzewo to tylko pień. - To także korona i korzenie. A te dwa elementy na etapie projektowania kolidowały z budynkiem.

AUTOREKLAMA 0011430402

AKCJA CHARYTATYWNA 0011434808

eprasa.pl e577ef9572

Najlepiej zachowane drewniane budynki

Podlaskie
opr. (AT)

Dom w Puchłach okazał się najlepiej zachowanym zabytkiem drewnianym w naszym regionie. W tegorocznej 18. edycji Konkursu na Najlepiej Zachowany Zabytek Wiejskiego Budownictwa Drewnianego w Województwie Podlaskim nagrodzono nie tylko domy, ale też m.in. spichlerze, stodołę, zagrodę.

FOT. MUZEUM ROLNICTWA CIECHANOWIEC

Wygrał dom stojący w Puchłach, w gminie Narew

Głównym celem Konkursu na Najlepiej Zachowany Zabytek Wiejskiego Budownictwa Drewnianego w Województwie Podlaskim jest ochrona tradycyjnego, wiejskiego budownictwa drewnianego w regionie. Organizatorzy (a są nimi Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego i Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu) nie szukają zabytków chronionych przez rejestry i konserwatorów, ale tych, o które dbają sami mieszkańcy.

Do udziału w konkursie kwalifikują się obiekty powstałe do 1965 r. znajdujące się w miejscowościach liczących do 5 tys. mieszkańców. Mogą to być domy i dwory, jak i budynki gospodarcze, przemysłowe, budynki użyteczności publicznej dostosowane do współczesnych potrzeb z zachowaniem ich naturalnych pierwotnych właściwości.

Jurorzy 18. edycji konkursu we wrześniu odwiedzili ponad 20 zgłoszonych obiektów – 15 budynków mieszkalnych, dwie stodoły, trzy spichlerze, budynek inwentarski, młyn, budynek dawnej szkoły. Komisja przyznała dziesięć nagród i cztery wyróżnienia. Pierwszą nagrodę zdobył dom w Puchłach, gm. Narew, wł. Irena Matus. Drugą nagrodą uhonorowano: dom, ul. Kościelna, Ciechanowiec, wł. Zofia Staszkiewicz; dom, Ossolin, gm. Siemiatycze, wł. Antoni Zbigniew Pykało; dom, Kolonia Gnieciuki, gm. Zabłudów, wł. Anna Kobierska. Zaś trzecią nagrodę zdobyły: szkoła w Zwierkach, gm. Zabłudów, wł. Gmina Zabłudów; zagroda, Sobiatyno, gm. Milejczyce, wł. Włodzimierz Siemieniuk; stodoła, Huta, gm. Suwałki, wł. Maciej Kotowicz; dom, Plutycze, gm. Bielsk Podlaski, wł. Andrea i Maciej Falkowscy; budynek inwentarski, Łapy-Dębowina, gm. Łapy, wł. Marta Łapińska; spichlerz, Liza Stara, gm. Poświętne, wł. Marcin i Ewelina Baranowscy.

Ruszyły szkolenia z obrony cywilnej

Suwałki
opr. (R)

Miasto Suwałki oraz Park Naukowo-Technologiczny Polska-Wschód rozpoczęły cykl bezpłatnych szkoleń dla mieszkańców z zakresu obrony cywilnej i pierwszej pomocy.

Celem inicjatywy jest przygotowanie suwalczan na sytuacje kryzysowe. Szkolenia mają zwiększyć świadomość obywateli dotyczącą prawidłowego postępowania w sytuacji zagrożenia. Całość zadania finansowana jest z budżetu Miasta Suwałki.

Pojedyncze szkolenie trwa 2,5 godziny. W tym czasie uczestnicy zdobywają wiedzę niezbędną do zwiększenia poczucia bezpieczeństwa. Dostępne terminy szkoleń: 26 listopada (godz. 17-19.30); 29 listopada (10-12.30); 2 grudnia (17-19.30); 4 grudnia (10-12.30); 9 grudnia (10-12.30); 11 grudnia (17-19.30); 13 grudnia (10-12.30); 20 grudnia (10-12.30).

Zapisy telefonicznie pod numerem 87 564 22 00 lub mailowo: park@park.suwalki.pl.

Bilety z kodem QR już od początku grudnia. Nowy system wchodzi w życie

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Suwałkach wprowadza od 1 grudnia nowy system biletowy w komunikacji miejskiej. Trwa właśnie instalacja nowych kasowników. Pasażerowie zyskają nowoczesne kasowniki, możliwość płatności elektronicznych oraz dostęp do internetowego Portalu Pasażera.

Wprowadzane zmiany mają ułatwić codzienne korzystanie z komunikacji miejskiej i dostosować ją do współczesnych standardów.

Najbardziej widoczną nowością są trójfunkcyjne kasowniki, które umożliwią kasowanie papierowych biletów za pomocą kodu QR, zakup biletów elektronicznych – zarówno jednorazowych, jak i okresowych, wykonywanie płatności kartą lub telefonem bez konieczności posiadania gotówki.

Dzięki temu pasażer nie będzie musiał drukować biletu ani przechowywać papierowych potwierdzeń. W trakcie kontroli wystarczy okazać kartę płatniczą lub telefon, którym dokonano zakupu.

Nowością jest również możliwość założenia konta w Portalu Pasażera, gdzie będzie można kupować bilety online i zarządzać nimi z poziomu telefonu lub komputera.

Osoby preferujące tradycyjne rozwiązania nadal będą mogły zakupić bilet okresowy na Suwalską Kartę Komunikacyjną (SKK). Wyrobienie karty będzie możliwe w Punkcie Obsługi Pasażera na targowisku przy ul. Sejneńskiej.

Aby ułatwić mieszkańcom adaptację do zmian, przez najbliższe trzy miesiące (do końca lutego 2026 roku) obowiązywać będzie okres przejściowy. W tym czasie równolegle funkcjonować będzie dotychczasowy system oraz stare kasowniki.

Warto dodać, że nowe bilety będzie można zakupić w dotychczasowych punktach sprzedaży, a tych na terenie miasta jest 44. Z końcem roku kończy się możliwość zakupu biletów u kierowców.

AUTOREKLAMA 0011427776

POLSKA *i* ŚWIAT

PRACA

Od 24 grudnia 2025 roku w Polsce zacznie obowiązywać pierwszy pakiet przepisów wdrażających unijną dyrektywę o transparentności wynagrodzeń. Firmy będą musiały ujawniać stawki w procesach rekrutacyjnych lub przekazywać je kandydatom przed rozmową bądź zawarciem umowy, stosować gender-neutralny język i przygotować się do przyszłego raportowania luki płacowej.

„Myślę, że początek przyszłego roku będzie dobrym terminem na podjęcie rozmów o aborcji

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

KRÓTKO

SONDAŻ

Większe poparcie dla prezydenta

Prezydent Karol Nawrocki z wynikiem 51,8 proc. osiąga swój nowy rekordowy wynik społecznego poparcia w historii pomiarów IBRiS dla Onetu – wynika z opublikowanego wczoraj sondażu. Oznacza to wzrost zaufania do prezydenta o 4,9 pkt proc. w porównaniu do październikowego pomiaru. Wśród respondentów brak zaufania do Karola Nawrockiego zadeklarowało 41,9 proc. ankietowanych.

Na drugim miejscu w sondażu znalazł się wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski. Jak napisał Onet, Sikorski „cieszy się obecnie zaufaniem 40,3 proc. badanych", a brak zaufania do szefa MSZ wyraziło 49,8 proc. ankietowanych.

Na trzecim miejscu znalazł się marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty z zaufaniem wśród 39,6 proc. badanych. Jak czytamy, brak zaufania do tego polityka zadeklarowało 47 proc. respondentów.

Czwarte miejsce zajął wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz – zaufanie do niego wyraziło 37,7 proc. ankietowanych.

PAP

MRĄGOWO

Nauczycielka chora na gruźlicę

– Nauczycielka jednej ze szkół podstawowych w Mrągowie uskarżała się na dolegliwości układu oddechowego. W ostatnich dniach potwierdzono, że jest chora na gruźlicę – poinformował PAP warmińsko-mazurski inspektor sanitarny Janusz Dzisko. Potwierdził, że nauczycielka prątkuje, tzn. może zakażać. – Ustalamy osoby, które miały kontakt z nauczycielką. Chodzi zarówno o uczniów, jak i o nauczycieli i inne osoby, które miały kontakt z chorą. Z racji charakteru pracy nauczycielki wiemy, że grono tych osób będzie spore – dodał Dzisko. Z nieoficjalnych informacji, które PAP uzyskała od rodziców dzieci z tej szkoły, wynika, że diagnozie może być poddanych nawet kilkaset osób.

PAP

Dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował, że dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka, czyli zakupu okrętów podwodnych. Jeszcze w tym tygodniu, podczas Święta Marynarki Wojennej , może zostać ogłoszone główne założenia projektu.

FOT. PAP/PIOTR POLAK

Szef MON poinformował, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść w środę, 26 listopada

Kosiniak-Kamysz poinformował w poniedziałek w Kielcach, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść podczas posiedzenia rządu, które odbędzie się w środę, a stosowne dokumenty zostały już przesłane do wszystkich ministrów.

– Wierzę, że w tym tygodniu to rozstrzygnięcie zapadnie, a pod koniec tygodnia mamy wielkie Święto Marynarki Wojennej w Świnoujściu i będziemy mogli ogłosić państwo partnerskie, założenia projektu i jeszcze w tym roku zawrzeć umowę z tym państwem i już z wykonawcami na początku przyszłego roku podpisać osob-ne dokumenty – powiedział Kosiniak-Kamysz.

Szef MON wielokrotnie zapewniał, że do końca bieżącego roku wyłoniony zostanie producent, z którym Polska nawiąże współpracę. W połowie września rząd podjął uchwałę w tej kwestii; decyzja o wyborze partnera w programie ma mieć charakter międzyrządowy i strategiczny. W ubiegłym tygodniu Zespół Zadaniowy ds. programu Orka przygotował rekomendacje dla Rady Ministrów.

Rzecznik rządu Adam Szłapka podkreślał, że celem przygotowania rekomendacji jest znalezienie oferty, która będzie nie tylko najlepsza w odniesieniu do potrzeb wojska, ale też dla polskiego przemysłu, w tym zwłaszcza w obszarze transferu technologii. Dopytywany o złożone przez producentów z różnych państw oferty rzecznik rządu zapewnił wówczas, że żadna z nich nie jest traktowana preferencyjnie, a wszystkie są rozpatrywane według jednakowych zasad.

Program Orka to obecnie jeden z najważniejszych programów modernizacyjnych polskiej Marynarki Wojennej, prowadzony już od lat. Przewiduje zakup kilku – najprawdopodobniej trzech – nowych okrętów podwodnych. W obecnej odsłonie programu oferty Polsce złożyli producenci z kilku państw: Szwecji, Niemiec, Włoch, Francji, Hiszpanii i Korei Południowej. Łącznie oferty złożyło 7 producentów z 6 państw. Rząd Wielkiej Brytanii wsparł szwedzką ofertę przygotowaną dla Polski w ramach programu Orka.

Szef MON zapowiedział w poniedziałek również szybkie ogłoszenie „wielkiego programu wzmacniającego obronę powietrzną". Program ten ma być oparty na kilku filarach, w tym na systemach Pilica, Narew i Wisła z bateriami Patriot. Kluczowym elementem nowego systemu ma być obrona przeciwdronowa.

– Opracowaliśmy go wspólnie ze Sztabem Generalnym i Agencją Uzbrojenia – powiedział Kosiniak-Kamysz, podkreślając, że zapewnione zostało finansowanie programu.

W kontekście finansowania i rozwoju potencjału obronnego kraju minister podkreślił rolę funduszy europejskich i unijnego programu SAFE – to program preferencyjnych pożyczek opiewający na 150 mld euro. – Polska skorzysta w największym wymiarze spośród wszystkich państw członkowskich. Około 44 miliardów euro to jest ta pula, którą możemy wykorzystać – przypomniał szef MON.

Dodał, że trwają obecnie „ostatnie prace nad sformułowaniem wniosku do Komisji Europejskiej – listy oczekiwań wojska". Środki te mają być wykorzystane nie tylko na finansowanie znanych projektów, ale także na nowe potrzeby we współpracy z resortami: infrastruktury, spraw wewnętrznych oraz cyfryzacji. Docelowo część środków z programu SAFE ma zostać przeznaczona na dofinansowanie nowoczesnych systemów informatycznych i najnowocześniejszych systemów obronnych. PAP

Prowadził auto bez uprawnień. Jechał 171 km/h. Dostał mandat 8500 złotych i 81 punktów karnych!

