DZIŚ STRONA ZDROWIA

CHOROBA WIEKU PODESZŁEGO

NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY ZWIASTUJĄCE CHOROBĘ ALZHEIMERA

Nr ISSN 0137-9488Nr indeksu 350133

www.wspolczesna.pl

Nr 175 (21138) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 9.09.2026

75 lat

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Bezpieczeństwo

Atak z powietrza i wielka akcja służb. Szklana Pułapka 2026

Około 180 osób, 12 pojazdów oraz przedstawiciele 11 służb i instytucji uczestniczyło w Białymstoku w ćwiczeniach „Szklana Pułapka 2026”
Str. 3

Edukacja

Uczniowie szkół zawodowych mogą starać się o stypendia

Można otrzymać stypendium w wysokości 7 tysięcy złotych. Dostanie je 400 najlepszych uczniów podlaskich szkół zawodowych
Str. 5

Rusza program wsparcia dla nauczycieli. Będą oni mogli skorzystać z bezpłatnej pomocy psychologicznej, prawnej czy warsztatów **– Str. 3**

Andrzej Poczobut wrócił wczoraj na Białoruś przez przejście w Bobrownikach. Po godz. 14 opublikował w mediach społecznościowych zdjęcie z Grodna **– Str. 6**

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Ochrona zdrowia

Nie będzie konsolidacji Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego z placówką w Łapach

Magdalena Kleban

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku zrezygnował z konsolidacji ze szpitalem w Łapach. – Uznaliśmy, że nie było warunków i chęci na dalsze rozmowy i współpracę. Więc, żeby nie tracić czasu i swojego, i innych, postanowiliśmy zrezygnować – stawia sprawę jasno prof. dr hab. Jan Kochanowicz, dyrektor USK.

– Natomiast dalej prowadzimy rozmowy z Knyszynem i Mońkami, bo przede wszystkim nic na siłę. Dwa podmioty muszą mieć potrzebę konsolidacji i widzieć w tym swoją przyszłość – dodaje prof. Kochanowicz.

Do rozmów między Starostwem Powiatowym w Białymstoku a Uniwersytetem Medycznym i Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym w Białymstoku w sprawie konsolidacji SP ZOZ w Łapach z USK doszło jeszcze w sierpniu.

Starosta Jan Perkowski nie ukrywał od początku, że widzi w takim rozwiązaniu szansę dla powiatowej jednostki przede wszystkim na wyjście z długów (obecnie jest to zadłużenie w wysokości 38,5 mln zł) i na zwiększenie oferty dla pacjentów – poprzez m.in. większy dostęp do specjalistów. Ta propozycja połączenia z silniejszym i większym szpitalem klinicznym spotkała się jednak ze zdecydowanym i bardzo głośnym sprzeciwem, który wyrażał głównie Roman Czepe, wicestarosta pochodzący z ziemi łapskiej.

Potyczki na słowne argumenty trwały kilka tygodni, aż w poniedziałek do starostwa w Białymstoku (do którego należy szpital w Łapach) przyszło pismo od rektora UMB i dyrektora USK, że bardzo dziękują za rozmowy, ale współpracy nie będzie. W piśmie możemy przeczytać m.in., że „szerokie analizy perspektyw związanych z ewentualnym połączeniem SP ZOZ w Łapach z USK wskazują, że w obecnych realiach skala ryzyka związanych z realizacją tego przedsięwzięcia jest dla Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku i USK zbyt duża, abyśmy mogli obecnie podjąć decyzję o rozpoczęciu procesu konsolidacji”.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

O fiasku rozmów w sprawie konsolidacji poinformowali starosta białostocki Jan Bolesław Perkowski i wicestarosta Roman Czepe

Dziś o propozycji konsolidacji mieli po raz pierwszy debatować radni powiatu białostockiego (wcześniej spotkała się na ten temat tylko komisja zdrowia). Sesji temu poświęconej oczywiście nie będzie. Nie będzie też słownych potyczek, jakie do tej pory towarzyszyły w powiecie tej sprawie. Wczoraj, już ramię w ramię o całej sytuacji i tym co odmowa znaczy dla szpitala w Łapach mówili starosta Jan Perkowski i wicestarosta Roman Czepe.

– Dziękuję, że w ogóle i pan rektor, i dyrektor chcieli podjąć takie rozmowy. W piśmie możemy przeczytać, że ta współpraca może nastąpić później i mamy nadzieję, że my ten trudny czas przetrwamy i uda się znaleźć rozwiązanie dla naszego szpitala powiatowego. Jego dobro spędza nam sen z powiek już od kilku, kilkunastu lat – to w jaki sposób ma nasz szpital funkcjonować, jak pomagać mieszkańcom w dobie tej dziwnej reformy służby zdrowia – mówił w czasie spotkania z dziennikarzami Jan Perkowski. – Widać, że nawet dla tak dużej placówki, jak USK takie połączenie mogłoby zaszkodzić. To dla nich też mogłoby być problemem, bo wszyscy korzystamy z tego samego płatnika, jakim jest NFZ, który nie płaci za nadwykonania, gdzie ograniczane są ryczałty, borykamy się z brakiem lekarzy.

Roman Czepe za to nie krył, że decyzja UMB i USK go cieszy. – Nie będę tego ukrywał. Cieszy mnie dlatego, bo – mimo że to wspaniałe jednostki, duma Podlasia – to są to giganty, przy których mała rybka, jakim jest szpital w Łapach, byłaby zjedzona przez tego „rekina” – przyznał już na wstępie spotkania z dziennikarzami. – Inna rola jest szpitali powiatowych. Bardzo dziękuję staroście i rozumiem go w tym poszukiwaniu rozwiązań dla naszego szpitala, bo w tej sytuacji takiego przyduszania finansowego to byliśmy postawieni pod ścianą. Teraz przyszłość oczywiście jest niepewna, ale mam nadzieję, że nasze szpitale powiatowe znajdą miejsce, bo są potrzebne przede wszystkim pacjentom. Teraz nam brakuje jednego – bo mamy sprzęt, mamy wszystko – chcemy tylko zapłaty za pacjentów, za nadwykonania. To nam wystarczy.

Co dalej? Jak poinformował starosta Jan Perkowski, dyrektor szpitala w Łapach zwróciła się do zarządu o pożyczkę 5 mln zł.

A UMB i USK w najbliższy czwartek będą kontynuować rozmowy w Knyszynie na temat konsolidacji z tamtejszym szpitalem. – To nie jest tak, że wszyscy postrzegają konsolidację w ciemnych barwach. Chociaż czym się te rozmowy zakończą, jeszcze nie wiemy, sytuacja jest dynamiczna – podkreśla prof. Jan Kochanowicz.

eprasa.pl f178bb980d

POLECAMY

JUTRO: Czternasta emerytura PIĄTEK: Wybory w Niemczech. To początek brunatnej fali?

9.09.2026
Środa

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

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

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

Z KALENDARZA

9 września 2026

Dziś 252. dzień roku.
Do końca roku pozostało 113 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 5.52, zachód o godzinie 18.57. Dzień będzie trwać 13 godzin i 5 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 3 godziny i 51 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 5 godzin i 32 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Jacek, Piotr, Sergiusz

KALENDARIUM

1922
W Białymstoku urodził się Witold Lesiewicz, reżyser, scenarzysta; autor filmów „Kwiecień", „Bolesław Śmiały" oraz serialu „Doktor Murek".

1939
Armia „Poznań" uderzeniem z rejonu Łęczycy na lewe skrzydło niemieckiej 8. Armii rozpoczęła bitwę nad Bzurą.

1972
Podczas XX Letnich Igrzysk Olimpijskich w Monachium Władysław Komar zdobył złoty medal w konkursie pchnięcia kulą.

1993
Utworzono Biebrzański Park Narodowy, jako 18. polski park narodowy. Obecnie BbPN jest największym parkiem narodowym w Polsce.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny" „Gazetę Współczesną"

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

POGODA

Białystok	Łomża	Suwałki
30°C/15°C	28°C/15°C	28°C/15°C

BIAŁYSTOK

Od wykładu klimatologa po warsztaty edukacyjne. Białystok uczci Dzień Sybiraka

Urszula Śleszyńska

17 września, w rocznicę agresji sowieckiej na Polskę w 1939 roku, obchodzony jest Światowy Dzień Sybiraka. Z tej okazji Muzeum Pamięci Sybiru w Białymstoku przygotowało wiele wydarzeń, na które wspólnie z prezydentem miasta zaprasza mieszkańców. Jest czym wybierać – od wykładu klimatologa po warsztaty edukacyjne.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Do udziału w przygotowanych wydarzeniach zapraszał m.in. dyrektor Muzeum Pamięci Sybiru Wojciech Śleszyński

O wszystkich wydarzeniach, które zaplanowano w najbliższym czasie opowiedzieli podczas wczorajszej konferencji prasowej prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski i dyrektor Muzeum Pamięci Sybiru Wojciech Śleszyński. Jest ich wiele i mają szansę dotrzeć do zróżnicowanych grup odbiorców. Prezydent zwrócił szczególną uwagę na zaplanowany na 10 września w muzeum wykład klimatologa-noblisty Dave`a Lowe`a o zmianach klimatu Ziemi, ze szczególnym uwzględnieniem Syberii.

– To naukowiec światowej klasy, który poprzez małżeństwo z potomkinią Sybiraczki, związał się z naszą historią i miejscem, w którym się znajdujemy – podkreślił Tadeusz Truskolaski. – Spotkanie będzie tłumaczone na język polski (...) A 17 września odbędą się oficjalne uroczystości, które będą miały trzy odsłony, a przy tym szczególny wymiar i szczególny charakter.

Tego dnia o godz. 12 pod Pomnikiem Matki Sybiraczki na terenie Muzeum Pamięci Sybiru odbędą się główne uroczystości. Wcześniej, kwiaty w imieniu Białostoczan zostaną złożone pod Pomnikiem-Grobem Nieznanego Sybiraka oraz pomnikiem upamiętniającym ofiary deportacji przy ul. Traugutta. Na zakończenie dnia, o godz. 21 na fasadzie budynku Muzeum Pamięci Sybiru (od strony Poleskiej) zostanie wyświetlony specjalny mapping.

Warto też zwrócić uwagę na spektakl „Sztambuch Syberyjski" zrealizowany wspólnie z białostocką filią Akademii Teatralnej, który można będzie obejrzeć 12 i 13 września w plenerze, przy Muzeum Pamięci Sybiru. A 15 września o godz. 18 w Muzeum Pamięci Sybiru czeka nas premiera audiobooka. Katarzyna Herman będzie czytać wspomnienia Sybiraczki.

– Będziemy mogli wysłuchać fragmentu audiobooka „Była taka rodzina", gdzie Katarzyna Herman w sposób niezwykle emocjonalny czyta wspomnienia pani Henryki Bogusławskiej – mówił Wojciech Śleszyński. – Nieprzypadkowo jej wspomnienia jako pierwsze kobiece wybraliśmy na audiobook.

Dzień później, 16 września, w Sejmie RP odbędzie się prezentacja nowego, wyjątkowego portalu związanego z Sybirakami, a 18 września o godz. 18 w Muzeum Pamięci Sybiru będzie można zobaczyć spektakl „Zapiski oficera Armii Czerwonej". Dzieci i młodzież 19 września będą mogły uczestniczyć w warsztatach edukacyjnych „Przyszli o świcie". Wśród proponowanych wydarzeń rocznicowych nie zabrakło również specjalnego oprowadzania po wystawie stałej muzeum. W tym roku odbędzie się ono 20 września, pod tytułem „Historia, której nie można zapomnieć".

– Cykl wydarzeń zamykamy w wyjątkowy sposób. Na jeden dzień w roku nasi Sybiracy, oczywiście przy pomocy naszych pracowników, zamieniają się w przewodników i to oni będą oprowadzać nas po wystawie – dodał Wojciech Śleszyński. – Mamy dwie godziny: 10.45 i 11.45. Już dzisiaj zapraszam, żeby zapisywać się na te wyjątkowe oprowadzanie, gdzie sami Sybiracy opowiedzą o swoich losach.

Większość wydarzeń jest bezpłatna, jednak na niektóre (jak np. spektakle) obowiązują wejściówki, które są do odebrania w kasie muzeum od 8 września. Wstęp na niektóre wydarzenia jest biletowany. Wszelkie szczegóły można znaleźć na stronie internetowej Muzeum Pamięci Sybiru.

17 września 1939 roku rozpoczęła się agresja sowiecka na Polskę, niedługo później zaczęły się wywózki obywateli polskich na Sybir. Światowy Dzień Sybiraka został ustanowiony przez Sejm RP w 2013 roku, w rocznicę tego najazdu. Nieoficjalnie w różnych środowiskach obchodzono to święto już wcześniej.

W tym roku 17 września ma dla Muzeum Pamięci Sybiru szczególne znaczenie – jest to również piąta rocznica otwarcia placówki.

eprasa.pl f178bb980d

BEZPIECZEŃSTWO

Służby ćwiczyły działania podczas zdarzeń masowych

Tomasz Maleta

Najpierw huk, potem dym, wylatujące z okna dokumenty. Sekundy po godz. 11 zaczął się atak powietrzny na jeden z budynków publicznych przy ul. Handlowej w Białymstok. To był impuls, by do akcji wkroczyły białostockie służby ratunkowe. Tak rozpoczęła się Szklana Pułapka 2026, czyli ćwiczenia w ramach ochrony ludności i obrony cywilnej, koordynowane przez urząd marszałkowski.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Ćwiczenia miały na celu sprawdzenie przygotowania służb na wypadek wystąpienia zdarzenia o charakterze masowym

Jak się nazywasz, ile masz lat, czy przyjmujesz jakieś leki - pytała ratowniczka medyczna leżącego na noszach mężczyznę. Chwilę wcześniej został on wyniesiony z zadymionego budynku. Okazało się, że jest poparzony na brzuchu i klatce piersiowej, ma niewydolność oddechową. Zespół ratowniczy przystąpił do opatrywania rannego.

W tym czasie tuż obok strażacy rozstawiali drabinę, by wejść na dach budynku. Dostali informację, że mogą być na nim osoby potrzebujące pomocy. Chwilę wcześniej z trzeciego piętra wydobywały się płomienie, widać też było kłęby czarnego dymu. Inna rota strażacka forsowała zadymioną klatkę schodową.

Tak przebiegał początek kulminacyjnej fazy ćwiczeń ratowniczo-ewakuacyjnych pod kryptonimem Szklana Pułapka 2026 przygotowanych w ramach ochrony ludności i obrony cywilnej.

– Punktem wyjścia było wystąpienie zdarzenia masowego - mówił dr Mirosław Rybałtowski, zastępca dyrektora Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Białymstoku.

Doszło do niego o godz. 11 na osiedlu Bażantarnia. Zaczęło się wraz z atakiem powietrznym na budynek podlaskiego urzędu marszałkowskiego przy ul. Handlowej. Zaraz potem słychać było huk, pojawił się dym, z okiem wyfrunęły dokumenty. Pierwsze przebywające w budynku osoby próbowały się wydostać na zewnątrz. Tylko część zdołała wyjść o własnych siłach.

Siedem minut po rozpoczęciu ataku, na placu przed budynkiem pojawił się pierwszy wóz policyjny. Chwilę potem zajechały na sygnałach cztery ambulanse, a za nim strażackie wozy gaśniczo-ratunkowe. Dowódca jednego z nich przejął kierowanie akcją ratunkowo-ewakuacyjną. Na dachu sąsiedniego budynku parterowego rozlokowali się mundurowi z bronią, którzy zabezpieczali teren.

We wtorkowych ćwiczeniach uczestniczyło ok. 180 osób, przedstawicieli 11 służb oraz instytucji.

POLITYKA

Radni PiS: sytuacja podlaskich placówek zdrowotnych jest najgorsza w historii samorządu

Magdalena Kleban

Artur Kosicki, radny wojewódzki PiS i były marszałek twierdzi, że sytuacja podlaskich szpitali jest najgorsza w historii samorządu województwa podlaskiego. Zobowiązania to już prawie 850 mln zł. Inne zdanie ma obecny marszałek Łukasz Prokorym.

Jak mówił podczas wtorkowej konferencji prasowej wojewódzkich radnych PiS Artur Kosicki, sytuacja podlaskich szpitali za pierwsze półrocze 2026 r. została przedstawiona na posiedzeniu Komisji Rewizyjnej Sejmiku Województwa Podlaskiego. – I widać, że ta sytuacja jest najgorsza w historii samorządu województwa podlaskiego. Zobowiązania ogółem jednostek ochrony zdrowia, to prawie 850 mln zł. W 2025 roku w podobnym okresie to było około 700 mln - podkreślał Artur Kosicki.

Jak zaznaczali radni, ogromnym problemem - i to wszystkich szpitali - jest nieopłacenie przez NFZ wszystkich nadwykonań. Zdaniem opozycyjnych radnych - zarząd województwa robi za mało, by te środki pomóc szpitalom uzyskać.

- Apelujemy o większe zaangażowanie i więcej rozmów, była przecież mowa, żeby wystąpić do minister zdrowia i NFZ, by te nadwykonania były płacone. Uważamy, że następnym krokiem powinno być złożenie pozwów do sądów przez dyrektorów szpitali, by o te nadwykonania zawalczyć i były odzyskane pieniądze - mówił radny Robert Jabłoński.

W Zarządzie Województwa Podlaskiego za zdrowie odpowiada wicemarszałek Wiesława Burnos. Przypomnijmy, że w czasie poprzedniej kadencji - kiedy marszałkiem był Artur Kosicki, była członkiem zarządu województwa.

Teraz Kosicki uważa, że odpowiedzialna za służbę zdrowia wicemarszałek jest nieskuteczna. Pytany, czy opozycja rozważa wniosek o jej odwołanie, odpowiedział: – Nie wykluczamy tego.

– Rozwój szpitali jest jednym z głównych celi obecnego zarządu województwa. W najbliższym czasie na rozwój szpitali podległych samorządowi, kwota zewnętrznego wsparcia osiągnie około miliarda złotych - uspokaja tymczasem Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego. - Środki te będą przeznaczone na rozwój szpitali. Jedną z głównych inwestycji jest m.in. budowa szpitala onkologicznego w Suwałkach w ramach Breast Cancer Unit.

Marszałek dodaje, że decyzję odnośnie tego czy szpital wchodzi w spór sądowy z NFZ, każdorazowo podejmuje dyrekcja szpitala.

EDUKACJA

Wsparcie dla tych, którzy wspierają innych. Rusza program dla nauczycieli

opr. (R)

Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna, superwizje, konsultacje oraz warsztaty ze specjalistami z całej Polski – 16 września w Białymstoku rozpocznie się program „Wsparcie dla tych, którzy wspierają innych". Z pomocy będą mogli korzystać nauczyciele białostockich szkół i placówek oświatowych.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

O programie wsparcia dla białostockich nauczycieli mówiono podczas wtorkowej konferencji prasowej

Program został przygotowany z myślą o nauczycielach, którzy na co dzień mierzą się z dużą odpowiedzialnością, stresem i trudnymi sytuacjami zawodowymi. Wśród najważniejszych wyzwań są m.in. przeciążenie psychiczne, ryzyko wypalenia zawodowego, trudności w relacjach z uczniami i rodzicami oraz doświadczenia agresji.

– Nauczyciele wspierają innych każdego dnia, dlatego sami również potrzebują wsparcia. Chcemy, by mogli otrzymać je szybko, bezpłatnie i w bezpiecznych warunkach – mówi Tomasz Klim, zastępca prezydenta Białegostoku. Miasto wsparło inicjatywę kwotą 100 tys. zł.

Inicjatorkami programu są miejskie radne Katarzyna Kisielewska-Martyniuk i Agnieszka Zabrocka. Za jego przygotowanie i realizację odpowiada Białostockie Centrum Edukacji.

– To program, który odpowiada na rzeczywiste potrzeby nauczycieli i daje im konkretne narzędzia pomocy – podkreśla Katarzyna Kisielewska-Martyniuk.

– Chcemy pokazać nauczycielom, że nie muszą zostawać sami z trudnymi sytuacjami – zapewnia Agnieszka Zabrocka.

W ramach programu dwa razy w tygodniu działać będzie Telefon Zaufania, a nauczyciele skorzystają także z indywidualnych konsultacji psychologicznych w siedzibie Białostockiego Centrum Edukacji. Raz w tygodniu adwokat poprowadzi indywidualne konsultacje prawne, podczas których nauczyciele uzyskają informacje o swoich prawach i możliwych sposobach działania w trudnych sytuacjach zawodowych. Dwa razy w miesiącu zaplanowano superwizje, dające możliwość omówienia trudnych przypadków i doświadczeń z pracy oraz wspólnego poszukiwania konstruktywnych sposobów radzenia sobie z nimi.

– Jest to metoda pozwalająca spojrzeć na trudną sytuację z dystansu i znaleźć rozwiązania, które naprawdę mogą pomóc – mówi Julita Woronowicz, psycholog i koordynatorka projektu.

Ważną częścią programu będą również warsztaty i szkolenia prowadzone przez cenionych specjalistów z całej Polski. Ich tematyka obejmie m.in. przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, radzenie sobie ze stresem, wzmacnianie odporności psychicznej, wyznaczanie granic, ochronę prawną nauczyciela, komunikację i współpracę oraz prowadzenie trudnych rozmów z rodzicami.

Program „Wsparcie dla tych, którzy wspierają innych" potrwa do połowy grudnia 2026 roku. Szczegółowe informacje na stronach Białostockiego Centrum Edukacji i Miejskiego Ośrodka Doradztwa Metodycznego w Białymstoku.

eprasa.pl f178bb980d

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

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

Usługi

INSTALACYJNE

ELEKTRYK -awarie, instalacje elektryczne, uprawnienia 608-461-419

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

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

AUTOPROMOCJA

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem"

wspolczesna.pl
poranny.pl

REKLAMA 0011579949

INFORMACJA BURMISTRZA WASILKOWA

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r., poz. 399 ze zm.) informuję, że na tablicy Urzędu Miejskiego w Wasilkowie oraz na stronie www.bip.wasilkow.pl umieszczono wykaz nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy na okres do 3 lat dla dotychczasowego dzierżawcy, oznaczonej numerem geodezyjnym 334/233 o łącznej pow. 0,06 ha, położonej w obrębie Wasilków gm. Wasilków.

REKLAMA 0011580016

OBWIESZCZENIE
Starosty Wysokomazowieckiego

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311) informuję, iż Starosta Wysokomazowiecki na wniosek Burmistrza Szepietowa – właściwego zarządcy drogi, wydał decyzję nr 7/2026 z dnia 07.09.2026 r. znak: BI.6740.3.5.2026.DW o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanowiącej zamierzenie inwestycyjne pn.: „Rozbudowa drogi gminnej nr 107714B Wojny Krupy - Wojny Pogorzel" oraz z zatwierdzeniem podziału nieruchomości w km rob. 0+000,00 - 2+479,50, w zakresie: rozbudowy drogi: jezdni, poboczy, rozbudowy istniejących zjazdów oraz budowy zjazdów, rozbudowy wlotów dróg bocznych, budowy urządzeń wodnych: rowów przydrożnych, przepustów pod zjazdami, przepustów pod koroną drogi, likwidacji zjazdów, likwidacji przepustów i rowów, przebudowy linii elektroenergetycznej.

Z decyzją tą strony mogą zapoznać się w Wydziale Rolnictwa, Budownictwa i Ochrony Środowiska Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Powiatowa 1, 18-200 Wysokie Mazowieckie, pok. nr 2.34.

Pouczenie o przysługujących środkach zaskarżenia zawarte jest w decyzji.

Doręczenie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej w stosunku do innych stron postępowania niż wnioskodawca uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia w drodze obwieszczenia na tablicy ogłoszeń i stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem, Urzędu Miejskiego w Szepietowie 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 wraz z treścią decyzji na BIP wraz urzędu Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem: **09.09.2026 r.**

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

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

INICJATYWA

Ok. 1000 bidonów trafi do uczniów

opr. (R)

Wodociągi Białostockie ruszyły z akcją edukacyjną „Wyprawka pierwszoklasisty z Kropelką Basią". Do uczniów trafi prawie 1000 bidonów.

Wraz z rozpoczęciem roku szkolnego Wodociągi Białostockie przypominają najmłodszym o jednym z najważniejszych codziennych nawyków – regularnym piciu wody. W ramach akcji „Wyprawka pierwszoklasisty z Kropelką Basią" prawie 1000 bidonów wielokrotnego użytku trafi do uczniów 17 szkół i instytucji w Białymstoku.

Akcja rozpoczęła się we wtorek w Szkole Podstawowej nr 4 im. Sybiraków. Pierwszoklasistów odwiedziła Kropelka Basia, a bidony uczniom wręczył również prezes Wodociągów Białostockich Przemysław Tuchliński. Pierwszego dnia przedstawiciele WB odwiedzili 9 szkół, na dziś zaplanowanych jest 8 placówek.