Marcin Koziestański
Piaseczno

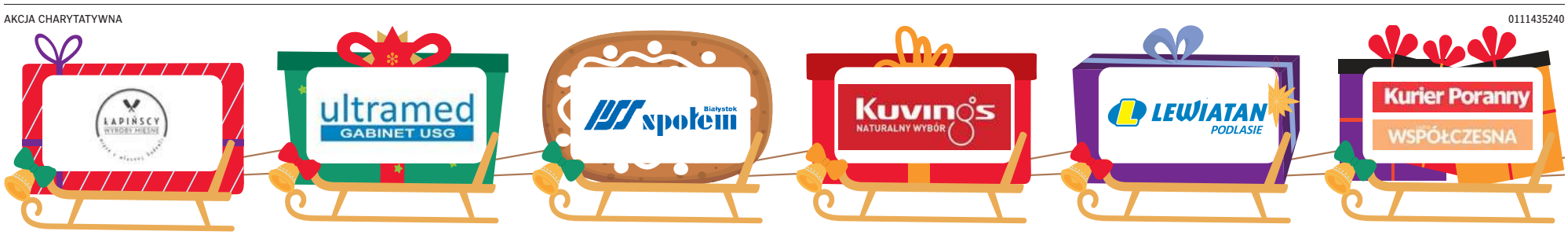
Wyprzedzał na przejściach dla pieszych, lekceważył znaki pionowe i poziome w obszarze zabudowanym, gdzie obowiązuje ograniczenie prędkości do 50 km/h, na liczniku miał 171 km/h!

Policjanci drogówki z Piaseczna, pełniący służbę w nieoznakowanym radiowozie wyposażonym w wideorejestrator, na drodze krajowej nr 79 zwrócili uwagę na kierującego, którego styl jazdy budził poważne zastrzeżenia. Mężczyzna ignorował kolejne przepisy, z dużą prędkością wyprzedzał inne pojazdy, jak również wykonywał skrajnie niebezpieczne manewry.

Funkcjonariusze natychmiast ruszyli za nim, aby zweryfikować powody tak ryzykownego zachowania. Pomiar prędkości dokonany w obszarze zabudowanym wykazał, że kierowca jechał 171 km/h, mimo obowiązywania w tym miejscu ograniczenia do 50! To jednak nie był koniec jego przewinień. Mężczyzna kilkukrotnie wyprzedzał na przejściach dla pieszych, skrzyżowaniach, lekceważąc zarówno znaki pionowe, jak i poziome, przekraczał linię podwójną ciągłą, nie stosował się do znaku P-21. Policjanci przy użyciu sygnałów świetlnych i dźwiękowych doprowadzili do zatrzymania pojazdu w bezpiecznym miejscu. Okazało się, że kierującym jest 30-letni mieszkaniec powiatu. Sprawdzenie w policyjnym systemie wykazało, że mężczyzna nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami. Za wykroczenia popełnione w trakcie brawurowej jazdy został ukarany mandatem karnym w wysokości 8500 złotych. Otrzymał również aż 81 punktów karnych. Na tym jednak nie koniec. 30-latka czeka jeszcze wizyta w piaseczyńskim sądzie, gdzie odpowie za jazdę bez uprawnień.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111435240



eprasa.pl e577ef9572

Plan pokojowy dla Ukrainy. Zamiast 28 punktów zostało 18

Grzegorz Kuczyński
Genewa

Dwa dni po rozmowach amerykańsko-ukraińskich w Genewie nadal nie wiadomo nic na temat ostatecznych ustaleń, ale strona ukraińska sugeruje, że udało jej się uzyskać znaczne ustępstwa.

FOT. ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

W poniedziałek późnym wieczorem Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie" z Trumpem, ale nie powiedział, kiedy może dojść do ich spotkania

Główny wynik spotkania w Genewie to, według „Financial Times", skrócenie amerykańskiej listy z 28 punktów planu pokojowego do 18. Niewiele jednak wiadomo, które punkty zostały usunięte. Jedyne, co ustalili dziennikarze Bloomberg, to fakt, że na liście nie ma już punktu dotyczącego przekazania 100 mld dolarów z zamrożonych w Europie rosyjskich rezerw do funduszu odbudowy Ukrainy zarządzanego przez Stany Zjednoczone.

Decyzja ta ucieszyła europejskich urzędników, którzy poinformowali o tym Bloomberga, ale trudno nazwać rezygnację z tego punktu ustępstwem wobec Ukrainy. Świadczy to raczej o chęci uproszczenia dokumentu w celu ułatwienia jego uzgodnienia i promowania, ponieważ wszystkie punkty dotyczące rosyjskich rezerw wymagają zgody UE, której kraje do tej pory nie były w stanie uzgodnić między sobą wykorzystania rosyjskich aktywów.

Przedstawiciele ukraińskiej delegacji twierdzą, że udało im się uzyskać znaczne ustępstwa. Pierwszy wiceminister spraw zagranicznych Ukrainy Serhij Kislica powiedział „FT", że w nowym projekcie planu pokojowego „prawie nic nie pozostało" z pierwotnego dokumentu, a teraz ten nowy projekt musi zostać uzgodniony przez szefów państw.

Kislica szczegółowo opisał przebieg negocjacji. Na początku wszystko „wisiało na włosku", ponieważ Amerykanie byli bardzo niezadowoleni z ujawnienia propozycji Białego Domu w mediach i wynikającej z tego dyskusji na temat potencjalnego „rosyjskiego śladu" w pochodzeniu planu, jednak Ukraińcom stopniowo udało się rozładować napięcie.

W Genewie z pewnością nie uzgodniono stanowiska w najważniejszej kwestii terytorialnej. Jako najbardziej delikatna część powinna ona zostać omówiona osobiście przez Zełenskiego i Trumpa – napisał „The Wall Street Journal". Serhij Kislica potwierdził „FT", że najbardziej delikatne kwestie będą musiały zostać rozstrzygnięte osobiście przez prezydentów. Portal RBK-Ukraina napisał też, że oprócz kwestii terytorialnych Zełenski i Trump będą musieli omówić kwestię nieprzystąpienia Ukrainy do NATO.

Kreml na razie obserwuje rozwój wydarzeń i sygnalizuje, że jest gotowy do negocjacji na korzystnych dla siebie warunkach

W poniedziałek późnym wieczorem sam Wołodymyr Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie" z Trumpem, ale nie powiedział nic o tym, kiedy może dojść do ich spotkania. „FT" twierdzi, że otoczenie Zełenskiego odradza mu wyjazd do Waszyngtonu, obawiając się prawdopodobnego powtórzenia się lutowego skandalu z Trumpem.

W Białym Domu również nie wypowiedziano się na temat zbliżającej się wizyty Zełenskiego w USA. Rzeczniczka Trumpa, Caroline Levitt, powiedziała jedynie, że spotkanie to nie zostało jeszcze zaplanowane. Dodała jednak, że po rozmowach w Genewie pozostało tylko kilka spornych kwestii do omówienia.

Może wygrać wybory, choć nazywa się... Adolf Hitler

Marcin Koziestański
Namibia

Polityk o nazwisku Adolf Hitler może wygrać wybory lokalne w swoim kraju, ale twierdzi, że jego ojciec nie miał pojęcia o znaczeniu nazistowskiego przywódcy, gdy nadawał imię swojemu synowi.

59-letni Adolf Hitler Uunona, jest gotowy wygrać drugie wybory lokalne w Namibii, kraju położonym w południowo-zachodniej Afryce. Te odbędą się już 26 listopada 2025 r. Hitler może utrzymać swój mandat w północnej części kraju, po tym, jak w 2020 roku zdobył 85 proc. głosów.

Członek lewicowej partii Swapo już wcześniej wypowiadał się na temat swojego niesławnego nazwiska, gdy zwrócił na siebie uwagę całego świata po zwycięstwie w okręgu Ompundja.

– Mój ojciec prawdopodobnie nie rozumiał, co reprezentował Adolf Hitler. Jako dziecko uważałem to za całkowicie normalne imię. Dopiero dorastając, zrozumiałem, że ten człowiek chciał podbić cały świat. Nie mam z tym nic wspólnego – powiedział polityk niemieckiemu dziennikowi Bild w 2020 roku.

Jako była kolonia niemiecka, Namibia nadal ma wiele germańskich nazw miejscowości, a tradycyjne imiona, takie jak Adolf, nie są rzadkością.

W 2020 roku w rodzinnym regionie Uunony, Oshanie, zauważono samochód z napisem „Adolf Hitler" i nazistowską swastyką na tylnej szybie. Uunona twierdził jednak, że samochód nie jest jego i nie miał nic wspólnego z tym wyczynem. PAP

REKLAMA 0011439159

Jasionówka, dnia **24.11.2025 r.**

Or.6721.7.2025

OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY JASIONÓWKA

o podjęciu uchwały w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części Jasionówki w rejonie ulicy Młynowej i projektowanej drogi krajowej Knyszyn-Korycin oraz uchwały w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części Jasionówki w rejonie ulicy Grodzieńskiej

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130, 1907, 1940, z 2025 r. poz. 527, 680) oraz art. 39 ust. 1 w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112, 1881, 1940)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Jasionówka:
1. Uchwały Nr IX/70/25 Rady Gminy Jasionówka z dnia 27 czerwca 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części Jasionówki w rejonie w rejonie ulicy Młynowej i projektowanej drogi krajowej Knyszyn-Korycin

oraz

2. Uchwały Nr X/73/25 Rady Gminy Jasionówka z dnia 29 sierpnia 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części Jasionówki w rejonie ulicy Grodzieńskiej

Granice obszarów objętych opracowaniem planów obejmują działki według załączników graficznych do wymienionych wyżej uchwał.
Dokumentacja spraw dostępna jest do wglądu w Urzędzie Gminy Jasionówka, ul. Rynek 19, 19-122 Jasionówka pok. nr 9, w godzinach pracy urzędu.

Zainteresowani mogą składać wnioski do projektów planów w nieprzekraczalnym terminie do dnia 19 grudnia 2025 r.

Zgodnie z art. 41 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112, 1881, 1940). Wnioski należy składać do Wójta Gminy Jasionówka, za pomocą formularza dotyczącego sporządzenia aktu planowania przestrzennego dostępnego w siedzibie Urzędu Gminy Jasionówka oraz pod adresem:
https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego.

Wnioski należy składać na piśmie utrwalonym w postaci papierowej, w sekretariacie Urzędu Gminy Jasionówka w godzinach pracy urzędu lub pocztą na adres: ul. Rynek 19, 19-122 Jasionówka, lub w postaci elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: gmina@jasionowka, za pośrednictwem platformy usług administracji publicznej ePUAP - (/2008022/SKRYTKA) lub na skrzynkę e-doręczeń: **AE:PL-60309-60302-HVBVG-08**, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Zgodnie z art. 40 pkt 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112, 1881, 1940), wnioski składane za pomocą środków komunikacji elektronicznej nie muszą być opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym.
Składający wniosek do ww. projektów planów miejscowych podaje 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 wnioskiem, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Wskazane jest również podanie obszaru, którego wniosek dotyczy (np. numer działki ewidencyjnej, nazwa i numer obrębu ewidencyjnego, nazwa ulicy) lub nazwy planu, do którego składany jest wniosek

Wójt Gminy Jasionówka
/-/ Leszek Zawadzki

Klauzula Informacyjna o przetwarzaniu danych osobowych w ramach procedur związanych ze sporządzaniem aktów planowania przestrzennego
Na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku 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), dalej RODO, oraz art. 8a ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym uprzejmie informuję, że:
1. Administratorem Państwa danych osobowych jest **Wójt Gminy Jasionówka** z siedzibą w Urzędzie Gminy Jasionówka, ul. Rynek 19, 19-122 Jasionówka, dalej zwany „Administratorem".
2. Dane kontaktowe Inspektora ochrony danych osobowych: email: iod.r.andrzejewski@szkoleniaprawnicze.com.pl lub pisemnie na adres Administratora danych.
3. Dane osobowe przetwarzane są zgodnie z art. 6 ust 1 lit. c RODO (realizacji obowiązku prawnego ciążącego na administratorze,) oraz art. 6 ust 1 lit. e RODO (wykonywanie zadań realizowanych w interesie publiczny) w celu i zakresie niezbędnym do realizacji zadań wynikających z ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130, 1907, 1940, z 2025 r. poz. 527, 680), wraz z przepisami wykonawczymi, oraz w celach archiwizacji dokumentacji zgodnie z przepisami ustawy z dnia 14 lipca 1983 r. o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach (Dz. U. z 2020 r. poz. 164).
4. Informacja o odbiorcach danych osobowych:
   a. organy władzy publicznej oraz podmioty wykonujące zadania publiczne lub działające na zlecenie organów władzy publicznej, w zakresie i w celach, które wynikają z przepisów powszechnie obowiązującego prawa;
   b. inne podmioty, które na podstawie stosownych umów podpisanych z Administratorem lub w oparciu o inny instrument prawny przetwarzają dane osobowe na zlecenie Administratora, chodzi głownie o obsługę z zakresu ochrony danych osobowych, IT, informatyczną, z zakresu niszczenia dokumentów; hostingową (hosting poczty elektronicznej);
   c. inni odbiorcy, którym są udostępnianie dane osobowe, np. obsługa prawna; podmioty uprawnione do obsługi doręczeń, w szczególności operatorzy pocztowi oraz podmioty świadczące usługi doręczania przy użyciu środków komunikacji elektronicznej w tym m.in. ePUAP w związku z § 8 ust. 2 Rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów w sprawie sporządzania i doręczania dokumentów elektronicznych oraz udostępniania formularzy, wzorów i kopii dokumentów elektronicznych.
5. Okres, przez który Państwa dane osobowe będą przechowywane:
   Będziemy przechowywać Państwa dane osobowe do chwili załatwienia sprawy, w której zostały one zebrane, a następnie w celach archiwalnych/kontrolnych – przez okres zgodny z przepisami ustawy o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach oraz wydanych na jej podstawie aktach wykonawczych oraz naszym Jednolitym Rzeczowym Wykazem Akt. Jeżeli przetwarzamy dane na podstawie zgody – a Państwo ją cofną – usuniemy dane w postaci adresu e-mail, numeru telefonu, tj. dane w takiej sytuacji będą przetwarzane do momentu jej cofnięcia.
6. Informujemy, iż mają Państwo prawo do:
   – na podstawie art. 15 RODO prawo dostępu do danych osobowych Pani/Pana dotyczących, w tym prawo do uzyskania kopii danych;
   – na podstawie art. 16 RODO prawo do żądania sprostowania (poprawienia) danych osobowych;
   – prawo do usunięcia danych – przysługuje w ramach przesłanek i na warunkach określonych w art. 17 RODO,
   – prawo ograniczenia przetwarzania – przysługuje w ramach przesłanek i na warunkach określonych w art. 18 RODO,
   – prawo do przenoszenia danych osobowych – przysługuje w ramach przesłanek i na warunkach określonych w art. 20 RODO, tj. w przypadku gdy:
   * przetwarzanie danych odbywa się na podstawie umowy zawartej z osobą, której dane dotyczą lub na podstawie zgody wyrażonej przez tą osobę,
   * przetwarzanie odbywa się w sposób zautomatyzowany;
   – prawo wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania – przysługuje w ramach przesłanek i na warunkach określonych w art. 21 RODO,
   – prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego (Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych),
   – cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych – dotyczy danych nieobowiązkowych wskazanych we wniosku: adres e-mail, numer telefonu; pozostałych danych nie możemy usunąć ponieważ mamy obowiązek ich przetwarzania (ma Pan/Pani prawo w dowolnym momencie wycofać zgodę na przetwarzanie danych osobowych. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem. Wycofanie zgody może zostać dokonane w takiej samej formie, w jakiej została udzielona zgoda).
7. Państwa dane osobowe nie podlegają zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu.
8. Co do zasady podanie danych jest obowiązkowe, a obowiązek ten wynika z w/w aktów prawnych. Odmowa podania danych uniemożliwi wydanie rozstrzygnięcia w sprawie. Podanie niektórych danych osobowych jest dobrowolne (zostały oznaczone jako dobrowolne we wzorze wniosku) – są to w szczególności adres e-mail, numer telefonu. Ich niepodanie, pozostaje bez wpływu na bieg sprawy, spowoduje jedynie brak możliwości przesłania rozstrzygnięcia na adres e-mail czy kontaktu w oparciu o numer telefonu.

Tutaj dowie się Pan/Pani więcej na temat prawa do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych: Sprzeciw przysługuje wobec przetwarzania przez Administratora danych w prawnie uzasadnionych celach Administratora (czyli na podstawie art. 6 ust. 1 lit. f RODO) z przyczyn związanych z Pani/Pana szczególną sytuacją. Powinna/-ien Pani/Pan wtedy wskazać nam szczególną sytuację, która Pani/Pana zdaniem uzasadnia zaprzestanie przez nas przetwarzania objętego sprzeciwem. Przestaniemy przetwarzać Pani/Pana dane w tych celach, chyba że wykażemy, że istnieją ważne, prawnie uzasadnione podstawy do przetwarzania, nadrzędne wobec Pani/Pana interesów, praw i wolności lub też że Pani/Pana dane są nam niezbędne do ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń. Jeżeli zgodnie z oceną Administratora Pani/Pana interesy będą ważniejsze od interesów Administratora będzie on zobowiązany zaprzestać przetwarzania Pani/Pana danych osobowych w tych celach.

eprasa.pl e577ef9572

NOWA ENERGIA REGIONALNE FORUM EKONOMICZNE KIELCE 2025. WYZWANIA I PRIORYTETY

Ministrowie, eksperci i przedsiębiorcy dyskutowali o przyszłości i rozwoju

Anna Bilska
Kielce

We wtorek, 25 listopada, zakończyło się w Centrum Kongresowym Targów Kielce dwudniowe Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce 2025.

Wśród gości pierwszego dnia znaleźli się wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz, minister energii Miłosz Motyka oraz wielu innych znakomitych gości - fachowców, polityków, samorządowców i przedsiębiorców. Wszyscy spotkali się, by wymienić poglądy na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Oficjalne otwarcie miało miejsce w poniedziałek, a dokonał go minister energii Miłosz Motyka. Jednym z kluczowych punktów programu był panel dyskusyjny, w którym udział wzięli wybitni eksperci oraz przedstawiciele kluczowych instytucji związanych z sektorem energetycznym.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to wydarzenie, które przyciągnęło uwagę zarówno lokalnych przedsiębiorców, jak i specjalistów z całego kraju. Główną częścią programu był panel, w którym uczestniczyli minister energii Miłosz Motyka, a także szerokie grono ekspertów.

Miłosz Motyka podczas swojego wystąpienia wyraził entuzjazm z powodu uczestnictwa w tak ważnej dyskusji. - Bardzo się cieszymy, że możemy wziąć udział w dyskusji, która dotyczy przedsiębiorców nie tylko z województwa świętokrzyskiego, ale i z całej Polski - podkreślił.

Perspektywy dla miksu energetycznego Polski

Podczas swojego wystąpienia minister skupił się na temacie miksu energetycznego, który będzie kluczowy dla przyszłości Polski. - Polska naprawdę wie, czego chce w zakresie miksu energetycznego i tego, jak on ma w przyszłości wyglądać. Mamy tu polityczny i społeczny konsensus - mówił Miłosz Motyka.

Zaznaczył, że w perspektywie długoterminowej energetyka jądrowa, we współpracy z odnawialnymi źródłami energii oraz morskimi farmami wiatrowymi, do 2030 roku stanowić będzie podstawową część miksu. Dodatkowo, minister podkreślił rosnącą rolę magazynów energii, które stają się nieodłącznym elementem transformacji energetycznej.

FOT. ANNA BILSKA

– Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną – mówił szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz

Minister odniósł się również do inwestycji w odnawialne źródła energii, podkreślając ich opłacalność. - Inwestujemy w odnawialne źródła, bo koszty technologii spadają. Te inwestycje są po prostu tańsze - wyjaśnił.

Wizja patriotycznej edukacji młodzieży

Wśród obecnych na Regionalnym Forum Ekonomicznym w Kielcach był wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

Spotkanie było okazją do wymiany poglądów na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Minister Kosiniak-Kamysz podkreślił wagę kształtowania patriotycznych postaw wśród młodego pokolenia. W przemówieniu skierowanym do kadetów i uczniów klas mundurowych podkreślił znaczenie ich roli w budowaniu bezpieczeństwa i chwały Rzeczpospolitej.

- Dziękuję, że jesteście. To dla nas wielkie wyróżnienie móc spotkać się z tymi, którzy budują siłę, obronność, swoją wiedzą budują chwałę Rzeczpospolitej. To brzmi bardzo dumnie, ale tak jest w istocie. Tylko wychowanie młodzieży w miłości do ojczyzny, w duchu patriotycznym, jest wielkim wyzwaniem i wyróżnieniem - zaznaczył podczas swojego wystąpienia Władysław Kosiniak-Kamysz.

Minister zwracał uwagę na konieczność inwestycji w cyberbezpieczeństwo oraz podkreślał rolę kampanii promujących wartości patriotyczne.

Wyzwania i priorytety energetyczne

Minister Kosiniak-Kamysz odniósł się także do współczesnych wyzwań energetycznych. Podkreślił znaczenie niezależności energetycznej oraz bezpiecznych źródeł energii.

- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną i bezpieczną energię. Ona jest bezpieczna w pozyskaniu, ale też bezpieczna, jeśli chodzi o potencjalne ryzyko zaatakowania. Setek tysięcy przydomowych elektrowni nie da się zlikwidować w ciągu jednej nocy czy dnia. A można trzy czy cztery elektrownie węglowe wyłączyć w ciągu jednego nalotu - tłumaczył.

Władysław Kosiniak-Kamysz podkreślił konieczność rozwoju rozproszonych źródeł energii jako sposobu na zwiększenie bezpieczeństwa energetycznego kraju. Taki kierunek działań może skutecznie zmniejszyć zależność od dużych elektrowni węglowych i zwiększyć odporność Polski na potencjalne zagrożenia.

Wspólna wizja rozwoju boksu w armii

Podczas Regionalnego Forum Ekonomiczne Kielce 2025 doszło do ogłoszenia ważnego projektu. Wojsko Polskie i Polski Związek Bokserski przedstawili wspólną wizję rozwoju boksu w armii. W wydarzeniu uczestniczyli najważniejsi dowódcy, przedstawiciele Polskiego Związku Bokserskiego, eksperci oraz trenerzy, a kluczowe wystąpienia wyznaczyły nowy kierunek szkolenia żołnierzy i klas mundurowych. Byli między innymi: generał broni Marek Sokołowski, dowódca generalny Rodzajów Sił Zbrojnych, generał dywizji Sławomir Drumowicz, zastępca dowódcy generalnego RSZ, pułkownik Mariusz Denkewicz, szef Centralnego Wojskowego Zespołu Sportowego, Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego, pułkownik Mirosław Bembnowicz, szef Oddziału Wychowania Fizycznego i Sportu DG RSZ.

- Przy każdej jednostce wojskowej w Polsce chcemy powołać do życia sekcję bokserską. To ogromny projekt i myślę, że będzie to ogromny krok w rozwoju polskiego boksu olimpijskiego. Myślę, że z korzyścią dla wojska i naszych sportowców, ponieważ boks i wojsko kształtują silne charaktery i przede wszystkim samodyscyplinę - powiedział Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego.

Czy tradycja może być innowacyjna?

We wtorek jednym z tematów paneli był „Biznes przyszłości". Panel otworzyli marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik i prezes Makroregionu Południe Polska Press Dariusz Kołacz.

Pani marszałek na wstępie poinformowała o wielu działaniach skierowanych do pracodawców i pracowników, jakie oferuje województwo.

Czeka nas mieszkaniowa rewolucja?

We wtorek, podczas drugiego dnia Nowa Energia Regionalnego Forum Ekonomicznego, gośćmi panelu poświęconemu mieszkaniowej rewolucji i rządowemu programowi byli Tomasz Lewandowski, wiceminister rozwoju i technologii, oraz poseł Andrzej Szejna.

O rewolucyjnym programie oraz o tym, kto na nim skorzysta, rozmawialiśmy z wiceministrem Lewandowskim, posłem Andrzejem Szejną oraz ekspertami w dziedzinie mieszkalnictwa: Marcinem Kowalskim - założycielem Eko Invest, firmy działającej w sektorze budownictwa od ponad 25 lat; Marcinem Maternym - ekspertem rynku nieruchomości, od 25 lat działającym w sektorze handlowym, biurowym i mieszkaniowym, inwestorem i deweloperem, współwłaścicielem Eko Inwestycje.

- W strategii rządu, strategii Lewicy, która miała tu kluczową rolę do odegrania, jeżeli chodzi o tworzenie programu rządowego, zmieniliśmy postrzeganie mieszkań społecznych - mówił wiceminister Lewandowski. - Do tej pory, przez ostatnie trzydzieści pięć lat, te mieszkania przez samorządy były postrzegane jako taki instrument tylko i wyłącznie polityki socjalnej. Cytując większość samorządowców, te mieszkania były dla osób, które znalazły się na zakręcie życia. Nie chcę brzydkich słów używać, które się pojawiają w trakcie różnych dyskusji i są stygmatyzujące, ale właśnie tak postrzegano mieszkaniówkę. Jeżeli w przekonaniu samorządowców te mieszkania były dla osób w trudnej sytuacji, także różnych uzależnień, różnych problemów, to w ich percepcji te mieszkania zawsze będą problemem. My zmieniliśmy to postrzeganie mieszkań. Chcemy, żeby samorządy postrzegały mieszkalnictwo i mieszkania nowe, remontowane jako swego rodzaju wehikuł rozwoju lokalnych społeczności, jako świetne narzędzie prowadzenia polityki walki z depopulacją, polityki otwartej na ludzi, którzy chcą mieć wybór, których nawet stać na mieszkanie, ale niekoniecznie chcą zaciągania kredytu na trzydzieści lat, lecz wolą najem na dostępnych zasadach - wyjaśniał Tomasz Lewandowski.