FOT. WODOCIĄGI BIAŁOSTOCKIE

Wczoraj Kropelka Basia odwiedziła pierwszoklasistów z dziewięciu białostockich szkół

Bidon jest nie tylko praktycznym elementem szkolnej wyprawki. To przede wszystkim narzędzie edukacyjne, które ma przypominać dzieciom o regularnym piciu wody, a jednocześnie zachęcać do ograniczania korzystania z jednorazowych plastikowych butelek.

– Pierwsza klasa to początek nowej, ważnej przygody. Dzieci uczą się nie tylko czytać, pisać czy liczyć, ale również kształtują swoje codzienne nawyki. Chcemy przypominać im, że woda powinna być zawsze blisko w szkolnym plecaku, podczas nauki, zabawy czy aktywności fizycznej. Dlatego przygotowaliśmy dla pierwszoklasistów bidony, które mogą towarzyszyć im każdego dnia. Wierzymy, że w ten prosty sposób pomożemy dzieciom wyrobić nawyk regularnego picia wody i jednocześnie pokażemy, że wybór białostockiej kranówki jest najlepszym, ekologicznym rozwiązaniem – mówi rzecznik prasowa Wodociągów Białostockich Karolina Klepacka.

Akcja jest kontynuacją działań edukacyjnych Wodociągów Białostockich prowadzonych podczas tegorocznych wakacji. W 17 miejscach, w których odbywały się półkolonie letnie organizowane przez Miasto Białystok, pojawiły się banery z hasłem „Nawodnienie. Białostocka kranówka ma moc".

Białostocka kranówka zawiera naturalnie występujące minerały, m.in. wapń, magnez i potas.

Regularne picie wody pomaga zadbać o prawidłowe nawodnienie organizmu, a odpowiednie nawodnienie sprzyja koncentracji i dobremu samopoczuciu podczas codziennych aktywności.

Z POLICJI

Zdemolowali mieszkanie, mieli w środku narkotyki

opr. (R)

Zdemolowali mieszkanie wynajmowane na doby. Gdy nie chcieli go opuścić, zgłaszająca wezwała policjantów. Jak się okazało, 16 i 19-latek mieli w środku narkotyki. 19-latek trafił na 3 miesiące do aresztu. Grozi mu kara do 10 lat pozbawienia wolności.

Ze zgłoszenia wynikało, że zostało zniszczone mieszkanie na wynajem, a osoby wynajmujące nie chcą go opuścić. Na miejsce pojechali policjanci. Jeden z wynajmujących mężczyzn próbował uciec. 19-latek został obezwładniony. W mieszkaniu spał 16-latek. W czasie rozmowy z mężczyznami policjanci zauważyli, że na szafce leżą dwa zawiniątka z białym proszkiem. Na miejsce przyjechał przewodnik z psem. W czasie przeszukania policjanci znaleźli też inne narkotyki, które leżały we wszystkich pomieszczeniach i paszport, który nie należał do żadnego z nastolatków. Policjanci ustalili, że został skradziony a posługując się danymi z tego dokumentu nastolatkowie wynajęli mieszkanie. Okazało się też, że 16-latek był poszukiwany i miał trafić do ośrodka opiekuńczo – wychowawczego. Wstępne badanie narkotesterem wykazało, że narkotyki, które znaleźli policjanci to łącznie ponad 300 g 4-CMC, blisko 50 g marihuany, 19 tabletek opioidowych, a także listek z substancją psychotropową w postaci LSD. Właściciel mieszkania wycenił straty na 11 tys. zł. 19-latek trafił do policyjnej celi, natomiast 16-latek do ośrodka wychowawczego.

REKLAMA 0011580430

GKNII.6840.14.2025 Białystok, dnia 8 września 2026 r.

ZARZĄD POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r., poz. 399 ze zm.),

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Białymstoku przy ul. Borsuczej 2 i na stronie internetowej urzędu, został wywieszony do publicznej wiadomości, wykaz zawierający informację o przeznaczeniu do zbycia, w formie darowizny, w trybie bezprzetargowym, nieruchomości stanowiącej własność Powiatu Białostockiego, oznaczonej jako działka 331/29 o powierzchni 0,0133 ha, położonej w obrębie Strękowa Góra, gmina Zawady, dla której Sąd Rejonowy w Zambrowie V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **LM1Z/00016575/7**, na rzecz Gminy Zawady.

CZŁONEK ZARZĄDU
Henryk Suchocki

WICESTAROSTA
Roman Czepe

REKLAMA 0111562220

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

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

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl f178bb980d

EDUKACJA

Uczniowie szkół zawodowych mogą starać się o stypendium

opr. red

Ruszyła trzecia edycja projektu, którego celem jest wsparcie uzdolnionych uczniów szkół prowadzących kształcenie zawodowe. W obecnym naborze można otrzymać stypendium w wysokości 7 tysięcy złotych.

FOT. KAMIL TIMOSZUK/UMWP

O szczegółach naboru poinformowano wczoraj na konferencji prasowej

O szczegółach naboru wczoraj poinformowali m.in. marszałek Łukasz Prokorym oraz członek zarządu Bogdan Dyjuk. Przedstawili również nowy program popularyzujący szkolnictwo zawodowe.

W dwóch dotychczasowych naborach stypendia otrzymało łącznie 1351 uczniów. Na ten cel przeznaczono ponad 8,4 mln zł.

– W obecnym naborze można otrzymać stypendium w wysokości 7 tysięcy zł. Otrzyma je 400 uczniów. Aby się o nie ubiegać, należy mieć średnią ocen na poziomie co najmniej 4,6 oraz uzyskać z dwóch przedmiotów zawodowych najwyższą ocenę, czyli ocenę bardzo dobrą – poinformował marszałek.

Stypendium będzie wypłacane w dwóch transzach. Pierwsza trafi do stypendysty po podpisaniu umowy. Wypłata drugiej będzie uzależniona od wykonania pracy indywidualnej lub zespołowej oraz udziału w konkursie wraz z Galą Innowatorów.

Bogdan Dyjuk zaznaczył, że stypendium ma nie tylko wspierać rozwój uczniów i umożliwiać zakup potrzebnego sprzętu, ale także być formą docenienia ich pracy i zaangażowania.

Dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Białymstoku Hubert Ostapowicz podkreślił, że projekt cieszy się dużym zainteresowaniem. Zachęcił do składania wniosków.

Nabór w ramach trzeciej edycji potrwa do 30 września. Projekt stypendialny będzie realizowany do 31 lipca 2028 r. Jego całkowita wartość to 17,3 mln zł, z czego 15,6 mln zł stanowi dofinansowanie, a 1,7 mln zł wkład własny województwa.

Podczas wczorajszego spotkania poinformowano również o rozpoczęciu realizacji projektu „Popularyzacja szkolnictwa zawodowego w województwie podlaskim". Głównym jego celem jest promocja i popularyzacja szkolnictwa zawodowego wśród dzieci i młodzieży. Projekt ma przede wszystkim zmienić sposób postrzegania edukacji zawodowej i pokazać, że technikum czy szkoła branżowa nie muszą być wyborem drugiej kategorii.

Wsparciem zostanie objętych co najmniej 32 700 uczniów szkół podstawowych oraz szkół prowadzących kształcenie zawodowe. Projekt zakłada też rozwój doradztwa zawodowego w szkołach podstawowych oraz wdrożenie strategii promocji szkół zawodowych w 50 placówkach. Zaplanowano także konkursy oraz podniesienie kompetencji 300 doradców zawodowych i nauczycieli pełniących tę funkcję.

Hubert Ostapowicz zaznaczył, że dotychczas w województwie podlaskim nie realizowano projektu dotyczącego popularyzacji szkolnictwa zawodowego o tak szerokim zasięgu.

Liderem projektu jest Województwo Podlaskie, reprezentowane przez Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku. Projekt będzie realizowany w partnerstwie z Narodowym Forum Doradztwa Kariery. Potrwa do lipca 2029 roku. Jego wartość wynosi 19,9 mln zł, w tym 17,9 mln zł stanowi dofinansowanie, a 1,9 mln zł to wkład własny województwa.

Oba projekty są współfinansowane z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

REGION

Trzy perełki walczą o tytuł Cudu Polski 2026

Martyna Jurkowska

Legendarny meczet w Kruszynianach, ukryta w sercu lasu ścieżka „Suchary" oraz monumentalne Pojezierze Suwalskie z jeziorem Hańcza oficjalnie walczą o prestiżowy tytuł Cudu Polski 2026 w plebiscycie National Geographic Traveler. Głosowanie internetowe trwa do 13 października.

FOT. PIOTR ŁOZOWIK

Meczet w Kruszynianach to zabytkowa drewniana świątynia będąca sercem tatarskiej kultury i historii

W szranki staje 48 wyjątkowych lokacji z całego kraju – po trzy z każdego województwa. Nasz region reprezentują zakątki, które idealnie pokazują wielokulturowość i nieskażoną naturę województwa. Zwycięzca może być jednak tylko jeden, ponieważ tytuł zdobędzie jedno miejsce z danego regionu. O tytuł w Podlaskiem walczą: meczet w Kruszynianach, ścieżka przyrodnicza „Suchary" oraz Pojezierze Suwalskie i jezioro Hańcza.

– Wygrana i uzyskanie tego prestiżowego tytułu byłyby wspaniałą nagrodą w roku wyjątkowego jubileuszu – 50-lecia Suwalskiego Parku Krajobrazowego. Najstarszy park krajobrazowy w Polsce, z najgłębszym jeziorem Hańcza na czele, w pełni zasługuje na to wyróżnienie – czytamy na profilu Suwalskiego Parku Narodowego w mediach społecznościowych.

Internetowy plebiscyt ruszył i potrwa przez sześć tygodni – głosowanie kończy się we wtorek, 13 października br. Każdy internauta może oddać jeden głos dziennie na swojego faworyta z poszczególnych województw.

– Gorąco zachęcamy do odwiedzenia ścieżki oraz do głosowania w plebiscycie – podkreślają pracownicy WPN.

– Dziękuję za wszystkie dotychczas oddane głosy i proszę o następne. Każdego dnia można głosować – przypomina Bronisław Talkowski z Muzułmańskiej Gminy Wyznaniowej w Kruszynianach.

Ogłoszenie wyników głosowania internautów nastąpi już 14 października.

REKLAMA 0011579880

OBWIESZCZENIE
STAROSTY POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO
z dnia 9.09.2026 r.