Poseł Andrzej Szejna przyznał, że niektóre samorządy niechętnie sięgają po środki na cele mieszkaniowe. - Udzielimy wsparcia,by po te środki sięgnąć. Nie ma projektów, nie będzie mieszkań. Więc naszym celem dzisiaj i tego spotkania jest rozpoczęcie szeroko zakrojonej wspólnej akcji informacyjnej i wsparcia po to, aby te projekty inwestycyjne przygotowywać - zapowiedział poseł Andrzej Szejna.

- Rząd Donalda Tuska, którego Lewica jest bardzo ważnym elementem, będzie pierwszą po dziewięćdziesiątym ro-ku w III Rzeczypospolitej ekipą rządową, która zamiast wstydliwie odwracać wzrok, gdy wyborcy pytają o mieszkanie i politykę mieszkaniową, będzie mogła z dumą powiedzieć, że przedstawiła najbardziej kompleksową strategię rozwoju mieszkalnictwa w całym ostatnim trzydziestoczy trzydziestopięcioleciu. Przygotowaliśmy komplet ustaw, które w sposób kompleksowy regulują cały rynek mieszkaniowy, porządkują go na nowo, prze-definiowują cele polityki mieszkaniowej i cele publicznej polityki mieszkaniowej - wyjaśniał poseł Szejna.

Projekt, który powstał w Ministerstwie Rozwoju, a nad którym pracowali politycy Lewicy, zabezpieczył w perspektywie do roku 2030 budżet na poziomie czterdziestu miliardów złotych. - To jest naprawdę zmiana absolutnie jakościowa. Tylko w przyszłym roku na program bezzwrotnych grantów, taki podstawowy program rozwoju budownictwa komunalnego, społecznego, wydamy ponad cztery miliardy złotych - zdradził poseł.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to ogólnopolskie wydarzenie prezentujące wszystko to, co będzie zmieniało nasze życie w najbliższych latach. W tym roku patronat nad wydarzeniem przyjęły: Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Cyfryzacji, Ministerstwo Infrastruktury, Ministerstwo Energii, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Współorganizatorem wydarzenia jest Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego.

eprasa.pl e577ef9572

Przed nami ostatnie dni głosowania!

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

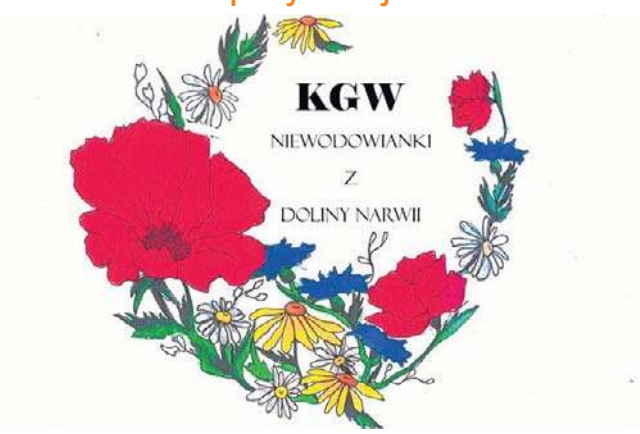
Jeszcze tylko do 5 grudnia potrwa głosowanie w pierwszym, powiatowym etapie akcji Mistrzowie Agro. Czekają nagrody oraz prestiż, bo to największy w Polsce plebiscyt wiejski i rolniczy.

Przez ostatnie tygodnie mogliście poznać bliżej uczestników akcji z całego naszego województwa - ludzi i miejsca, które tworzą serce polskiej wsi. Historie tych, którzy działają z pasją, codziennie pracują na rzecz lokalnych społeczności, rozwijają gospodarstwa. Dbają o tradycje, ale patrząc w przyszłość. Teraz - w tych ostatnich dniach etapu powiatowego - to od Waszych głosów zależy, kto awansuje do wojewódzkiego finału, a potem będzie reprezentował nasz region w skali kraju. Przed nami decydujący moment, w którym poznamy tych, którzy cieszą się największą sympatią głosujących. Im bliżej końca, tym szybciej zmieniają się wyniki! Dlaczego warto wspierać uczestników? Bo Mistrzowie Agro to coś więcej niż plebiscyt. To ukłon w stronę ludzi, którzy na co dzień pracują ciężko, często w ciszy i bez rozgłosu. Dzięki głosowaniu każdy z nas może docenić ich pracę i sprawić, by usłyszała o nich dosłownie cała Polska!

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:
www.poranny.pl/agro i www.wspolczesna.pl/agro

Koło Gospodyń Wiejskich Roku

KGW Misz Masz Obrubniki, gmina Dobrzyniewo Duże



KGW Niewodowianki z Doliny Narwi, gmina Piątnica

KGIGW Żłobianie, gmina Krasnopol

Sołtys Roku

Piotr Śliwowski, Sołectwo Jabłoń-Dobki, gmina Nowe Piekuty

Piotr Zieziula, Sołectwo Jurasze, gmina Sidra

Kinga Maliszewska, Sołectwo Konopki-Pokrzywnica, gmina Zawady

Tamara Ignatiuk, Sołectwo Krzywa, gmina Bielsk Podlaski

Małgorzata Brozio, Sołectwo Grabowo, gmina Grabowo

Monika Gryc, Sołectwo Puchły, gmina Narew

Liderka/Lider Społeczności Roku

Anna Werner, Sokółka, prezeska Sokólskiego UTW

Robert Czeladko, Nowe Piekuty

Ewa Ołtarzewska, Łapy, Klub Wolontariusza

Marlena Jaworowska, Serwy, radna

Dariusz Łostowski, Ogrodniki, OSP Ogrodniki

Grzegorz Trzaskowski, Białogrądy, OSP Białogrądy

Rolnik Roku

1. Agnieszka Kasperczuk, Fasty
2. Dorota Kadela, Jankowo-Skarbowo
3. Adam Dembowski, Mikicin

Agroturystyka Roku

1. Sielska Zagroda, Nowoberezowo
2. Agroturystyka Wilcza Jama, Downary-Plac
3. Zagroda Alpaki, Długi Ług

Sołectwo Roku

1. Sołectwo Posejny, gmina Sejny
2. Sołectwo Goniądz Śródmieście, gmina Goniądz
3. Sołectwo Płonka Strumianka, gmina Łapy

Patroni honorowi:

Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi Stefan Krajewski

ARiMR Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

Partnerzy plebiscytu:

Targi Kielce exhibition & congress centre

agrotech

eprasa.pl e577ef9572

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

WARTO WIEDZIEĆ:

Sposoby na ból głowy

Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć. Na szczęście, oprócz leków przeciwbólowych, istnieją też skuteczne triki, które wykorzystują mechanizmy działania naszego ciała tak, by zapobiegać migrenie lub – jeśli już się pojawiła – przeciwdziałać jej. Oto nietypowe sposoby na radzenie sobie z migrenami.

ZA TYDZIEŃ:

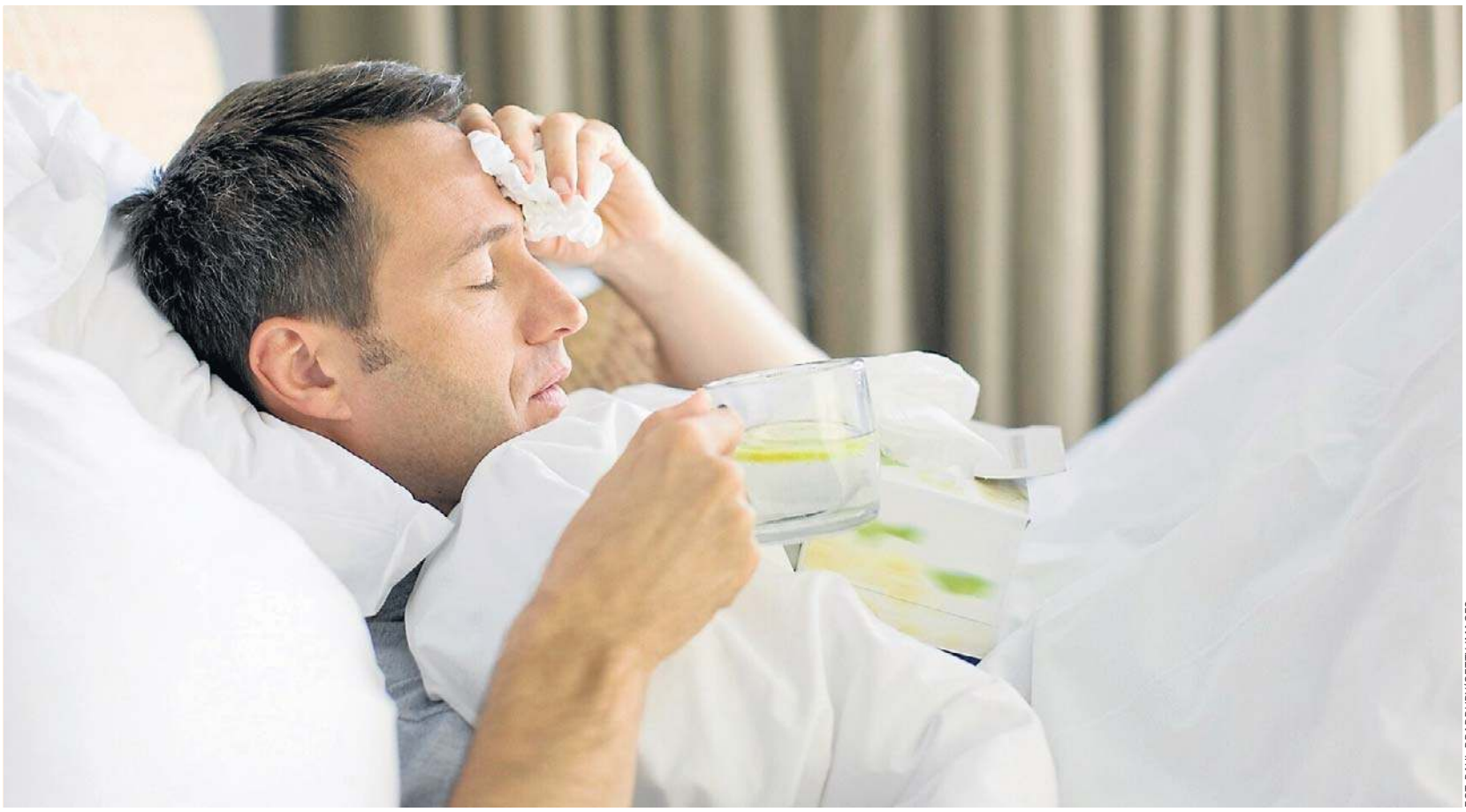
- **Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Może zaszkodzić twoim zębom. Ekspert ostrzega**
- **Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Życie z HIV to nie wyrok**

FOT. GPOINTSTUDIO/FREEPIK

Grypa czy przeziębienie? Rodzaj infekcji poznasz po objawach

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować.



FOT. PAUL BRADBURY/GETTY IMAGES

Objawy infekcji wirusami grypy i przeziębienia dotyczą górnych dróg oddechowych, przede wszystkim gardła, zatok, jamy nosowej oraz krtani

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosnę. W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę", czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia.

Pierwsze objawy przeziębienia to:

- uczucie drapania w gardle;
- obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przepracowania lub przetrenowania;
- uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrą wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznięte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych (nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołać ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań. Grypa, która jest mylona z przeziębieniem, to również choroba wirusowa górnych dróg oddechowych. Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Niestety, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić, a szczepionka na grypę jest ciągle modyfikowana.

Grypa zaczyna się nagle, zwykle po 1-2 dniach od kontaktu z wirusem. Objawia się wyraźnymi symptomami, które pogarszają samopoczucie i powodują niemoc. Rozpoczęcie tej choroby „rozkłada na łopatki" z dnia na dzień, powodując brak sił do życia. Grypa o łagodnym przebiegu może trwać 7-10 dni, a o ostrym – nawet dwa lub trzy tygodnie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Nieleczone przeziębienie może zająć dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc. W grypie skutki powikłań są poważniejsze

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zaraziły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby. Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewyleczonej grypy, wcale nie wskazuje na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłychm.in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

W porównaniu do przeziębienia, które ma łagodny przebieg, grypa jest znacznie poważniejszą chorobą jesienno-zimową. Grypę wywołują groźniejsze wirusy niż te powodujące przeziębienia. Wirusy grypy każdego roku mutują, ponieważ łatwo adaptują się do zmian w środowisku. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

eprasa.pl e577ef9572

Dokuczają ci migreny? Poznaj siedem nietypowych sposobów na ból głowy

Anna Moyseowicz
Anna.Moyseowicz@polskapress.pl

Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć.