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) Starosta Powiatu Białostockiego zawiadamia, że w dniu 4.09.2026 r., po rozpatrzeniu wniosku **(AR.6740.3.9.2026) Zarządu Powiatu Białostockiego**, w imieniu którego występuje **Dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg w Białymstoku**, **przebudowę z rozbudową drogi powiatowej Nr 1505B na odcinku Rynki - Średzińskie (gm. Suraż) wraz z rozbiórką, przebudową i budową przepustów i niezbędnej infrastruktury technicznej** na działkach: **obręb 0012 Czaczki Małe jedn. ew. 200211_2 gm. Turośń Kościelna:** nr geod.: 365; **obręb 0009 Zimnochy - Susły jedn. ew. 200210_5 gm. Suraż:** nr geod.: 87/1, 87/2; **obręb 0005 Rynki jedn. ew. 200210_5 gm. Suraż:** nr geod.: 145, 175/5, 174/1, 173/1, 172/1, 171/1, 170/1, 169/1, 168/1, 167/1, 155/3, 155/5, 304/1, 150/2, 151/1, 150/1, 146/1, 206/3, 177/3, 205/1, 204/1, 203/1, 202/1, 201/1, 184/1, 307/4, 307/6, 307/8, 208/3, 207/1; **obręb 0006 Średzińskie jedn. ew. 200210_5 gm. Suraż:** nr geod.: 84/1, 38/11, 38/13, 42/2, 41/11, 41/13, 80/19, 67/6, 66/7, 60/6, 58/5, 73/13, 40/3, 44/7, 46/8, 47/2, 81/10, 70/3, 69/1, 41/15, 80/21, 80/23, 67/8, 66/9, 64/9, 64/11, 63/3, 36/8, 62/3, 60/8, 75/7; **obręb 0007 Zawyki jedn. ew. 200210_5 gm. Suraż:** nr geod.: 589/3, 176/14, 217/9, 218/2, 218/3, 237/20, 625/1, 237/24, 237/22, 237/26; **oraz czasowe ograniczenie w korzystaniu nieruchomości (czasowe zajęcie): obręb 0005 Rynki jedn. ew. 200210_5 gm. Suraż:** nr geod.: 146/2, 142, 139/2, 176, 170/2, 169/2 - pod przebudowę sieci telekomunikacyjnej; nr geod.: 304/2, 150/3 - pod przebudowę sieci elektrycznej, nr geod.: 152 - pod budowę i przebudowę zjazdów; nr geod.: 176, 147 - pod budowę i przebudowę zjazdów i budowę chodnika; nr geod.: 204/2, 205/2 - pod przebudowę urządzeń melioracji wodnych polegających na profilowaniu istniejącego rowu B-1 wraz z jego oczyszczeniem; **obręb 0006 Średzińskie jedn. ew. 200210_5 gm. Suraż:** nr geod.: 44/8, 44/3, 45/1, 45/2, 46/10, 42/3 - pod przebudowę sieci telekomunikacyjnej; nr geod.: 71/3, 81/1, 70/1, 80/20, 67/7 - pod przebudowę sieci elektrycznej; nr geod.: 97, 93, 95 - pod dowiązanie wysokościowe zjazdów; nr geod.: 47/3, 59/6, 59/7, 58/6 - pod przebudowę urządzeń melioracji wodnych polegających na profilowaniu istniejącego rowu R-B wraz z jego oczyszczeniem; **obręb 0007 Zawyki jedn. ew. 200210_5 gm. Suraż:** nr geod.: 626/1 - pod przebudowę drogi gminnej nr 106611B w zakresie budowy nawierzchni, poboczy, rowów wraz z budową przepustu pod koroną drogi. Zakres robót budowlanych, zgodnie z załączonym projektem budowlanym obejmuje: przebudowę nawierzchni jezdni, zjazdów, poboczy, przebudowę skrzyżowania z drogą gminną Nr 106611B oraz skrzyżowania z drogą powiatową Nr 1507B, budowę i przebudowę chodników, budowę zatoki postojowej, rozbiórkę, budowę i przebudowę przepustów, budowę i przebudowę rowów przydrożnych, budowę sieci kanalizacji deszczowej wraz z wylotem urządzeń kanalizacyjnych do cieku Dopływ spod Rynek i rowów, przebudowę sieci elektro- oświetleniowej, przebudowę sieci telekomunikacyjnej, wycinkę drzew i krzewów. **Z jednoczesnym zatwierdzeniem podziału nieruchomości: obręb 0005 Rynki jedn. ew. 200210_5 gm. Suraż:** nr geod. 175/3 na działki nr **175/5** i 175/6; nr geod. 174 na działki nr **174/1** i 174/2; nr geod. 173 na działki nr **173/1** i 173/2; nr geod. 172 na działki nr **172/1** i 172/2; nr geod. 171 na działki nr **171/1** i 171/2; nr geod. 170 na działki nr **170/1** i 170/2; nr geod. 169 na działki nr **169/1** i 169/2; nr geod. 168 na działki nr **168/1** i 168/2; nr geod. 167 na działki nr **167/1** i 167/2; nr geod. 155/2 na działki nr **155/3** i 155/4; nr geod. 155/1 na działki nr **155/5** i 155/6; nr geod. 304 na działki nr **304/1** i 304/2; nr geod. 150 na działki nr **150/1, 150/2** i 150/3; nr geod. 151 na działki nr **151/1** i 151/2; nr geod. 146 na działki nr **146/1** i 146/2; nr geod. 206/2 na działki nr **206/3** i 206/4; nr geod. 177/1 na działki nr **177/3** i 177/4; nr geod. 205 na działki nr **205/1** i 205/2; nr geod. 204 na działki nr **204/1** i 204/2; nr geod. 203 na działki nr **203/1** i 203/2; nr geod. 202 na działki nr **202/1** i 202/2; nr geod. 201 na działki nr **201/1** i 201/2; nr geod. 184 na działki nr **184/1** i 184/2; nr geod. 307/1 na działki nr **307/4** i 307/5; nr geod. 307/2 na działki nr **307/6** i 307/7; nr geod. 307/3 na działki nr **307/8** i 307/9; nr geod. 208/2 na działki nr **208/3** i 208/4; nr geod. 207 na działki nr **207/1** i 207/2; **obręb 0006 Średzińskie jedn. ew. 200210_5 gm. Suraż:** nr geod. 38/8 na działki nr **38/13** i 38/14; nr geod. 42/1 na działki nr **42/2** i 42/3; nr geod. 41/6 na działki nr **41/11** i 41/12; nr geod. 41/7 na działki nr **41/13** i 41/14; nr geod. 80/11 na działki nr **80/19** i 80/20; nr geod. 67/2 na działki nr **67/6** i 67/7; nr geod. 66/6 na działki nr **66/7** i 66/8; nr geod. 60/2 na działki nr **60/6** i 60/7; nr geod. 58/4 na działki nr **58/5** i 58/6; nr geod. 73/9 na działki nr **73/13** i 73/14; nr geod. 40/1 na działki nr **40/3** i 40/4; nr geod. 44/5 na działki nr **44/7** i 44/8; nr geod. 46/5 na działki nr **46/8** i 46/9; nr geod. 47/1 na działki nr **47/2** i 47/3; nr geod. 81/2 na działki nr **81/10** i 81/11; nr geod. 70/2 na działki nr **70/3** i 70/4; nr geod. 69 na działki nr **69/1** i 69/2; nr geod. 41/1 na działki nr **41/15** i 44/16; nr geod. 80/16 na działki nr **80/21** i 80/22; nr geod. 80/17 na działki nr **80/23** i 80/24; nr geod. 67/1 na działki nr **67/8** i 67/9; nr geod. 66/5 na działki nr **66/9** i 66/10; nr geod. 64/6 na działki nr **64/9** i 64/10; nr geod. 64/5 na działki nr **64/11** i 64/12; nr geod. 63/2 na działki nr **63/3** i 63/4; nr geod. 36/5 na działki nr **36/8** i 36/9; nr geod. 62/2 na działki nr **62/3** i 62/4; nr geod. 60/3 na działki nr **60/8** i 60/9; nr geod. 75/6 na działki nr **75/7** i 75/8; **obręb 0007 Zawyki jedn. ew. 200210_5 gm. Suraż:** nr geod. 176/13 na działki nr **176/14** i 176/15; nr geod. 217/8 na działki nr **217/9** i 217/10; nr geod. 218/1 na działki nr **218/2 i 218/3** i 218/4; nr geod. 237/17 na działki nr 237/19, **237/20** i 237/21; nr geod. 625 na działki nr **625/1** i 625/2; nr geod. 237/15 na działki nr **237/24** i 237/25; nr geod. 237/14 na działki nr **237/22** i 237/23; nr geod. 237/18 na działki nr **237/26** i 237/27. **Działki przewidziane do włączenia w pas drogi powiatowej Nr 1505B:** nr geod.: 175/5, 174/1, 173/1, 172/1, 171/1, 170/1, 169/1, 168/1, 167/1, 155/3, 155/5, 304/1, 150/1, 150/2, 151/1, 146/1, 206/3, 177/3, 205/1, 204/1, 203/1, 202/1, 201/1, 184/1, 307/4, 307/6, 307/8, 208/3, 207/1 - obręb 0005 Rynki jedn. ew. 200210_5 gm. Suraż; nr geod.: 38/11, 38/13, 42/2, 41/11, 41/13, 80/19, 67/6, 66/7, 60/6, 58/5, 73/13, 40/3, 44/7, 46/8, 47/2, 81/10, 70/3, 69/1, 41/15, 80/21, 80/23, 67/8, 66/9, 64/9, 64/11, 63/3, 36/8, 62/3, 60/8, 75/7- obręb 0006 Średzińskie jedn. ew. 200210_5 gm. Suraż; nr geod.: 176/14, 217/9, 218/2, 218/3, 237/20, 625/1, 237/24, 237/22, 237/26 - obręb 0007 Zawyki jedn. ew. 200210_5 gm. Suraż. **Decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności.**

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

eprasa.pl f178bb980d

FOKUS

• **1 152 700 cudzoziemców** z ponad 150 państw pracowało w Polsce na koniec marca tego roku – podał GUS

POLITYKA

„Widać panikę" - Donald Tusk o projekcie prezydenta ws. kryptoaktywów

– W prezydenckim pałacu coraz bardziej widać panikę – ocenił premier Donald Tusk, odnosząc się do informacji o prezydenckim projekcie w sprawie kryptoaktywów

oprac. Karolina Wrońska

Szef Kancelarii Prezydenta Zbigniew Bogucki poinformował, że we wtorek rano w Sejmie został złożony drugi prezydencki projekt ustawy o rynku kryptoaktywów.

Bogucki podkreślił, że potrzebna jest ustawa o rynku kryptoaktywów. – Sensowna, roztropna, umiarkowana, konsensualna regulacja rynku kryptoaktywów i taki projekt prezydent przedkłada po to, aby ten rynek mógł funkcjonować w Polsce, ale pod odpowiednim nadzorem – podkreślił Bogucki.

Jak poinformował, „projekt wraz z uzasadnieniem fizycznie jest już w Sejmie". – Prezydent oczekiwałby, żeby – zgodnie z tym, co deklarują rządzący – zająć się tym na najbliższym posiedzeniu Sejmu – powiedział.

Według szefa prezydenckiej kancelarii projekt stanowi „próbę rozwiązania tego jałowego sporu" wokół uregulowania kwestii kryptowalut. Jak dodał, wśród głównych założeń projektu jest mechanizm ostrzeżeń w postaci obowiązkowych komunikatów przed wpłatą dla chcących zainwestować na rynku kryptoaktywów oraz kontrola sądowa przedłużania blokady rachunku.

Zaznaczył, że „fundamentem" dla tego projektu jest trzecia rządowa ustawa o regulacji rynku kryptoaktywów. – Mamy do czynienia z sytuacją, w której można tę sprawę kompromisowo rozwiązać. Potrzebna jest minimalna, dosłownie minimalna dobra wola po stronie rządzących – powiedział szef KPRP.

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Rząd trzykrotnie przedstawiał przepisy w sprawie kryptoaktywów, a prezydent Karol Nawrocki trzykrotnie je wetował

Tusk odpowiada Boguckiemu

– W prezydenckim pałacu coraz bardziej widać panikę – ocenił premier Donald Tusk, odnosząc się do informacji szefa prezydenckiej kancelarii o złożeniu nowego projektu ws. rynku kryptoaktywów.

– Na początku kilka słów prawdy o tym, co działo się i dzieje wokół ustawy o kryptowalutach. Dzisiaj usłyszeliśmy, że z pałacu prezydenckiego, gdzie coraz wyraźniej widać panikę, wychodzi kolejna propozycja, która według słów ministra Boguckiego jest bliźniaczo podobna do tej poprzedniej prezydenckiej propozycji – powiedział Tusk przed wtorkowym posiedzeniem rządu.

Premier zauważył, że według słów ministra Boguckiego nowy projekt jest bliźniaczo podobny do poprzedniej prezydenckiej propozycji.

Przypomniał, że podczas procedowania pierwszego rządowego projektu wpłynęła poprawka, którą „poprzez Związek Banków Polskich forsowała Zondacrypto".

– Proponowaliśmy, aby państwo mogło blokować strony internetowe, których funkcjonowanie narażało na straty i szkody obywateli. Przyszła poprawka, podpisana przez pana ministra Boguckiego (...), która powołując się na prawa i wolności konstytucyjne, próbowała wyrzucić de facto ten artykuł, tak go zmienić, aby państwo nie mogło blokować stron internetowych, których aktywność narażała na straty obywateli polskich – ocenił Tusk.

Zdaniem premiera argument opozycji, która wskazywała, że rządowa ustawa jest za długa i dlatego warto było ją blokować, był „kolejną groteskową próbą zablokowania za wszelką cenę tych przepisów, które dawały szanse państwu polskiemu na skontrolowanie i nadzór nad takimi przedsięwzięciami jak Zondacrypto". – Projekt rządowy – 106 stron i 168 artykułów, projekt autoryzowany przez prezydenta Nawrockiego – 108 stron i 170 artykułów – powiedział Tusk przed posiedzeniem rządu. **PAP**

WARSZAWA

Wątpliwości prezydenta ws. Macieja Berka

oprac. Karolina Wrońska

Szef Kancelarii Prezydenta Zbigniew Bogucki stwierdził, że kandydatura Macieja Berka na sędziego Trybunału Konstytucyjnego budzi poważne wątpliwości formalne związane ze stażem pracy.