FOT. MILORAD KRAVIC/ GETTY IMAGES

Migreny mogą być wywołane przez różne czynniki, jak stres

Migrena to przewlekłe, napadowe bóle głowy o charakterze pulsującym, które często obejmują jedną stronę głowy i mogą trwać od kilku godzin do nawet kilku dni. Zazwyczaj towarzyszą im objawy takie jak nadwrażliwość na światło i dźwięki, nudności, zaburzenia widzenia czy zawroty głowy. Choć jej dokładne przyczyny nie są do końca poznane, wiadomo, że migrena wiąże się z nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych i układu nerwowego, a także z działaniem neuroprzekaźników, takich jak serotonina.

Oto 7 nietypowych sposobów na radzenie sobie z migrenami.

Zażywanie koenzymu Q10

Koenzym Q10 to związek należący koenzymów, czyli kofaktorów niezbędnych do działania niektórych enzymów, który występuje we wszystkich komórkach ludzkich, a także należących do zwierząt czy bakterii - stąd jego nazwa, która pochodzi od łacińskiego słowa ubitarius lub ubiquitus, czyli wszechobecny, a także słowa chinon (jest to bowiem związek należący z rodziny chinonów).

Koenzym Q10 (inaczej ubidekanon, a w skrócie CoQ10) występuje głównie w mitochondriach komórek, czyli organellach odpowiedzialnych za produkcję energii. Jest niezbędny do powstawania jej podstawowego źródła w komórkach, czyli cząsteczki adenozynotrójfosforanu (ATP), w procesie oddychania komórkowego, który generuje ok. 95 proc. całkowitej ilości energii w organizmie ludzkim.

Badania wskazują, że suplementacja koenzymu Q10 może zmniejszać częstotliwość i nasilenie napadów migreny, zwłaszcza u osób, u których występuje obniżony poziom tego związku. Suplementację najlepiej jednak połączyć z suplementacją magnezu oraz witaminy B2. Ponadto badania wykazują, że koenzym Q10 pomaga przy suplementacji wysokich dawek, lepiej więc skonsultować ten plan z lekarzem.

Akupunktura

Ta metoda medycyny chińskiej polega na nakłuwaniu określonych punktów na ciele cienkimi igłami, co pobudza układ nerwowy i uwalnia endorfiny - naturalne substancje przeciwbólowe. Regularna akupunktura może obniżać napięcie mięśniowe, poprawiać krążenie i redukować liczbę ataków migreny.

„Zamrożenie" mózgu

Uczucie przenikliwego zimna w mózgu, na przykład podczas łapczywego jedzenia lodów lub napicia się bardzo zimnego napoju, nie należy do najprzyjemniejszych, ale może być pomocne! Skutkuje zwężeniem, a kolejno rozszerzeniem naczyń krwionośnych dostarczających krew do mózgu. Co więcej, zimna cola dostarczy także kofeiny, cukru oraz nawodni organizm. Choć nie należy często sięgać po tego typu napoje, mogą one pomóc podczas ataku migreny.

Zadziałanie na nerw trójdzielny

Nerw trójdzielny (łac. nervus trigeminus) to nerw I łuku skrzelowego i największy piąty nerw (V) z dwunastu nerwów czaszkowych, które symetrycznie odchodzą od mózgu i opuszczają czaszkę poprzez otwory obecne w jej podstawie.

Do zadań nerwu trójdzielnego zalicza się odbieranie bodźców czuciowych z obrębu twarzy i głowy, kontrolowanie funkcjonowania niektórych gruczołów, kontrolowanie czynności niektórych mięśni w obrębie czaszki.

Dzięki unerwieniu głowy i twarzy możliwe jest odczuwanie dotyku, ucisku, bólu i zmian temperatury oraz rozróżnianie smaków - słodkiego, kwaśnego i słonego.

Nerw trójdzielny jest kluczowy w powstawaniu bólu migrenowego. Stymulacja jego gałęzi - czy to przez masaż twarzy, delikatne uciskanie punktów w okolicach skroni i czoła - może przynieść ulgę, ponieważ ogranicza przewodzenie bodźców bólowych. Warto skupić się na okolicach brwi i tam wykonywać masaż. Można zastosować do niego olejek eteryczny, na przykład lawendowy, co zadziała kojąco na układ nerwowy.

Ciasne fryzury szkodzą, ale... mogą pomóc

Zbyt mocno związane włosy, np. w kucyk lub kok, mogą uciskać nerwy i mięśnie skóry głowy, potęgując ból. Poluzowanie fryzury lub noszenie włosów rozpuszczonych pozwala zmniejszyć napięcie w okolicy potylicznej i skroniowej, co często przynosi natychmiastową ulgę. Z drugiej strony, jeśli dopadła nas migrena, a my mamy luźną fryzurę lub włosy rozpuszczone, warto je zebrać do tyłu i związać lub delikatnie się za nie pociągnąć, co powinno pobudzić nerwy w okolicy skroni i uwolnić endorfiny.

Zdrowe jedzenie, a przynajmniej rezygnacja z niezdrowego

Dieta ma ogromne znaczenie w profilaktyce migren. Warto unikać produktów wyzwalających napady, takich jak czekolada, czerwone wino, sery dojrzewające czy żywność wysoko przetworzona. Z kolei regularne posiłki bogate w magnez, witaminy z grupy B i kwasy omega-3 pomagają stabilizować pracę układu nerwowego.

Zimno

Zimne okłady na kark lub głowę wydają się banalnym sposobem, a jednak przynoszą skutek! Już w 20 minut pomagają zmniejszyć ból głowy. Kluczem jest zwężenie naczyń krwionośnych. Warto kompresy owinąć na przykład w ściereczkę lub ręcznik tak, by uniknąć odmrożeń.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak rozpoznać migrenę?
Mamy do czynienia z migreną, gdy:
- bóle głowy pojawiają się okresowo, trwają nie dłużej niż 3 dni i nie są związane z żadną chorobą, przeziębieniem, zaburzeniem czy urazem,
- występuje aura przed atakiem bólu,
- pojawiający się ból jest jednostronny, pulsujący, rozszerzający się i utrudnia normalne funkcjonowanie. Ból utrzymujący się dłużej niż 72 godziny wymaga bezwzględne konsultacji z lekarzem.

Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy

E. Zwolak, M. Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Andropauza bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. U mężczyzn wynika głównie ze stopniowych zmian hormonalnych.

Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem występującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia. Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w naszym społeczeństwie pozostaje tematem tabu.

Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów, w tym: testosteronu, dihydrotestosteronu, hormonu wzrostu i melatoniny. Przy czym warto podkreślić, że andropauza u mężczyzn często porównywana jest do menopauzy u kobiet. Tymczasem to są zjawiska odmienne, ponieważ klimakterium u kobiet jest procesem biologicznym, związanym z wygaszaniem funkcji jajników, natomiast menopauza u mężczyzn nie jest równoznaczna z utratą płodności i jest ściśle związana z funkcjonowaniem układu endokrynologicznego.

Z tego powodu badacze proponują inne nazwy dla andropauzy, w tym:
- andropenię,
- męski psychoendokrynologiczy zespół wieku średniego,
- wiropauzę,
- męskie klimakterium,
- częściowy niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn.

Menopauza u kobiet jest procesem biologicznym, pociągającym za sobą określone skutki i występującym u każdej kobiety po 40. roku życia. Natomiast andropauza nie występuje u każdego mężczyzny i jest zależna od wielu czynników zewnętrznych

Wśród innych przyczyn rozwoju męskiej menopauzy można również wymienić:
- siedzący styl życia,
- dietę ubogą w witaminy, związki mineralne i błonnik pokarmowy,
- nadciśnienie tętnicze krwi,
- wysoki poziom cholesterolu LDL,
- przebyty zawał serca,
- przerost gruczołu krokowego.

Andropauza jest zależna od wielu czynników zewnętrznych. Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów

Klimakterium u mężczyzn związane jest bezpośrednio z zaburzeniami układu hormonalnego, co pociąga za sobą konkretny zespół objawów.

Wśród charakterystycznych objawów andropauzy u mężczyzn można wymienić:
- zwiększenie tkanki tłuszczowej, która pociąga za sobą skutki w postaci zwiększonego ryzyka wystąpienia groźnych powikłań, w tym m.in. ze strony układu krążenia. Przy czym u mężczyzn powyżej 50. roku życia zazwyczaj występuje otyłość typu brzusznego, która jest szczególnie wrażliwa na bodźce hormonalne,
- zmiany emocjonalne, które znacząco wpływają na jakość życia. Męska menopauza związana jest ze spadkiem poziomu androgenów, co oddziałuje na funkcjonowanie układu nerwowego i pojawienie się objawów psychicznych: lęku, nerwowości, rozdrażnienia, zachowań depresyjnych, przewlekłego zmęczenia i upośledzenia pamięci, a nierzadko także spadku samooceny,
- obniżenie popędu seksualnego, co budzi wiele negatywnych emocji, w tym m.in. niechęci, agresji i braku tolerancji,
- zaburzenia rytmu biologicznego, które pociągają za sobą zmiany emocjonalne, osłabienie sprawności intelektualnej, a także problemy z pamięcią i koncentracją.

Podczas męskiej menopauzy mogą pojawić się również takie dolegliwości jak:
- spadek częstotliwości występowania wzwodów porannych,
- ginekomastia - nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w piersiach,
- zmniejszenie owłosienia na ciele,
- zmniejszenie objętości jąder,
- obniżenie gęstości mineralnej kości, co prowadzi do patologicznych złamań,
- zmniejszenie masy mięśniowej,
- uderzenia gorąca.

Andropauza jest zjawiskiem związanym bezpośrednio z funkcjonowaniem układu hormonalnego. Stosunkowo często towarzyszy jej problem nadmiernego wypadania włosów. Jest to tzw. łysienie androgenowe, które objawia się utratą włosów na szczycie głowy i kątach czołowych. Jego przyczyną jest zbyt duża wrażliwość cebulek włosowych na nadmierną produkcję dihydrotestosteronu (DHT).

eprasa.pl e577ef9572

DROBNE

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

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

MOŃKI, ul. 1000-lecia, 51m^2, 2-pok., IIp, 513-449-331.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

2880 m^2, Podozierany, budowlana, 782-565-227.

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

VOLVO V50, (2004) nadwozie całe, ocynkowane, -tanio 601-941-879

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. 601-772-124

Usługi

INSTALACYJNE

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

KOMPUTEROWE

AWARIE -naprawy komputerów, laptopów. Dojazd gratis! 798-922-652

Różne

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

Towarzyskie

PAN 50+ pozna Panią, Białystok, 697-667-003

AUTOPROMOCJA

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem"

wspolczesna.pl
poranny.pl

0011438716

Z głębokim żalem i poruszeniem przyjęliśmy wiadomość o tragicznej śmierci

ś†p

Ireny Rupińskiej

oraz

Jej Ukochanego Wnuka

Pogrążonej w żalu
Rodzinie, Najbliższym
oraz wszystkim
łączącym się w bólu
składamy
najszczersze wyrazy współczucia.

Niech spoczywają w pokoju.

Starosta Zambrowski
Edyta Marchelska-Groszfeld

Wicestarosta Zambrowski
Robert Maciej Rosiak

i Pracownicy
Starostwa Powiatowego w Zambrowie

Przewodniczący Rady Powiatu Zambrowskiego
Jacek Norbert Murawski
wraz z Radnymi

0011438591

Wyrazy głębokiego i szczerego współczucia
Panu
Radosławowi Kiszkielowi
pracownikowi Sądu Rejonowego w Białymstoku
z powodu śmierci

Mamy

składają
kierownictwo, sędziowie i pracownicy
Sądu Rejonowego w Białymstoku

0011438702

Wyrazy głębokiego współczucia
Ryszardowi Kajewskiemu
z powodu śmierci

Mamy

składają *Zarząd oraz pracownicy*
Białostockich Zakładów Graficznych S.A.

REKLAMA 0011438267

Zarząd Powiatu w Suwałkach

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.) podaje do publicznej wiadomości, że w dniu 26 listopada 2025 r. w siedzibie Starostwa Powiatowego w Suwałkach, przy ulicy Świerkowej 60, na tablicy ogłoszeń wywieszony został na okres 21 dni wykaz nieruchomości stanowiących własność Powiatu Suwalskiego przeznaczonych do oddania w najem w drodze bezprzetargowej na czas oznaczony, tj. od 1 stycznia 2026 r. do 31 grudnia 2028 r.