Jak mówił Bogucki, wątpliwości budzi nie wpis na listę radców prawnych, ale faktyczne „wykonywanie" tego zawodu. Powtórzył, że choćby aplikujący do sądu powszechnego radca prawny „musi wykazać dokumentami, że wykonywał faktycznie, realnie ten zawód" i „nie wystarczy przedłożenie zaświadczenia od dziekana swojej Izby czy swojej Rady, że był wpisany przez odpowiedni okres na listę radców prawnych".

Pytany, kiedy będzie można poznać decyzję prezydenta, podał, że „to jest uzależnione od współpracy i odpowiedzi" na pisma, które zostaną wysłane z KPRP. – Tak jak już mówiłem, te pisma są przygotowywane – podkreślił Bogucki.

PAP

WARSZAWA

Andrzej Poczobut przekroczył granicę z Białorusią

oprac. Grzegorz Kuczyński

Andrzej Poczobut przekroczył we wtorek w Bobrownikach polską granicę w kierunku Białorusi – dowiedziała się PAP w źródłach zbliżonych do polskich służb.

Po zwolnieniu w kwietniu br. – w ramach zorganizowanej głównie przez USA wymiany więźniów z Rosją i Białorusią – Poczobut niejednokrotnie zapowiadał swój powrót na Białoruś. Bezpośrednio po uwolnieniu mówił, że przed powrotem chce mieć pewność, że jego stan zdrowia jest dobry. Później deklarował, że we wrześniu wróci do kraju, mimo świadomości konsekwencji.

– Jadę wspierać działalność Związku Polaków na Białorusi. Ci ludzie potrzebują mojej obecności, kiedy rozmawiamy, to pytają, kiedy już przyjadę – powiedział pod koniec sierpnia podczas spotkania Campus Polska Przyszłości w Olsztynie.

Według informacji PAP zbliżonych do polskich służb Poczobutowi towarzyszy kobieta.

KRÓTKO

Lublin

Nowa wieża kontroli lotów na lubelskim lotnisku

Za ponad 20 mln zł wybudowana zostanie nowa wieża kontroli lotów w Porcie Lotniczym Lublin – poinformowała we wtorek Polska Agencja Żeglugi Powietrznej. Koszt budowy wieży wyniesie ponad 20 mln zł. Zakończenie robót budowlanych przewidziano w połowie 2027 r., zaś wyposażenie w systemy operacyjne na przełomie 2027 i 2028 roku. Nowa wieża kontroli ruchu ma zostać oddana do użytku w 2028 r.

Warszawa

Co czwarty Polak nie ma żadnych oszczędności

Jedna czwarta Polaków nie posiada żadnych oszczędności, a 34 proc. osób mających finansową poduszkę musiało w ciągu ostatniego roku sięgnąć po zgromadzone środki. Z badania VeloBanku wynika jednocześnie, że 14 proc. respondentów odłożyło ponad 100 tys. zł. Większość oszczędzających gromadzi pieniądze przede wszystkim na nieprzewidziane wydatki.

Rzeszów

Ruszyła budowa Centrum Medycyny Dziecięcej

Sześć klinik pediatrycznych, 195 łóżek, dziecięcy SOR, 24 poradnie i zaplecze do kształcenia lekarzy znajdą się w Podkarpackim Centrum Medycyny Dziecięcej w Rzeszowie. We wtorek rozpoczęto budowę wartego ponad 763 mln zł szpitala. – Podkarpackie Centrum Medycyny Dziecięcej to znacznie więcej niż nowy budynek. To przede wszystkim szansa na zapewnienie dzieciom dostępu do wysokospecjalistycznej opieki medycznej blisko domu, tu, na Podkarpaciu – powiedziała dyrektor KSW nr 2 Barbara Rogowska.

FOT. DARIUSZ BLOCH

Bierzemy na siebie pełną odpowiedzialność jako rząd Rzeczpospolitej, jako większość parlamentarna za budowę silnej i bezpiecznej Polski

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ
minister obrony narodowej

eprasa.pl f178bb980d

FINLANDIA

Finlandia odgrodziła się od Rosji. Bariera na granicy kosztowała 356 mln euro

Grzegorz Kuczyński

Finlandia zakończyła budowę 200-kilometrowego ogrodzenia na wybranych odcinkach granicy z Rosją. Całkowity koszt projektu wyniósł 356 mln euro, a jego roczne utrzymanie będzie kosztowało 1,5 mln euro.

Ogrodzenie stanowi metalowa konstrukcja siatkowa wyposażona w kamery monitorujące, latarnie i głośniki, a wzdłuż niego przebiega droga dla patroli. Kompleks obejmuje kilka odcinków granicy: 140 km przypada na Karelię Południową i Kymenlaakso, kolejne 35 km na Karelię Północną, a 25 km na Kajnuu, Koillismaa i Laponię. Ogrodzenie zbudowano w celu zapobiegania nielegalnemu przekraczaniu granicy.

Bałtycka Linia Obrony

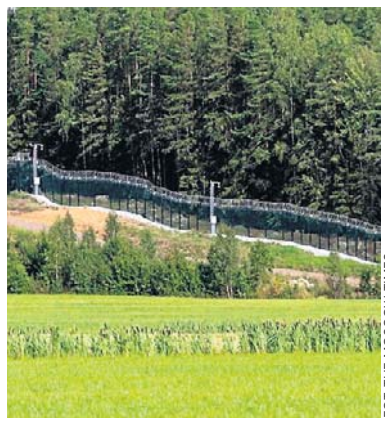
Również inne kraje NATO zajmują się wzmacnianiem granic. Kraje bałtyckie budują Baltic Defence Line – system przeszkód przeciwpancernych, okopów, bunkrów i innych obiektów obronnych wzdłuż granic z Rosją i Białorusią.

Estonia zbudowała już 110 km z 135 km planowanych umocnień, a pozostałe 25 km ma być gotowe do 2027 roku. Łotwa wzniosła 280-kilometrowy mur na granicy z Rosją, a obecnie buduje tam również drogi, mosty, wieże i obiekty inżynieryjne. Łotwa zbudowała ogrodzenie o długości 145 km na odcinku granicy z Białorusią.

Polska Tarcza Wschód

Polska realizuje projekt Tarcza Wschód o długości około 700 km wzdłuż granicy z Białorusią i obwodem królewieckim, którego budżet wynosi około 2,3 mld euro. Projekt przewiduje budowę przeszkód przeciwczołgowych, umocnień, systemów obserwacyjnych oraz infrastruktury wojskowej.

Norwegia również wzmocni 198-kilometrową granicę z Rosją, instalując ogrodzenia na niektórych odcinkach oraz rozmieszczając tam nowoczesne czujniki, kamery monitorujące i drony.



FOT. THE MOSCOW TIMES

Płot postawiono przy drogach i szlakach tranzytowych, z których korzystali migranci

BLISKI WSCHÓD

Ropa drożeje, ale Iran coraz mocniej odczuwa skutki sankcji

Grzegorz Kuczyński

Bank inwestycyjny Goldman Sachs przewiduje wzrost ceny ropy do 120 dolarów za baryłkę, jeśli ataki na statki na Bliskim Wschodzie będą się nadal nasilać. Cena ropy Brent osiągnęła we wtorek rano poziom blisko 99 dolarów, zbliżając się do najwyższego poziomu od półtora miesiąca.

VAHID SALEMI/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Wojna na Bliskim Wschodzie jest obecnie głównym czynnikiem utrzymującym cenę ropy na tak wysokim poziomie

Cena ropy Brent, która pod koniec sierpnia oscylowała w okolicach 85 dolarów, gwałtownie wzrosła na początku września w związku z nową eskalacją konfliktu między Iranem a USA. W poniedziałek wzrosła o około 1%, osiągając poziom powyżej 97 dolarów za baryłkę, co jest bliskie maksimum z ostatnich sześciu tygodni.

– Cena ropy może wzrosnąć do 120 dolarów za baryłkę, jeśli ataki na statki w trakcie konfliktu z Iranem nasilą się – stwierdził w programie Bloomberg TV Daan Streven, współdyrektor globalnego działu badań surowcowych w Goldman Sachs. Według niego wydarzenia ostatnich dni wskazują, że ryzyko rozszerzenia się zakłóceń w żegludze stało się znaczące. Drugi scenariusz banku zakłada cenę 80 dolarów za baryłkę, jeśli eksport z regionu powróci do normy.

Oficjalna prognoza amerykańska była bardziej konserwatywna. Amerykańska Agencja Informacji Energetycznej (EIA) w sierpniowym przeglądzie przewidywała średnią cenę 85 dolarów za baryłkę w trzecim kwartale, powrót wydobycia na Bliskim Wschodzie do poziomu sprzed wojny na początku 2027 roku oraz spadek ceny ropy Brent do średnio 69 dolarów w 2027 roku. Nowa wersja przeglądu ukaże się 9 września – w niej trzeba będzie już uwzględnić wydarzenia z września.

Co dzieje się w cieśninie Ormuz

W sobotę Stany Zjednoczone przeprowadziły ataki na trzy irańskie statki: tankowce przewożące ropę w pobliżu wyspy Chark i portu Jask zostały unieruchomione, a kolejny pusty tankowiec zniszczono w Zatoce Omańskiej – poinformowało Centralne Dowództwo USA (CENTCOM). Ataki te poprzedziło wystrzelenie rakiet balistycznych przez Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) w kierunku amerykańskiego lotniskowca i niszczyciela.

Przewodniczący irańskiego parlamentu i główny negocjator Mohammad Bagher Galibaf zagroził w odpowiedzi atakiem na infrastrukturę energetyczną w Zatoce Perskiej, w tym na aktywa amerykańskich firm naftowo-gazowych. Z kolei sekretarz Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu, Mohsen Rezai, ogłosił utworzenie nowej strefy zamkniętej – rozciągającej się od linii, gdzie kończy się amerykańska blokada morska, w głąb Zatoki Perskiej.

Siła przetargowa Iranu słabnie

Obliczenia Teheranu, że zakłócenia w cieśninie Ormuz wywołają globalny wstrząs gospodarczy i skłonią Waszyngton do powrotu do stołu negocjacyjnego, nie sprawdziły się – stwierdza agencja Reuters. Rynki dostosowały się, istnieją alternatywne źródła dostaw, a Iran, według analityka ds. tego kraju Arasha Aziziego, traci część swoich atutów, ponieważ nie udało mu się całkowicie zamknąć cieśniny.

Trzy wysoko postawione irańskie źródła agencji przyznały, że kampania USA mająca na celu zablokowanie eksportu ropy naftowej staje się dla Teheranu coraz trudniejsza: dostęp do waluty, import i finansowanie zagraniczne są drastycznie ograniczone, a deficyt paliwa i pszenicy rośnie. Minister finansów USA Scott Bessent nazwał połączenie blokady i sankcji „ciosem w dwóch taktach".

UKRAINA

Zełenski zapowiada przełomowe spotkanie z Trumpem

oprac. Anna Nagel

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski ma nadzieję, że jeszcze we wrześniu spotka się z prezydentem USA Donaldem Trumpem.

Ukraiński przywódca wyraził też przekonanie, że podczas takiego spotkania można byłoby omówić kwestie dotyczące obrony antybalistycznej Ukrainy.

„Oni (Amerykanie – PAP) usłyszeli dokładnie, czego potrzebujemy i kiedy. Mam nadzieję na spotkanie z prezydentem Trumpem po 20 września, poruszenie tego tematu i daj Boże – będzie rezultat" – powiedział Zełenski podczas spotkania z dziennikarzami.

Zaznaczył, że w trakcie niedzielnych rozmów z wysłannikami prezydenta USA – Steve'em Witkoffem i Jaredem Kushnerem – omówiono kwestie dotyczące pakietów pomocy dla ukraińskiej obrony przeciwlotniczej, jakie będą niezbędne zimą wobec wyczerpania zapasów pocisków do systemów Patriot.

„Idziemy w stronę trójstronnego formatu rozmów (z udziałem Ukrainy, USA i Rosji – PAP). Nie mogę mówić o wszystkich szczegółach (...) – najpierw wszystko przygotujemy, a potem będziemy komunikować to społeczeństwu" – poinformował ukraiński prezydent. Dodał, że spotkanie w formule trójstronnej mogłoby odbyć się w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, Szwajcarii lub Turcji.

W poniedziałek rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow oznajmił, że jest „zbyt wcześnie", aby mówić o spotkaniu w formule trójstronnej.

PAP

FRANCJA

Zuchwała kradzież w muzeum. Renoir w rękach złodziei

oprac. Anna Nagel

Cztery obrazy Renoira padły łupem złodziei, którzy ukradli je z muzeum malarza w Cagnes-sur-Mer, niedaleko Nicei na południu Francji. Wartość skradzionych dzieł oceniana jest na 9 mln euro.

Do kradzieży doszło we wtorek rano w muzeum Renoira w miejscowości Cagnes-sur-Mer na Lazurowym Wybrzeżu. Alarm włączył się krótko przed godz. 6. Policja była na miejscu pięć minut później. Kamery miejskiego monitoringu zarejestrowały dwóch złodziei, którzy ukradli obrazy i uciekli, pozostawiając jeden z nich - poinformował mer Cagnes-sur-Mer, Bryan Masson.

Muzeum, utworzone w 1960 roku, mieści się w miejscu, gdzie Renoir mieszkał i pracował w ostatnich latach życia. Znajdują się tam oryginalne meble i przedmioty, które należały do malarza, jego sztalugi i namalowane przez niego dzieła.

Jesienią 2025 roku doszło do najgłośniejszej kradzieży we Francji - rabunku klejnotów koronnych znajdujących się w zbiorach Luwru. Choć sprawcy włamania zostali ujęci, klejnotów dotąd nie odnaleziono. Ministerstwo kultury uznało za priorytet zapewnienie bezpieczeństwa muzeów. Mimo to w ostatnich miesiącach doszło do kradzieży cennych obiektów archeologicznych i artystycznych m.in. w muzeum w Chatillon-sur-Seine, we wschodniej Francji i w Strasburgu, również na wschodzie kraju.

PAP

eprasa.pl f178bb980d

NASZA AKCJA

Badaj Łatki. Dermobus zaparkował w centrum Białegostoku

Po Goniądzu, który był pierwszym przystankiem na trasie naszej jesiennej odsłony akcji #BadajŁatki, przyszedł czas na Białystok. W stolicy woj. podlaskiego kolejka chętnych do wykonania badań ustawiła się na długo przed ich rozpoczęciem

Urszula Śleszyńska

Dermobus, czyli mobilny punkt, w którym można bezpłatnie zbadać znamiona, zaparkował wczoraj przy DH Central w Białymstoku. Na miejscu pojawił się m.in. zastępca prezydenta Białegostoku Rafał Rudnicki.

– Chcemy, żebyśmy jako społeczeństwo byli coraz zdrowsi. I stąd udział miasta w tym projekcie – wyjaśniał Rafał Rudnicki. – To już kolejna edycja tego przedsięwzięcia i po raz kolejny spotyka się z zainteresowaniem ze strony Białostoczan. Takie akcje badań profilaktycznych są bardzo ważne, bo wyrabiają dobre nawyki w społeczeństwie.

Rudnicki dodał, że frekwencja pokazała, że Białostoczanie chętnie uczestniczą w tego typu projektach. I zawsze znajdują się tacy, którzy takie badania chcą zrobić.

– Myślę, że w przyszłości również my – jako miasto – będziemy uczestniczyli w tym przedsięwzięciu – zapowiada zastępca prezydenta. – W Białymstoku stawiamy i na profilaktykę, i na ochronę medyczną. Zależy nam, żeby świadomość tego, że lepiej zapobiegać niż później ponosić konsekwencje w postaci rozmaitych chorób była w społeczeństwie jak największa.

– Cieszymy się, że możemy być partnerem takich akcji, które mają za zadanie zapobieganie poważnym chorobom – podkreślał Krzysztof Chalecki, kierownik DH „Central". – Wszystkie takie inicjatywy będziemy zawsze wspierali. Jesteśmy dumni z tego, że możemy uczestniczyć w tak szczytnym programie. Profilaktyka jest bardzo ważna, mówią nawet, że najważniejsza. A przy tym tańsza od leczenia i często skuteczniejsza. Cieszy wysoka frekwencja i to, że ludzie są świadomi i chcą się badać. Wydaje mi się, że społeczeństwo jest coraz bardziej świadome w kwestii, jak ważne jest wcześniejsze wykrywanie chorób. Cieszy też, że na badania przyszły osoby w bardzo różnym wieku - od młodzieży do seniorów.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Zastępca prezydenta Białegostoku Rafał Rudnicki podkreślał ogromną rolę badań profilaktycznych

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Na stoisku NFZ można było przeprowadzić m.in. analizę składu ciała, nauczyć się samobadania piersi i jąder oraz porozmawiać z konsultantami zdrowotnymi

Koło DH Central – obok dermobusa – stanęło też stoisko NFZ. Można tam było przeprowadzić m.in. analizę składu ciała, nauczyć się samobadania piersi i jąder oraz porozmawiać z konsultantami zdrowotnymi, którzy dobierali pakiety darmowych badań w ramach programów profilaktycznych NFZ i podpowiadali, gdzie wykonać mammografię, kolonoskopię i test HPV-HR (wykrywający wirusa brodawczaka ludzkiego).

W najbliższych dniach dermobus zaparkuje:

● **9 września (środa) w Turośni Kościelnej** w godz. 9-15 przy Urzędzie Gminy Turośń Kościelna, ul. Białostocka 5. Na badania mogą zgłosić się tylko mieszkańcy gminy Turośń Kościelna.

● **10 września (czwartek) w Mońkach** w godz. 12-18, skwer przy KP Policji, wjazd od ul. Tysiąclecia. Zgłoszenia na badania będą przyjmowane do 9 września w Urzędzie Miejskim w Mońkach, ul. Słowackiego 5A. Do badania mogą zgłosić się wyłącznie mieszkańcy miasta Mońki.

● **11 września (piątek) w Zabłudowie** w godz. 10-16, Park Dworski w Zabłudowie.

W dermobusie każdego dnia przebadanych zostanie około 50 osób. W badaniu mogą wziąć udział wszyscy chętni. Minimalny wiek pacjenta to 5 lat. Osoby w wieku 5-18 lat muszą stawić się na badanie z rodzicem lub dorosłym opiekunem prawnym.

W dermobusie realizowane będą bezpłatne badania dermatoskopowe znamion oraz ocena zmian skórnych pod kątem ryzyka czerniaka i innych nowotworów skóry. Każdy uczestnik badania otrzyma informację o ewentualnej konieczności dalszej diagnostyki.

Dodatkowo, w Turośni Kościelnej, Mońkach oraz Zabłudowie na stoisku NFZ można będzie aktywować Internetowe Konto Pacjenta, aplikację mojeIKP oraz „od ręki" wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

REKLAMA 0011570691

ORGANIZATOR
KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA

PARTNER GŁÓWNY
Białystok

PARTNERZY GŁÓWNI LOKALIZACYJNI
GONIĄDZ
TUROŚŃ KOŚCIELNA
MOŃKI
ZABŁUDÓW

PARTNERZY
społem Białystok Zaufaj tradycji
UNIKAT OUTLET INNY NIŻ WSZYSTKIE

PARTNERZY MERYTORYCZNI
NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia Podlaski Oddział Wojewódzki w Białymstoku
UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W BIAŁYMSTOKU

eprasa.pl f178bb980d

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Nie tylko koronawirus, grypa czy RSV. Te wirusy są w obiegu. Co warto o nich wiedzieć?

SENIORZY

Niepokojące sygnały choroby Alzheimera. Te objawy jako pierwsze mogą zwiastować chorobę

Choroba Alzheimera to najczęstsza forma demencji. Zanim jednak dojdzie do poważnych zmian, wywołuje subtelne objawy, które łatwo pomylić ze skutkami stresu czy zmęczenia

Monika Piorun

Choroba Alzheimera jest najczęstszą postacią demencji (otępienia), czyli utraty funkcji poznawczych, takich jak myślenie, pamięć czy logiczne rozumowanie, oraz zdolności związanych z zachowaniem, która ma negatywny wpływ na codzienne funkcjonowanie. Jest wywołana przez zmiany neurodegeneracyjne w mózgu, czyli uszkodzenia komórek nerwowych.

Czynniki i mechanizm jej rozwoju wciąż są przedmiotem badań. Choć wiadomo, że powstają w wyniku procesów zapalnych związanych ze stresem oksydacyjnym, do tej pory nie udało się ustalić, co dokładnie inicjuje zmiany w mózgu. Przyczyniają się one do powstawania złogów zawierających specyficzne związki w postaci białka tau i amyloidu. Ich obecność powoduje zakłócenia przewodnictwa nerwowego, prowadzi do utraty połączeń między komórkami nerwowymi i całymi ich grupami.

Postępowanie zmian degeneracyjnych w mózgu trwa co najmniej 20 lat. Zachodzą one już na długo przed tym, jak wystąpią objawy choroby – za pomocą specjalistycznych badań można wykryć je nawet prawie dekadę wcześniej.

Rozwój alzheimera już na początku choroby powoduje pewne dyskretne symptomy, które łatwo przypisać działaniu innych czynników, takich jak zmęczenie czy stres, które mają zresztą wpływ na samą chorobę. Warto ich nie przeoczyć, bo pozwoli to na szybsze wykrycie ewentualnych zaburzeń i wdrożenie działań, które pomogą jak najdłużej zatrzymać je na wczesnym etapie.

FOT. 123RF

Choroba Alzheimera dotyka coraz więcej osób, na całym świecie choruje na nią aż 55 milionów ludzi. Jest to choroba stale postępująca i nieuleczalna

10 sygnałów, które mogą zaniepokoić

1. Zaburzenia pamięci

Osobom, u których podejrzewa się alzheimera, zdarza się zapominać, co robiły zaledwie chwilę temu. Mogą za do doskonale pamiętać wydarzenia sprzed kilkudziesięciu lat. To właśnie dlatego tak trudno rozpoznać u nich chorobę. Rodzinie pacjenta często wydaje się, że skoro ich babcia czy dziadek bez problemu opisuje, co spotkało ich w dzieciństwie, to ma dobrą pamięć. Niestety, brak umiejętności przywołania tego, co zdarzyło się przed chwilą (co jadło się na śniadanie, czy zażyło się leki itp.), zwykle jest jednym z pierwszych symptomów choroby Alzheimera.

2. Kłopoty z wykonywaniem podstawowych czynności, realizacją planów, abstrakcyjnym myśleniem

Jeśli naszym seniorom zdarzy się zapomnieć, po co weszli do kuchni – to jeszcze nie ma się czym martwić. Naszą czujność powinna jednak wzbudzić nieumiejętność wykonania przez nich dobrze znanych im czynności: problem z dodawaniem czy odejmowaniem, podstawową obsługą telefonu czy wykonaniem najprostszych zadań – zapominaniem, czy umyło się głowę podczas kąpieli i... jak to w ogóle zrobić! Jeśli nasz senior nagle zaczyna mieć problem z wykonywaniem najprostszych działań matematycznych, może to świadczyć o tym, że grozi mu choroba Alzheimera.

3. Zaburzenia orientacji w czasie i przestrzeni oraz chowaniem rzeczy w niewłaściwe miejsca

Wyobraź sobie, że zapominasz drogi do własnego domu. Nie pamiętasz ani tego, w jakim mieście mieszkasz, ani na jakiej ulicy. Takie problemy mają osoby, które cierpią na chorobę Alzheimera.

Zanim uda się u nich ją zdiagnozować, zwykle zaczynają się u nich drobne zaburzenia orientacji. Nie są sobie w stanie przypomnieć, gdzie i w jakim celu idą, w którym miejscu odłożyły klucze lub gdzie wsadziły listy ze skrzynki pocztowej.

Choroba zazwyczaj rozwija się stopniowo. Objawia się drobnym zapominaniem i trudnościami w skupieniu się. Następnie prowadzi do pogorszenia pamięci krótkotrwałej i długotrwałej oraz innych funkcji poznawczych

Niepozorne roztargnienie może być jednym z sygnałów świadczących o tym, że bliska nam osoba może mieć alzheimera.

4. Zaburzenia mowy, problemy ze znalezieniem odpowiedniego słowa i zmiana tembru głosu

Jednym z podstawowych symptomów choroby Alzheimera, które możemy zaobserwować u naszych najbliższych bez skomplikowanej aparatury, są problemy ze znalezieniem odpowiedniego słowa, używanie niewłaściwych przyrostków lub przedrostków, stosowanie nietypowych zbitek wyrazowych lub nagła zmiana tembru głosu i częstsze mówienie szeptem.

5. Problem z właściwą oceną sytuacji i podejmowanie nieracjonalnych działań

Z nieba leje się żar, a nasza babcia zakłada... najcieplejsze futro? Na zewnątrz mróz, a dziadek w krótkich spodenkach i domowych kapciach wybiera się na ryby? Nie zawsze powodem dziwnych zachowań osób starszych jest zwykłe roztargnienie.

Jeśli naszym bliskim takie niepokojące sytuacje zdarzają się coraz częściej, a na dodatek zaobserwujemy u nich problemy z pamięcią, warto zwrócić się o pomoc do lekarza specjalisty, który może ocenić, czy nasze obawy o chorobę Alzheimera są uzasadnione.