REKLAMA 0011438898

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 (Dz. U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) informuję, iż Starosta Wysokomazowiecki wydał na wniosek Wójta Gminy Wysokie Mazowieckie – właściwego zarządcy drogi, decyzję nr 21/2025 z dnia 24 listopada 2025 r. znak: BI.6740.3.18.2025. AB o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanowiącej zamierzenie inwestycyjne pn.: *„Przebudowa, rozbudowa drogi gminnej nr 107945B w m. Brzóski-Falki"* na odcinku od km roboczego 0+000,00 do km 1+167,00 wraz z zatwierdzeniem podziału nieruchomości i wycinką drzew.

Zakres robót budowlanych obejmuje: wykonanie konstrukcji nawierzchni jezdni, wykonanie drogi dla pieszych i rowerów, wykonanie poboczy, wykonanie zjazdów, wykonanie oznakowania pionowego i poziomego, zamontowanie barier rurowych energochłonnych, wykonanie przepustu pod koroną drogi, wykonanie przepustów pod zjazdami, wykonanie rowów przydrożnych, wycinka drzew i krzewów, przebudowa kolidującego odcinka sieci energetycznej, budowa linii oświetlenia ulicznego, budowa kanału technologicznego, wymiana istniejącego hydrantu wraz z zasuwą na typ podziemny najazdowy.

Z decyzją tą strony mogą zapoznać się w Wydziale Rolnictwa, Budownictwa i Ochrony Środowiska Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Ludowa 15A, 18-200 Wysokie Mazowieckie, pok. nr 33.

Pouczenie o przysługujących środkach zaskarżenia zawarte jest w decyzji.

Doręczenie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej w stosunku do innych niż wnioskodawca stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia w drodze obwieszczeń na tablicy ogłoszeń i stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem, Urzędu Gminy w Wysokiem Mazowieckiem 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 obwieszczenia o wydaniu decyzji wraz z treścią decyzji na BIP urzędu Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem: **26 listopada 2025 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

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi
nasze
komunikaty.pl

REKLAMA 0011438042

INFORMACJA
BURMISTRZA WASILKOWA

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.) informuję, że na tablicy Urzędu Miejskiego w Wasilkowie oraz na stronie www.bip.wasilkow.pl umieszczono wykaz nieodpłatnego użyczenia lokalu o powierzchni 72 m^2, usytuowanego w budynku położonym na nieruchomości oznaczonej numerem geodezyjnym 2527 w obrębie Wasilków, gm. Wasilków – bezprzetargowo.

REKLAMA 0011433672

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW PAŃSTWOWEGO FUNDUSZU CELOWEGO

RZĄDOWY FUNDUSZ ROZWOJU DRÓG
„Przebudowa dróg nr 107017B i nr 107021B na terenie Michałowa"

DOFINANSOWANIE **930 364,27 zł**
CAŁKOWITA WARTOŚĆ INWESTYCJI **1 860 728,55 zł**

eprasa.pl e577ef9572

Ja się trzymam z daleka od ludzi z mojej branży, bo przyjaźnie są w niej często lakoniczne

Adam Zdrójkowski w Radiu Chilli Zet Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Małgorzata Rozenek pokazała prawdziwą twarz
Celebrytka była jedną z wielu gwiazd, które bawiły się w sobotę na Balu Fundacji TVN. Następnego dnia pamiętała o żądnych nowinek na jej temat fanach i opublikowała relację z sypialni w jej nowym domu. Co ciekawe: zrobiła wyjątek od reguły i zaprezentowała się obserwującym nieumalowana.

Marcela Leszczak złożyła pozew rozwodowy
Celebrytka i Michał Koterski zdecydowali się na oficjalne zakończenie swojego małżeństwa. Jak ustalił Pudelek, do jednego z warszawskich sądów wpłynął już pozew rozwodowy, który złożyła modelka. – Pozostajemy w dobrych relacjach i stosunkach – powiedziała Leszczak serwisowi Jastrząb Post.

Kuba Badach ciągle ma motyle w brzuchu
Piosenkarz odwiedził niedawno program Żurnalisty i opowiedział o początkach relacji ze swoją żoną Aleksandrą Kwaśniewską. Badach od razu wiedział, że córka byłego prezydenta zostanie jego żoną. – Jak spotkałem Olę, to wiedziałem, że jest po mnie – wyznał. Poczuł motyle w brzuchu, a myślał, że to zdarza się tylko nastolatkom. – Dziwne jest to, że to do dzisiaj nie gaśnie. Tu już zaczynam podejrzewać, że coś jest nie tak – stwierdził na koniec z przymrużeniem oka.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Demeter: Przebudzenie zła
TV Puls, 20:00
Rok 1897. Szkuner „Demeter" wyrusza z Transylwanii do Londynu. W ładowni przewożone są nieoznaczone skrzynie. Jedna z nich zostaje otwarta... Kapitan w dzienniku zapisuje kolejne, coraz bardziej przerażające wydarzenia i z czasem staje się jasne, że na pokładzie czai się coś nieludzkiego.

Fucking Bornholm
TVP Kultura, 20:00
Kemping na duńskiej wyspie Bornholm. To właśnie w tym miejscu, wśród wspaniałej przyrody, majówkę spędzają dwie p ary z dziećmi. Każda z par sprawia wrażenie szczęśliwej. Jeden incydent uruchomi prawdziwą lawinę nieoczekiwanych zdarzeń.

Oceń tego sprzedawcę. Terror pięciu gwiazdek
Planete+ HD, 22:00
Po wyjściu z taksówki, restauracji, hotelu, dostarczeniu paczki lub rozmowie z przedstawicielem obsługi klienta, zawsze pojawia się ta sama prośba o ocenę. Niby niewinna, jednak kryje się za nią stronniczy system monitorowania pracy.

Moi synowie
Ale Kino+ HD, 22:20
Pierre samotnie wychowuje dwóch synów. Młodszy wyjeżdża na studia, starszy zostaje na miejscu, gdzie nie ma perspektyw. Z czasem chłopak wiąże się z prawicowymi radykałami. Ojciec kocha syna, ale nie może pogodzić się z jego wyborami. Tragedia wisi w powietrzu.

KRZYŻÓWKA NR 182

Poziomo:
3) auto z turyńskiej fabryki,
10) wielka liczba stłoczonych ludzi, gromada,
11) wymarły, nielotny gołąb,
12) … okienna, rama w której mieści się szyba,
14) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz",
15) wystawne przyjęcie, biesiada,
16) chrząszcz żyjący pod korą drzew,
19) laboratoryjna pożywka dla bakterii,
23) godność i władza monarchy,
27) słony ser grecki do sałatek,
28) cecha czegoś nieskomplikowanego, niezawiłego,
29) stolica Demokratycznej Republiki Konga,
30) piersiowa chroni serce i płuca,
33) część nogi z rzepką,
37) blaszki zdobiące strój ludowy,
38) przeciwieństwo profanum,
39) lokalny władca w Indiach,
40) poczwarka z opakowaniem,
41) odkryty pojazd czterokołowy bez resorów.

Pionowo:
1) jeden z dwóch potworów morskich w greckiej mitologii,
2) chiński statek rybacki,
3) frontowa ściana budynku,
4) instrument podobny do skrzypiec, wildamora,
5) przewlekła choroba stawów,
6) kobieta z Bliskiego Wschodu,
7) rodzinne miasto Hansa Christiana Andersena,
8) ziemski lub grodzki,
9) zbiór przepisów organizacji,
13) srebrzystobiały metal lub zwierzę,
17) ryba karpiowata, jaź złoty,
18) uchwyt przy obrabiarce,
20) mieszkaniec Podhala,
21) pręty w palenisku,
22) obiekt badań speleologa,
24) dziarski młodzieniec, chwat,
25) włókno do wyrobu powrozów,
26) trujący pierwiastek o symbolu As,
30) religijny odstępca, heretyk,
31) łuk wsparty na kolumnach,
32) napoleon wśród trunków,
34) na ramieniu kapitana drużyny,
35) kontynent z największą liczbą państw,
36) dawna miara pojemności, achtel.

ROZWIĄZANIE NR 181

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś wszystko będzie toczyć się po Twojej myśli. Zaufaj intuicji. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że odniesiesz dzięki temu spory sukces.
Ryby (19.02 - 20.03)
Zadbaj o dobre relacje z otoczeniem. Horoskop na dziś bardzo stanowczo zapowiada, że możesz potrzebować czyjegoś wsparcia...
Baran (21.03 - 19.04)
Zaskoczy Cię inspiracja z nieoczekiwanej strony. Horoskop dzienny na środę radzi podjąć rozmowę, która może odmienić Twoje plany.
Byk (20.04 - 20.05)
Harmonia wraca do Twojego świata. Zrób krok w stronę marzeń, bo horoskop dzienny zapowiada, że dziś okazje same zapukają do drzwi.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja odwaga znów zabłyśnie. Horoskop na dziś mówi, że ktoś doceni Twoje starania, a Ty poczujesz przypływ dobrej energii.
Rak (22.06 - 22.07)
Warto uporządkować myśli. Horoskop dzienny na środę wróży, że cicha decyzja, którą podejmiesz, otworzy drogę do wyraźnych zmian.
Lew (23.07 - 22.08)
Dziś odzyskasz równowagę, której Ci ostatnio brakowało. Horoskop dzienny zapowiada, że drobny gest od bliskiej osoby doda Ci siły.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja intuicja będzie działać wyjątkowo mocno. Horoskop na dziś radzi jej zaufać, unikniesz dzięki temu dotkliwej pomyłki.
Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja odważnym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok w stronę celu przyniesie Ci radość.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Spokojna determinacja będzie dziś Twoją siłą. Nie spiesz się: horoskop dzienny mówi, że cierpliwość da efekt szybciej niż myślisz.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Zaproponujesz pomysł wart uwagi. Horoskop na środę wyraźnie zapowiada, że dzieląc się nim, możesz znaleźć sojusznika do działania.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość podpowie Ci dobre rozwiązanie. Otwórz się na rozmowę, bo horoskop dzienny na środę wróży, że szczerość przyniesie ulgę.

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl e577ef9572

PLEBISCYT SPORTOWY to czas, gdy reflektory się kierują również na młode talenty. Ile w nich jest pasji, ile determinacji!

W Plebiscycie Sportowym nagrodzicie osoby tworzące lokalny sport: zawodników, trenerów, drużyny oraz młode talenty. To właśnie młodzież, która dopiero rozpoczyna sportową drogę, wzbudza ogrom wzruszeń.

Ogrom wzruszeń, pozytywnych emocji, rewelacyjnych reakcji już na samą nominacją do Plebiscytu Sportowego... Jak to cieszy! Kategoria Sportowy Talent Roku to piękna wizytówka naszej akcji. Nominowane dziewczynki i chłopcy udowadniają, że sport rodzi się nie w wielkich ośrodkach, ale lokalnie - właśnie na naszych boiskach, halach, basenach, bieżniach czy salach treningowych. Rodzi się w domach, w których młodzi zawodnicy mogą liczyć na codzienne wsparcie rodziców.

W akcji biorą udział dzieci, które potrafią wstają skoro świt i wracać do domu nocą, bo godziny spędzają na zajęciach sportowych. Potrafią dojeżdżać na treningi rowerem - czy mróz, czy upał, czy śnieg, czy deszcz. Znają niekończące się treningi, przygotowania, hektolitry potu i wielką determinację. To właśnie te dzieci są przyszłością polskiego sportu, a udział w naszym plebiscycie to dla wielu z nich pierwsza tak duża szansa na pokazanie światu swojej pasji. Szansa na opowiedzenie swojej własnej, wyjątkowej historii.

Siłą rzeczy nie może być w niej jeszcze wielkich kontraktów, worka medali i doświadczenia budowanego latami. Ale jest decyzja, którą rodzi dziecięce marzenie. Jest pasja. Jest niewiarygodna determinacja, która - przy wsparciu rodziców, trenerów, ale także lokalnej społeczności - potrafi każdego dnia tworzyć przyszłych mistrzów.

W ramach akcji prezentujemy sylwetki młodych zawodników, bo chcemy uhonorować ich codzienność, zaangażowanie, serce i wolę walki. To okazja, byście poznali bliżej tych, którzy dopiero zaczynają sportową drogę, ale już teraz mogą być wzorem dla swoich rówieśników. Ale to również przestrzeń dla rodziców i opiekunów. Ludzi, którzy wspierają swoich młodych sportowców od pierwszego treningu. Wożą na zawody, trzymają kciuki i kibicują najmocniej na świecie!

PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO

KRAJOWE ZRZESZENIE LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

SPORTOWY TALENT ROKU

Uzdolniony siatkarz, ale też chłopiec o ogromnym sercu

Jednym ze Sportowych Talentów Roku jest Gabriel Dziądziak (siatkówka, UKS Augustów). Jego sportowa pasja pojawiła się bardzo wcześnie. Już jako kilkulatek chętnie spędzał czas w ruchu, próbował każdej gry z piłką. Jednak pierwszy wyraźny moment, w którym wszyscy zobaczyli, że to „coś więcej" niż zwykła dziecięca zabawa, wydarzył się, gdy po raz pierwszy trafił na trening siatkówki. Od razu było widać, że czuje się tam jak u siebie - uważny, skupiony, pełen energii i ciekawości. Gabriel na co dzień jest energicznym, pogodnym i odpowiedzialnym chłopcem, który potrafi łączyć sportową pasję z obowiązkami szkolnymi i czasem dla siebie. Wyróżnia go ogromna determinacja - kiedy stawia sobie cel, dąży do niego z pełnym zaangażowaniem. Na treningach jest skupiony, pracowity i wytrwały, zawsze gotowy do podejmowania nowych wyzwań.

Jako kapitan drużyny pokazuje też, że potrafi wspierać innych, słuchać i dawać dobry przykład. To nie tylko uzdolniony młody siatkarz, ale przede wszystkim chłopiec o ogromnym sercu, pracowitości i pokorze. Jego talent to jedno, ale to, co naprawdę wyróżnia go spośród innych, to jego charakter. Nie boi się ciężkiej pracy, a każde wyzwanie traktuje jako szansę na rozwój. Ta wytrwałość jest jego największą siłą.

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

Magdalena Warakomska, kettlebell hardstyle, Akademia Sprawności, Białystok

Magdalena Bielawska, pływanie zimowe, Suwałki i powiat suwalski

Patrycja Panasewicz, siatkówka, TPS Bielsk Podlaski, powiat bielski

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI

Tomasz Białous, Indoorskydiving, Flyspot Synapses - Polish VFS Team, Białystok

Konrad Chaberek, MMA, Fight Club Łomża, Łomża i powiat łomżyński

Szymon Hołowacz, piłka nożna, Turośnianka Turośń Kościelna, powiat białostocki

TRENER ROKU

Sławomir Romaniuk, piłka nożna, Kolejarz Czeremcha, powiat hajnowski

Dariusz Tasior, kolarstwo mtb, Klub Rowerowy MTB Suwałki, Suwałki i powiat suwalski

Karol Lewocz, piłka nożna, Batalion Jaświły, powiat moniecki

POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w miastach i powiatach naszego regionu w pozostałych kategoriach plebiscytu

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Magdalena Warakomska,** kettlebell hardstyle, Akademia Sprawności, Białystok
2. **Magdalena Bielawska,** pływanie zimowe, Suwałki i powiat suwalski
3. **Patrycja Panasewicz,** siatkówka, TPS Bielsk Podlaski, powiat bielski
4. **Róża Kościeńczuk,** boks, UKS Unia Hajnówka, powiat hajnowski
5. **Katarzyna Godlewska,** piłka nożna, Orlęta Czyżew, powiat wysokomazowiecki

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI

1. **Tomasz Białous,** Indoorskydiving, Flyspot Synapses - Polish VFS Team, Białystok
2. **Konrad Chaberek,** MMA, Fight Club Łomża, Łomża i powiat łomżyński
3. **Paweł Doroszczyk,** piłka nożna, Jagiellonia Białystok, powiat sokólski
4. **Szymon Hołowacz,** piłka nożna, Turośnianka Turośń Kościelna, powiat białostocki
5. **Rafał Chrost,** piłka nożna, Bocian Boćki, powiat bielski

TRENER ROKU

1. **Sławomir Romaniuk,** piłka nożna, Kolejarz Czeremcha, powiat hajnowski
2. **Aliaksandr Yakutovich,** rugby, Rugby Białystok, Białystok
3. **Dariusz Tasior,** kolarstwo mtb, Klub Rowerowy MTB Suwałki, Suwałki i powiat suwalski
4. **Karol Lewocz,** piłka nożna, Batalion Jaświły, powiat moniecki
5. **Bartosz Święciński,** piłka nożna, MłKS Łomża, Łomża i powiat łomżyński

DRUŻYNA ROKU

1. **UKS Unia Hajnówka,** boks, powiat hajnowski
2. **Batalion Jaświły,** piłka nożna, powiat moniecki
3. **Ratowo Piotrowo 2019,** piłka nożna, Łomża i powiat łomżyński
4. **LYNX AUGUSTÓW,** sporty walki, powiat augustowski
5. **UKS Akademia Augustów,** narciarstwo wodne, powiat augustowski

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:
www.poranny.pl/plebiscyt-sportowy
i www.wspolczesna.pl/plebiscyt-sportowy

eprasa.pl e577ef9572

Zorganizujemy w Polsce igrzyska olimpijskie? Zobaczymy

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA. **Polska zamierza się ubiegać o organizację igrzysk w 2040 lub 2044 roku. Temat omawiano podczas spotkania dotyczącego „Strategii Rozwoju Polskiego Sportu 2040".**

Polski rząd już ponad rok temu zapowiedział możliwość starania się o prawo przeprowadzenia letnich igrzysk olimpijskich w 2040 lub 2044 roku, a do końca przyszłego roku ma przyjąć „Strategię Polskiego Sportu". Później zostanie dopracowywanie aplikacji do MKOl. Strategia ma być jednym z elementów tzw. mapy drogowej, która powinna doprowadzić do organizacji nad Wisłą największej sportowej imprezy świata.

– Igrzyska w Polsce są możliwe, ale same igrzyska, które są oczywiście bardzo ważne, nie mają być celem samym w sobie, ale mają być ukoronowaniem wielkiej zmiany, która doprowadzi, że będziemy bardzo aktywni, że każdego dnia będziemy chcieli uprawiać sport – zapowiedział minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki podczas spotkania na Stadionie Narodowym w Warszawie.

Szef resortu wskazał, że „Strategia Rozwoju Polskiego Sportu 2040", ale i ewentualna organizacja igrzysk to musi być wspólny projekt, a polska droga do tego musi przebiegać w pełnej współpracy i ponad podziałami politycznymi. – Strategia, która będzie akceptowana przez całe środowisko sportowe i polityczne. Igrzyska to wielka szansa na rozwój – podkreślił Rutnicki.

Liderem starań Polski o organizację igrzysk, „osią projektu" ma być Warszawa. – Możliwość ubiegania się o organizację igrzysk w Warszawie to olbrzymia szansa i projekt cywilizacyjny, który ma także wymiar symboliczny. Tego typu projekty stają się kołem zamachowym dla rozwoju nie tylko miasta, ale i całego kraju – powiedział obecny na spotkaniu prezydent stolicy. Rafał Trzaskowski nawiązał do faktu, że jedną z możliwych dat organizacji przez Polskę igrzysk olimpijskich jest 2044 rok, gdy przypada setna rocznica Powstania Warszawskiego.

FOT. PIOTR SMOLIŃSKI / POLSKA PRESS

Igrzyska olimpijskie w Polsce. Warszawa „osią projektu". Znamy miasta współgospodarzy

Obecny na spotkaniu wiceminister sportu i turystyki Piotr Borys podkreślił, że najbliższe dwa i pół roku będzie oznaczało ciężką pracę wielu środowisk. Wyjaśnił, że Polska jest na etapie nieformalnego dialogu, a w przyszłym roku przyjdzie czas na oficjalne rozmowy z Międzynarodowym Komitetem Olimpijskim. Wówczas przedstawione zostaną wyniki pracy, tzn. przyjdzie czas na złożenie aplikacji.

– Wierzymy w ten wielki projekt. 2028 rok to kwestia już tych decyzji, które mogą mieć miejsce, jeżeli chodzi o kwestię przyznania Polsce organizacji igrzysk olimpijskich. To ma być budowanie dumy narodowej i spełnienie marzenia Polek i Polaków. Żaden kraj Europy Środkowo-Wschodniej nigdy wcześniej nie organizował igrzysk letnich. Myślę, że przychodzi moment na lidera, jaką w tej części kontynentu jest dzisiaj Polska. Kraj wielki, kraj bezpieczny i kraj najszybciej rozwijający się w Unii Europejskiej – powiedział wiceminister Borys.

Projekt zakłada zaangażowanie 50 tys. wolontariuszy. Najważniejszą sprawą będzie przygotowanie infrastruktury, w tym rozmieszczenie poszczególnych obiektów, i logistyki. Powołany zostanie zespół, który będzie opracowywał studium wykonalności, co będzie miało duże znaczenie przy składaniu aplikacji.

– To również wielka szansa dla Gdańska, dla Poznania, dla Wrocławia, dla Rzeszowa, dla Krakowa. I dokładnie ta grupa potencjalnych miast współgospodarzy też będzie powołana do tworzenia aplikacji. W projekcie jest miejsce dla inicjatywy samorządów, gdzie będą tworzone centra pobytowo-treningowe. Kraje, które wdrażały strategię rządową, odniosły sukces – podsumował Borys.

– Bardzo się też cieszę, że chcemy do tego projektu podejść poważnie. Z mojego pięcioletniego już doświadczenia w strukturach MKOl uważam, że nie mamy się czego wstydzić, a wręcz przeciwnie – mamy wiele powodów do dumy – powiedziała w Warszawie dwukrotna wicemistrzyni olimpijska w kolarstwie górskim i członkini Komisji Zawodniczej MKOl Maja Włoszczowska.

Organizacja igrzysk w Polsce nie będzie łatwym zadaniem. W latach 2040-2044 igrzyska u siebie chcą mieć także m.in. Niemcy, Indie, Katar oraz Egipt.

©℗

Środa z Ligą Mistrzów. Zieliński kontra hiszpański gigant

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Kibiców piłkarskich czeka spektakularny wieczór z Ligą Mistrzów. Zostaną rozegrane 3 wielkie hity, a w jednym główną rolę może odegrać reprezentant Polski Piotr Zieliński.**

Ekipa czołowego polskiego piłkarza w ubiegły weekend okazała się minimalnie gorsza w derbach Mediolanu, prze-grywając z AC Milan 0:1. Jednak w rozgrywkach Ligi Mistrzów ma komplet 12 punktów i liczy na kolejne zwycięstwo, tym razem w stolicy Hiszpanii. Atletico Madryt zaliczyło serię pięciu kolejnych wygranych we wszystkich rozgrywkach i również ma nadzieję na podtrzymanie dobrej passy.

Tego samego wieczora zostaną rozegrane jeszcze dwa hitowe spotkania. Na Emirates Stadion w Londynie Arsenal zmierzy się z Bayernem Monachium. Oba zespoły jeszcze nie straciły punktów w tej edycji LM. Spotkanie będzie można oglądać za darmo w TVP 1 oraz TVP Sport.

Natomiast w „rewanżu" za sierpniowy Superpuchar Europy PSG w Parku Książąt podejmie Tottenham Hotspur. Latem we włoskim Udine minimalnie lepsi okazali się paryżanie, wygrywając po rzutach karnych.

W środę oprócz Zielińskie-go szanse na występ ma jeszcze dwójka Polaków. Atalanta Bergamo Nicoli Zalewskiego zmierzy się na wyjeździe z Eintrachtem Frankfurt, natomiast FC Kopenhaga, której zawodnikiem jest Dominik Sarapata, zagra u siebie z kazachskim Kairatem Ałmaty.

Środowe mecze Ligi Mistrzów UEFA
godz. 18:45:
FC Kopenhaga – Kairat Ałmaty;
Pafos FC – AS Monaco;
godz. 21:00:
Arsenal FC – Bayern Monachium;
Atletico Madryt – Inter Mediolan;
Eintracht Frankfurt – Atalanta Bergamo;
Liverpool FC – PSV Eindhoven;
Olympiakos Pireus – Real Madryt;
PSG – Tottenham Hotspur;
Sporting Lizbona – Club Brugge.

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

Inter Mediolan, którego zawodnikiem jest Piotr Zieliński, zmierzy się na wyjeździe z Atletico Madryt

Czy Marek Papszun, wiążąc się z Legią, podpisze pakt z diabłem?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Saga transferowa z udziałem Marka Papszuna przyciąga uwagę (niemal) wszystkich kibiców ekstraklasy.**

Legia chce go tak bardzo, że miała już nawet złożyć Rakowowi ofertę wykupu 51-letniego szkoleniowca.

Problem polega na tym, że z perspektywy częstochowskiego klubu propozycja miała okazać się „skrajnie obrażająca" – jak podsumował w Lidze+Extra Krzysztof Marciniak. W całym zamieszaniu umyka jednak najważniejsze pytanie: czy ewentualne przenosiny Papszuna na Łazienkowską faktycznie byłyby opłacalne dla szkoleniowca? Nawet jeśli Legia (podobno) intensywnie, momentami wręcz panicznie, poszukuje następcy pożegnanego pod koniec października Edwarda Iordanescu?