6. Zmiany osobowości, utrata zainteresowania własnym hobby, pasywność i brak inicjatywy

Pełen życia pasjonat fotografii z dnia na dzień odstawia swoje sprzęty w kąt i zaczyna bezmyślnie wpatrywać się w sufit? Nieśmiały domator nagle staje się bardzo wylewny, nie ma problemu z okazywaniem emocji i traci poczucie wstydu obnażając przed innymi swoje słabości?

Mimo że nasza osobowość wraz z wiekiem nieco się zmienia, to jednak wyraźne zmiany w zachowaniu osób starszych mogą być jednym z objawów choroby.

7. Problemy ze wzrokiem

W początkowej fazie choroby mogą wystąpić zaburzenia wzrokowe związane z obniżeniem przepływu krwi w naczyniach siatkówki. Skutkuje to zwykle upośledzeniem tych czynności, które mają związek z prawidłowym rozróżnianiem barw. Mogą mieć urojenia, omamy wzrokowe.

8. Zaburzenia nastroju

Osobom, u których podejrzewa się chorobę Alzheimera, często towarzyszą nietypowe zachowania, m.in. nagłe napady lęku (u tych, którzy wcześniej byli pewni siebie), czy apatia (u ludzi, którym nigdy nie brakowało energii).

9. Zaniedbanie higieny osobistej

Chorzy na chorobę Alzheimera tracą kontrolę nad własną fizjologią, nie są w stanie przypomnieć sobie, czy się załatwili, wymyli ręce czy wzięli kąpiel.

eprasa.pl f178bb980d

FOT. EAST NEWS

Angielka jest obecnie najstarszą osobą na świecie. Samochód prowadziła do setnych urodzin. Ma rady na długowieczność

SENIORZY

117-latka przeżyła wojny i pandemię. Oto jej recepta na długie życie

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Ethel Caterham, najstarsza osoba na świecie, zdradziła, jaka zasada pomagała jej przejść przez życie.

Ethel Caterham, urodzona 21 sierpnia 1909 r. w hrabstwie Hampshire, jest obecnie najstarszą żyjącą osobą na świecie. Jej rekordowy wiek 117 lat potwierdziły 30 kwietnia 2025 r. Księga Rekordów Guinnessa i organizacja LongeviQuest. Tytuł ten przypadł Brytyjce po śmierci brazylijskiej zakonnicy Inah Canabarro Lucas, która dożyła 116 lat.

Ethel Caterham, przedostatnia z ośmiorga rodzeństwa, przyszła na świat jeszcze za panowania króla Edwarda VII. Urodziła się trzy lata przed katastrofą Titanica i pięć lat przed wybuchem I wojny światowej.

W 1927 roku, mając 18 lat, opuściła Anglię i wyjechała do kolonialnych Indii. Pracowała tam jako au pair w domu oficera armii brytyjskiej.

Po powrocie do ojczyzny poznała Normana Caterhama, podpułkownika armii brytyjskiej, którego poślubiła w 1933 roku. Małżonkowie przez wiele lat mieszkali poza Wielką Brytanią, dzieląc życie między Gibraltarem i Hongkongiem. W tym drugim mieście Ethel założyła i prowadziła przedszkole.

Owdowiała w 1976 roku. Przeżyła także swoje dwie córki, jednak przez lata zachowała niezwykłą samodzielność. Samochód prowadziła aż do setnych urodzin.

W ciągu swojego życia Ethel Caterham była świadkiem dwóch wojen światowych, lądowania człowieka na Księżycu i ogromnych przemian technologicznych. Dała się też poznać jako osoba o wyjątkowej odporności. W wieku 110 lat pokonała Covid-19.

W ciągu ostatniego roku stulatka zebrała nowe, wyjątkowe doświadczenia, które z ironią podsumowała, mówiąc, że przeżyła wiele „pierwszych razów" – od głaskania lamy po trzymanie za rękę króla Karola III. Brytyjski monarcha odwiedził ją osobiście w Surrey, po wcześniejszym wysłaniu listu z gratulacjami z okazji osiągniętego wieku.

Zapytana o sekret długiego życia i zachowania sprawności umysłu, Ethel Caterham streściła swoją filozofię w jednej podstawowej zasadzie: unikać kłótni, słuchać innych i poświęcać się wyłącznie temu, co się kocha.

Obecnie Brytyjka zajmuje 13. miejsce na liście najdłużej żyjących osób w historii, których wiek został oficjalnie potwierdzony. Rekord należy nadal do Francuzki Jeanne Calment, która zmarła w 1997 roku w wieku 122 lat i 164 dni.

Z najnowszego zestawienia przygotowanego przez ZUS wynika, że populacja stulatków w Polsce systematycznie rośnie. Jeszcze pod koniec września 2025 r. świadczenie honorowe należne każdemu stulatkowi pobierało 3863 najstarszych Polaków, w grudniu liczba ta przekroczyła próg 4 tys., a według stanu na koniec marca 2026 r. osiągnęła poziom 4179 świadczeniobiorców.

W 2025 roku wprowadzono jednolitą kwotę świadczenia dla wszystkich uprawnionych, którzy ukończyli 100 lat. Obecnie wynosi ona 6938,92 zł brutto, a kwota ta , jak informuje ZUS, będzie się zwiększać każdego roku dzięki waloryzacji.

SANATORIA

Kuracjusze chętnie dzielą się swoimi opiniami. Warto z nich skorzystać

Sprawdziłem recenzje i stworzyłem ranking TOP 5 sanatoriów górskich. W tych miejscach z pewnością warto zaplanować turnus

Emil Hoff

Lato i wczesna jesień to chyba najlepsza pora na turnus w sanatorium na NFZ. Nie każde sanatorium cieszy się jednak takim samym uznaniem kuracjuszy. Niektóre zakłady to prawdziwe perełki, inne są często krytykowane.

Przedstawiamy listę 5 najlepszych sanatoriów w polskich górach. To idealne miejsca na wypoczynek i wzmocnienie zdrowia, nie tylko dla kuracjuszy, ale też dla zwykłych turystów.

Górskie i podgórskie uzdrowiska

W Polsce jest sporo miejscowości o statusie uzdrowiska górskiego lub podgórskiego. Według oficjalnej listy NFZ, uzdrowiska górskie to: Jelenia Góra, Krynica-Zdrój, Lądek-Zdrój, Rabka-Zdrój, Szczawnica, Świeradów-Zdrój, Wysowa-Zdrój, Żegiestów-Zdrój.

Uzdrowiska podgórskie to z kolei: Długopole-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Iwonicz-Zdrój, Kraków Swoszowice, Kudowa-Zdrój, Muszyna, Piwniczna-Zdrój, Polanica-Zdrój, Polańczyk, Rymanów-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Ustroń, Wapienne.

Jak powstał ranking?

W rankingu uwzględniłem sanatoria zlokalizowane w uzdrowiskach górskich.

- Sprawdziłem wykaz wszystkich świadczeniodawców w zakresie leczenia uzdrowiskowego z listy NFZ dla województw małopolskiego i dolnośląskiego. Wybrałem sanatoria działające w miejscowościach z wykazu górskich uzdrowisk.
- Przeanalizowałem średnie oceny i recenzje każdego z sanatoriów w Opiniach Google. To dobre miejsce, by przekonać się, co o danym sanatorium piszą sami kuracjusze.
- Każdy obiekt dostał punktację: średnią ocen mnożyłem przez liczbę recenzji, czyli im wyższa średnia i im więcej ocen, tym lepiej (liczba recenzji świadczy o popularności danego miejsca i sprawia, że średnia ocen jest bardziej pewna).
- Ostatecznie do rankingu, zestawionego na podstawie punktacji, trafiły te sanatoria, które uzyskały 500 lub więcej punktów.

FOT. MATERIAŁ PRASWOY

Planując pobyt w sanatorium, warto wcześniej przeglądnąć opinie kuracjuszy. Hotel SPA Budowlani w Szczawnicy ma pozytywne

1: Hotel SPA „Budowlani" Szczawnica-Zdrój

Jedzenie przepyszne, codziennie świeże sałatki, ciasta na świeżo pieczone - mistrzostwo. Nie sposób się oprzeć. Strefa basenowa i saun bardzo przyjemna, różnorodna. Średnia ocen: 4,4. Liczba recenzji: 554. Punktacja: 2437,6 pkt.

2: Śląskie Centrum Rehabilitacyjno-Uzdrowiskowe im. Dra Adama Szebesty w Rabce-Zdroju

Ten zakład jest szalenie popularny. Kuracjusze, choć ogólnie cenią sobie to miejsce, mają jednak nieco zastrzeżeń, na co wskazuje średnia ocen na poziomie 3,7. Uznałem, że sanatorium ze średnią poniżej 4.0 nie powinno zająć pierwszego miejsca w rankingu. Średnia ocen: 3,7. Liczba recenzji: 824. Punktacja: 2648,8 pkt.

3: Uzdrowisko Wysowa nad Parkiem (Instytut Zdrowia Człowieka).

- Kto otrzyma skierowanie tutaj, wygrał los. Pominę oczywiste walory klimatu, cudowną okolicę, prawdziwy spokój i ciszę. Poczynając od recepcji, przez przyjęcie, przez personel medyczny, pomocnych fizjoterapeutów, panie sprzątające, aż po stołówkę nie spotkałam osoby nieuprzejmej, naburmuszonej, a przede wszystkim nieprofesjonalnej - czytamy w jednej z opinii. Średnia ocen: 4,3. Liczba recenzji: 555. Punktacja: 2386,5 pkt.

4: Uzdrowisko Lądek - Długopole S.A.

- Personel medyczny wykazał się wysokim poziomem kwalifikacji. Program był dostosowany do indywidualnych potrzeb, z naciskiem na kompleksową hydroterapię, uzupełnioną (m.in. fizjoterapią i kinezyterapią).

Dobrze zorganizowane zabiegi pozwoliły na maksymalną efektywność każdego dnia pobytu. Średnia ocen: 4,5. Liczba recenzji: 473. Punktacja: 2128,5 pkt

5: Ośrodek Sanatoryjno-Wypoczynkowy „Lwigród" w Krynicy-Zdroju

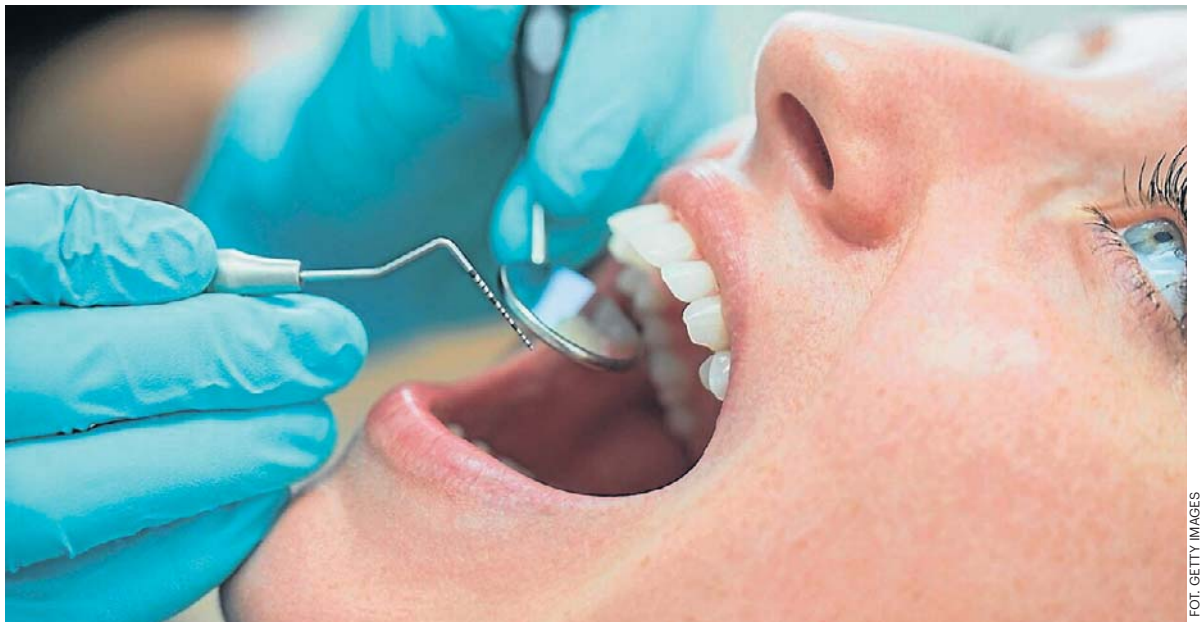
Obsługa rewelacyjna. Błyskawiczna reakcja na każdą prośbę, zapytanie czy też zgłaszaną usterkę.