Praca w Legii wiąże się z ogromną presją – zarówno ze strony zarządu, jak i kibiców. W ostatniej dekadzie żaden trener nie utrzymał się przy Ł3 nawet dwa sezony. A z góry wiadomo, że Papszun potrzebuje konkretnych narzędzi do pracy oraz czasu na budowę zespołu – czego najlepszym przykładem jest Raków, który stworzył niemal od zera. Tymczasem Legia regularnie wyprzedaje kluczowych zawodników i ciągła rotacja w kadrze nie pomaga w stabilizacji. Według najnowszych doniesień, do porozumienia na linii Warszawa – Częstochowa wciąż daleko. Papszun we wtorek normalnie prowadził trening Rakowa, więc scenariusz jego debiutu na ławce Legii już w czwartkowy wieczór przeciwko Sparcie w Lidze Konferencji wydaje się mało realny.

Stołeczny zespół znajduje się w olbrzymim kryzysie – zarówno sportowym, jak i mentalnym. Ostatnie zwycięstwo ligowe przypadło na koniec września, potem nastąpiły porażki z Górnikiem Zabrze, Zagłębiem Lubin i Termalicą Nieciecza oraz rozczarowujące remisy. W tabeli PKO Ekstraklasy obejmującej październik i listopad warszawianie znajdują się na ostatnim miejscu.

Urodzony w Warszawie – i nieskrywający kibicowskiej młodzieńczej sympatii do Legii – Papszun jest absolutnym symbolem Rakowa. Był architektem awansu do ekstraklasy, ojcem pierwszego w historii klubu mistrzostwa kraju, dwukrotnym zdobywcą Pucharu Polski. Odejście do Legii w trakcie rundy i generalnie – w pospiesznych okolicznościach może jednak w oczach wielu częstochowskich kibiców wyglądać jak zdrada. A dla trenera oznacza nie tylko nowy – i jak się wydaje mocno wyczekiwany – etap kariery i ryzyko utraty niemal pomnikowego statusu, który budował przez lata pod Jasną Górą. Bo prawdziwe ryzyko czeka przy Łazienkowskiej. O ile bowiem w Częstochowie mógł spokojnie doczekać jubileuszu 10-lecia pracy w Rakowie, o tyle w Warszawie trudno będzie mu przetrwać nawet 10 miesięcy.

Co zatem stanowi motywację dla jednego z najlepszych aktualnie polskich trenerów?

©℗

eprasa.pl e577ef9572

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA RĘCZNA

Zakończona seria wygranych SBR Podlasie Nowe Piekuty

Piłkarze ręczni SBR Podlasie Nowe Piekuty wygrali siedem spotkań z rzędu. Zatrzymali ich dopiero liderzy z Końskich, którzy dotychczas przegrali tylko jeden mecz w sezonie. Zespół z Nowych Piekut przegrał na wyjeździe 17:29. Najwięcej bramek zdobyli Puchalski 4 i Płoński 3.

W najbliższą sobotę SNR Podlasie Nowe Piekuty podejmie w hali ZSCK w Rudce, ul. Ossolińskich 1 zespół Lidera Radom.

FOT. PIXABAY

PIŁKA NOŻNA

Sędzia z Portugalii

Poznaliśmy obsadę sędziowską spotkania czwartej kolejki Ligi Konferencji UEFA. Mecz Jagiellonii z Kups poprowadzi zespół sędziowski z Portugalii, a arbitrem głównym będzie Gustavo Correia.

Siatkarki BAS KB Białystok dały koncert gry z liderkami, ale tylko w jednym secie

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **W meczu 8. kolejki I ligi siatkarek BAS KB Białystok nie sprawił sensacji i przegrał na wyjeździe z liderującym MKS-em Kalisz 1:3. To druga z rzędu porażka Podlasianek.**

MKS Kalisz spisuje się w tym sezonie rewelacyjnie - przed starciem z białostoczankami wygrał wszystkie mecze za trzy punkty, tracąc tylko trzy sety.

W spotkaniu z naszym zespołem siatkarki z Wielkopolski potwierdziły, że są znakomicie dysponowane, ale przełknęły też gorzką pigułkę. Był nią drugi set, w którym przyjezdne dały koncert gry, demolując faworyzowane przeciwniczki. Po asie Martyny Szczepuły rozpoczęły od prowadzenia 6:2, a kiedy punktową zagrywką popisała się też Pola Nowacka, było już 12:4. Białostoczankom wychodziło prawie wszystko i triumfowały 25:17.

W pozostałych partiach dominacja kaliszanek nie podlegała dyskusji i Podlasiankami były jedynie tłem dla rywalek. Ciekawy przebieg miała tylko premierowa odsłona. Gospodynie rozpoczęły ją z przytupem, prowadząc 7:1, 10:3 i 17:8.

Przy wyniku 22:13 coś się nagle w ich grze zacięło i nasz zespół zaczął szybko odrabiać straty. Po skutecznym ataku Nowackiej było już tylko 21:23, ale dwie ostatnie wymiany należały do faworytek. W secie trzecim i czwartym liderki wygrały do 14 i 15.

- Nie jest miło przegrywać, ale fajnie było sprawdzić się na tle tak mocnego przeciwnika. Drugi set pokazał, że stać nas na wiele i jest progiem naszych możliwości, do którego powinniśmy dążyć - komentuje przyjmująca BAS-u KB Białystok Pola Nowacka.

WYNIKI 8. KOLEJKI

MKS Kalisz - BAS Kombinat Budowlany Białystok 3:1 (25:21, 17:25, 25:14, 25:15).
BAS KB Białystok: Surlit, Wojciechowska, Bałdyga, Senica, Stepko, Szczepuła, McGlashan (libero) oraz Nowacka i Bandurska.

Inne wyniki
SMS PZPS I Szczyrk - Solna Wieliczka 1:3, Komunalnik Nysa - KS Piła 0:3, Płomień Sosnowiec - Karpaty Krosno 3:2, Nike Węgrów - LTS Legionovia Legionowo 1:3, MKS Imielin - KSG Warszawa 0:3.

1. MKS Kalisz	8	24	24:4
2. KSG Warszawa	9	23	25:9
3. Płomień Sosnowiec	8	17	20:12
4. BAS KB Białystok	8	14	18:12
5. KS Piła	8	13	16:14
6. LTS Legionovia	8	13	17:15
7. Solna Wieliczka	8	11	13:16
8. Komunalnik Nysa	8	10	14:16
9. MKS Imielin	8	10	13:15
10. Karpaty Krosno	8	7	9:19
11. SMS PZPS I Szczyrk	9	4	8:25
12. Nike Węgrów	8	1	4:24

©℗

Złoto Podlasia Białystok i srebro Prefbet-Sonarol

Mariusz Klimaszewski, opr.
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

FUTSAL. **Złote medale biegaczek Podlasia Białystok i srebrne Prefbet-Sonarol Łomża w mistrzostwach Polski w biegach przełajowych.**

Doskonale spisały się reprezentantki Podlasia Białystok i KS Prefbet-Sonarol Łomża w 97. PZLA Mistrzostwach Polski w biegach przełajowych, które odbyły się ostatnio w Lubinie.

KS Podlasie Białystok po raz kolejny sięgnął po złoty medal w klasyfikacji drużynowej kobiet, zdobywając tytuł mistrzowski.

FOT. TOMASZ KASJANIUK/PZLA

Małgorzata Karpiuk wywalczyła zloty medal w biegach przełajowych w kat. do lat 23

Złoty medal Małgorzaty Karpiuk

Indywidualnie znakomicie zaprezentowała się Małgorzata Karpiuk, która zdobyła złoty medal na dystansie 6 km w kategorii U23, uzyskując czas 21:09. Tuż za podium na 8 km kobiet uplasowała się Anna Bańkowska - 4. miejsce (29:16), a Izabela Parszczyńska była siódma (30:32).

W rywalizacji młodszych kategorii świetne występy zanotowali: Paweł Bondaruk (6. miejsce - 5 km U20, 16:01), Szymon Terebun (12. miejsce - 3 km U18, 10:09), Hubert Strankowski (25. miejsce - 5 km U18, 17:41) oraz Aleksandra Wojtacha (31. miejsce - 2 km U18, 08:28).

Także doskonale spisały się biegaczki KS Prefbet-Sonarol Łomża, zdobywając srebrny medal w klasyfikacji drużynowej kobiet, ustępując jedynie zespołowi z Białegostoku.

Dwa medale Martyny Krawczyńskiej i powołanie na ME

Największą bohaterką zespołu była Martyna Krawczyńska, która zdobyła dwa srebrne medale - na dystansie 2 km w kategorii seniorek oraz 2 km w kategorii U23. Dodatkowo była filarem wicemistrzowskiej drużyny kobiet wraz z Moniką Dubiellą i Ewą Jagielską.

Martyna Krawczyńska otrzymała powołanie do reprezentacji Polski na Przełajowe Mistrzostwa Europy, które odbędą się 14 grudnia 2025 roku w Lagoa (Portugalia). Zawodniczka wystartuje w sztafecie mieszanej 4×1500 m.

Kolejny medal dla Łomży wywalczyła Kornelia Rusiłowicz, zdobywając srebro na dystansie 3 km w kategorii U18 kobiet.

Blisko podium była również Monika Dubiella, która zajęła 4. miejsce na 2 km, przegrywając medal dosłownie o około 30 centymetrów. Wysokie lokaty uzyskali także: Ewa Jagielska (9. miejsce - 8 km), Sylwia Walczak (10. miejsce - 8 km), Mateusz Niemczyk (11. miejsce - 8 km), Konrad Zaleski (22. miejsce - 3 km do lat 20) oraz Dawid Kalinowski (28. miejsce - 5 km do lat 18). ©℗

Skuteczny finisz Tura Basket Bielsk Podlaski

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. **Czwarta kwarta zadecydowała o wygranej Tura Basket Bielsk Podlaski z AZS AWF Warszawa 87:82. Księżak Łowicz nie dał szans Młodym Żubrom wygrywając 103:63**

Bardzo ważne zwycięstwo odnieśli koszykarze Tura Basket Bielsk Podlaski. Podopieczni trenera Rafała Króla wygrali 87:82 przesądzając o zwycięstwie w ostatniej kwarcie.

Po trzech kwartach akademicy z Warszawy wygrywali 66:60. Na początku czwartej kwarty ich przewaga urosła nawet do 12 punktów 72:60. Na cztery minuty przed końcem meczu, po trafieniu Huberta Miłaka, Tur doprowadził do remisu 75:75. Później kolejne punkty Miłaka i Aarona Weresa dały Turowi prowadzenie 83:77, którego bielszczanie nie wypuścili do ostatniej syreny wygrywając 87:82.

Koszykarze Młodych Żubrów przegrali z Księżakiem w Łowiczu 63:103.

AZS AWF Warszawa - Tur Basket Bielsk Podlaski 82:87 (19:18, 25:20, 22:22, 16:27).
Tur Basket: Fatz 26, Milewski 15, Miłak 15, Gralewski 13, Weres 13, Kuczyński 3, Marczuk 2, Grigoruk, Krakowiak, Łucka.
KS Księżak Łowicz - PGE AK Młode Żubry Białystok 103:63 (27:13, 24:22, 29:13, 23:15).
PGE AK Młode Żubry: Krasowski, Wierzbicki 12, Kotyński 16, M. Jakubiec 4, D. Jakubiec 10, Kamiński 3, Kudraszow 4, Kurszel 4, Starzak 4, Borowski 4, Zadykowicz, Kurzyna 2.
Inne wyniki: ŁKS II Politechnika - BS Mińsk Mazowiecki 121:80, Rysie - Lublinianka KUL 71:57, HydroTruck - Profi Sunbud PKK 99 Pabianice 89:76, Znicz Pruszków - Roś Pisz 87:63, KS Trójka Żyrardów - Legion Legionowo 87:95, Start II - Profbud Legia II 65:89.

1. Legion Legionowo	11	22	1025-765
2. Tur Basket Bielsk P.	11	21	1091-823
3. HydroTruck Radom	11	21	938-827
4. Lublinianka KUL	11	19	897-772
5. AZS AWF Warszawa	11	19	910-784
6. KS Trójka Żyrardów	11	17	871-874
7. KS Księżak Łowicz	11	16	893-852
8. Profi Sunbud	11	16	925-915
9. BSy Mińsk Maz.	11	15	785-1018
10. ŁKS II Politechnika	11	15	944-971
11. Rysie Sochaczew	11	15	750-722
12. Profbud Legia II	11	15	811-910
13. Znicz Basket Pruszków	11	15	819-861
14. PGE AKMŻ Białystok	11	14	792-957
15. TSK Roś Pisz	11	13	704-899
16. Start II Lublin	11	11	729-934

©℗

FOTWOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Koszykarze PGE AK Młode Żubry Białystok w tabeli II ligi zajmują 14. miejsce

eprasa.pl e577ef9572