Wysoki standard. Panie pokojowe sprzątały pokój bardzo dokładnie.

Średnia ocen: 3,9. Liczba recenzji: 579. Punktacja: 2258,1 pkt.

eprasa.pl f178bb980d

U STOMATOLOGA



FOT. GETTY IMAGES

Profilaktyka stomatologiczna postrzegana jest nie tylko jako sposób na zachowanie estetycznego uśmiechu, ale także jako jeden z elementów wspierających zdrowe starzenie się organizmu

To może skończyć się miażdżycą, a nawet chorymi nerkami. Nie ignoruj

Przewlekły stan zapalny w jamie ustnej nie pozostaje bez wpływu na cały organizm. Zwiększa ryzyko problemów m.in. z sercem czy mózgiem

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Choroby dziąseł rozwijają się powoli i długo nie dają wyraźnych sygnałów alarmowych. Krwawienie podczas szczotkowania, tkliwość dziąseł czy sporadyczny nieświeży oddech łatwo zbagatelizować.

Z czasem jednak objawy stają się coraz bardziej dokuczliwe: dziąsła cofają się, odsłaniając szyjki zębowe, pogłębiają się kieszonki przyzębne, a krwawienie pojawia się niemal codziennie. Tak często zaczyna się paradontoza, czyli przewlekłe zapalenie przyzębia.

Przewlekły stan zapalny przyzębia powoduje wzrost stężenia mediatorów zapalnych, m.in. cytokin i białka C-reaktywnego (CRP), a także ułatwia przedostawanie się bakterii i ich toksyn do krwiobiegu. Narastający stan zapalny może przyczyniać się do rozwoju zmian miażdżycowych oraz zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, szczególnie u pacjentów z cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, dyslipidemią oraz w podeszłym wieku.

– Do rozwoju chorób dziąseł i przyzębia dochodzi głównie w efekcie niedostatecznej higieny jamy ustnej lub jej braku. Nie pomaga palenie papierosów, ale także niektóre choroby ogólnoustrojowe, np. cukrzyca i choroby autoimmunologiczne, które oddziałują na odporność organizmu. Bakterie kumulujące się w kieszonkach dziąsłowych stopniowo wnikają do przyzębia, skąd mogą rozprzestrzeniać się po całym organizmie wraz z krwiobiegiem. W skrajnych przypadkach mogą powstawać ropnie przyzębne, które doprowadzając np. do infekcyjnego zapalenia wsierdzia, stanowią dla pacjenta bezpośrednie zagrożenie życia – przestrzega lek. dent. Adrianna Zgórska-Śleziak z Polmedico Poliklinika Stomatologiczna Medicover Stomatologia w Bielsku-Białej.

Obecność bakterii odpowiedzialnych za paradontozę w blaszkach miażdżycowych stanowi jeden z dowodów na związek między chorobami przyzębia a schorzeniami sercowo-naczyniowymi. Wskazuje to, że drobnoustroje zasiedlające jamę ustną mogą wpływać również na procesy chorobowe zachodzące w innych częściach organizmu.

Coraz więcej badań wskazuje również na związek między przewlekłymi stanami zapalnymi w jamie ustnej a zdrowiem mózgu oraz układu nerwowego. Naukowcy przypuszczają, że bakterie odpowiedzialne za paradontozę, a także utrzymujący się przez lata stan zapalny, mogą wpływać na naczynia krwionośne zaopatrujące mózg, zwiększając ryzyko udaru i pogorszenia funkcji poznawczych.

Lista schorzeń, których ryzyko może być powiązane z nieleczonymi chorobami przyzębia, jest znacznie dłuższa. Od lat wiadomo już o dwukierunkowej zależności między paradontozą a cukrzycą. Lista schorzeń, których ryzyko może być powiązane z nieleczonymi chorobami przyzębia, jest znacznie dłuższa. Od lat wiadomo już o dwukierunkowej zależności między paradontozą a cukrzycą.

Dentyści zwracają również uwagę, że przewlekłe stany zapalne przyzębia mogą przyspieszać procesy starzenia zachodzące w organizmie. Znaczenie ma także przedwczesna utrata zębów i związane z nią pogorszenie funkcji żucia, które zwłaszcza u osób starszych może prowadzić do mniej zróżnicowanej diety, niedoborów składników odżywczych i spadku ogólnej sprawności.

Profilaktyka stomatologiczna

Przewlekłe stany zapalne przyzębia mogą przyspieszać procesy starzenia. Znaczenie ma także przedwczesna utrata zębów i związane z nią pogorszenie funkcji żucia. Dbałość o stan jamy ustnej pozwoli nam dłużej cieszyć się komfortem życia.

LEKARZ RODZINNY

Pasożyty mogą bytować w naszym organizmie i wywoływać przykre objawy. Nie tylko u dzieci

Emil Hoff

Choroby pasożytnicze to nadal problem w Polsce. Warto wiedzieć, jakie objawy dają pasożyty, by w razie potrzeby od razu odwiedzić lekarza.

Choroby powodowane przez pasożyty – tzw. parazytozy – wywołują wyjątkowe obrzydzenie wśród pacjentów. Trudno się dziwić: sama świadomość, że źródłem dolegliwości jest jakaś larwa, glista, czy pierwotniak, które zalęgły się w naszym ciele, bywa bardzo przykra.

Pasożyty czyhają na nas w wodzie, glebie, na spożywanych pokarmach, i nie zawsze udaje się uniknąć skutecznego ataku. Warto znać objawy chorób pasożytniczych, żeby jak najszybciej zareagować i rozpocząć leczenie. Im szybciej pozbędziecie się pasożyta, tym lepiej.

Parazytozy dają szereg objawów, które jednak są nieswoiste, tzn. mogą być spowodowane przez wiele różnych czynników i chorób, nie tylko atak pasożyta. Objawy swoiste, występujące w zaawansowanych stadiach zakażenia, zależą od rodzaju pasożyta i jego umiejscowienia.

W Polsce najczęściej występują pasożyty układu pokarmowego. Do typowych objawów należą:

- ból brzucha,
- mdłości i wymioty,
- biegunka,
- utrata apetytu,
- spadek wagi,
- ogólne osłabienie,
- w zaawansowanym stadium niedokrwistość i anemia.

Nieoczywiste objawy chorób pasożytniczych mogą zaskoczyć. Wśród nich wymienić warto:

- zwiększone łaknienie na cukier, zwłaszcza zawarty w produktach mlecznych,
- bruksizm, czyli zgrzytanie zębami, zwłaszcza w nocy.

Owsica

Wywoływana przez owsiki, atakuje najczęściej młodsze dzieci. Charakterystycznymi objawami jest świąd okolic odbytu, nasilający się wieczorem i w nocy. Mogą się zdarzać luźne stolce z widocznymi owsikami. Do innych objawów należą pobudliwość, bezsenność, nocne zgrzytanie zębami.

Glistnica

Wywoływana przez glistę ludzką. Początkowo daje objawy nieswoiste, głównie silne bóle brzucha. Potem mogą wystąpić wysypki i świąd skóry, w końcu obrzęk twarzy i rąk w wyniku reakcji alergicznych. Glistnica może też wywoływać duszności i kaszel.

Tasiemczyca

Powodują ją dwa rodzaje tasiemców: uzbrojony lub nieuzbrojony. Można się nimi zarazić, jedząc niedogotowane mięso wołowe lub wieprzowe. Początkowo objawy są nieswoiste: bóle brzucha i nudności, spadek apetytu, chudnięcie. Przy zaawansowanym zakażeniu mogą wystąpić niedokrwistość i anemia, zaburzenia snu, zmiany skórne.

Toksoplazmoza

Wywołują ją pierwotniaki Toxoplasma gondii, zalegające w mięsie i kocich odchodach. Przebieg najczęściej jest bezobjawowy lub przypomina przeziębienie. Z czasem pojawia się powiększenie węzłów chłonnych, wątroby i śledziony, bóle mięśni i głowy, zaburzenia widzenia. Toksoplazmoza jest szczególnie groźna dla kobiet w ciąży, pierwotniaki mogą uszkodzić płód.

FOT. FREEPIK.COM

Parazytozy dają szereg objawów. Wiele z nich ma charakter nieswoisty, stąd wielu pacjentów długo szuka przyczyny choroby

eprasa.pl f178bb980d

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Izabela Jakubowicz**, NZOZ Feniks, Grajewo
2. **Ewa Kraszewska**, Multimedica Przychodnia Lekarska Anna Romaniuk i Partnerzy, Białystok
3. **Magdalena Citko**, Przychodnia Rodzinna Betesda, Wasilków

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

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Aneta Święc**, Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego, Białystok
2. **Klaudia Wnorowska**, Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Łomża
3. **Edyta Grądek**, Szpital Ogólny im. dr Witolda Ginela, Grajewo

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Tomasz Ciszewski**, Medi Dent, Suwałki
2. **Agnieszka Dorota Kicińska**, Gabinet stomatologiczny, Mońki
3. **Ewa Sadowska-Czmak**, Indywidualna Praktyka Stomatologiczna, Hajnówka

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

GINEKOLOG ROKU
1. **Krzysztof Kołodziejczyk**, Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie, Białystok
2. **Marta Choruża**, Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok
3. **Maciej Urban**, Proclinic - Maciej Urban, Białystok

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

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

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Jolanta Gierasimiuk**, Fizjosfera Rehabilitacja Sport&Relaks, Białystok
2. **Żaneta Drągowska**, ŻDTherapy, Wysokie Mazowieckie
3. **Paulina Wądołowska**, Pracownia Ciała- rehabilitacja i masaż, Łapy

KARDIOLOG ROKU
1. **Anna Tomaszuk-Kazberuk**, Kardiologiczna Praktyka Lekarska Anna Tomaszuk-Kazberuk, Białystok
2. **dr Karolina Gołaszewska**, SPZOZ, Bielsk Podlaski
3. **Remigiusz Kazimierczyk**, Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok

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

OKULISTA ROKU
1. **dr hab. n. med. Przemysław Pawłowski**, Podlaskie Centrum Medyczne, Białystok
2. **Mirosława Czarkowska**, Gabinet okulistyczny Mirosława Czarkowska, Kolno

LARYNGOLOG ROKU
1. **Piotr Fiedorczuk**, Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Aneta Halicka**, Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Długoterminowej, Augustów
2. **Osazee Okungbowa**, Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok
3. **Adam Leoniuk**, Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok

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

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Łukasz Kippnich**, Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego, Białystok
2. **Paweł Ratasiewicz**, Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Długoterminowej, Augustów
3. **Marek Makać**, Szpital Powiatowy, Zambrów

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Ewelina Bączyk**, Apteka T&P, Zambrów
2. **Ewa Góralczyk**, Punkt Apteczny Aloes, Zbójna
3. **Katarzyna Kiszło**, Apteka ze Zdrowiem, Stanisławowo

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

ONKOLOG ROKU
1. **Kinga Hermanowicz-Szamatowicz**, Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie, Barszczewo
2. **Tomasz Maksimowicz**, Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie, Białystok

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Monika Kopciewska**, Psycholog Monika Kopciewska, Sokółka
2. **Zuzanna Hewa**, Centrum Zdrowia Psychicznego NT-MED Natalia Tararuj, Białystok
3. **Barbara Bożewicz**, Gabinet psychologiczny Barbara Bożewicz, Suwałki

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

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

Troska i dbałość o nasze zdrowie mają ich twarz

Za nami pierwszy tydzień głosowania w wielkim Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2026. Wśród nominowanych są ci, którym powierzamy to, co najcenniejsze - zdrowie, a są to, między innymi, lekarze rodzinni, pediatrzy i pielęgniarki. Plebiscyt jest okazją do uhonorowania ich pracy, ale także do pokazania tych ludzi, którzy na co dzień stoją za medycznymi tytułami i zawodami. Bo przecież za każdym gabinetem, diagnozą czy badaniem stoi człowiek. Jego wiedza i doświadczenie, ale również decyzje, odpowiedzialność i codzienna praca, której pacjent widzi tylko niewielki fragment. Dziś przedstawiamy pierwsze historie osób związanych z ochroną zdrowia. Zapytaliśmy ich, dlaczego wybrali właśnie tę drogę; co po latach daje im satysfakcję zawodową; co w tej pracy jest najmniej widoczne. W kolejnych tygodniach będziemy przedstawiać następnych bohaterów plebiscytu Hipokrates. Dziś oddajemy głos pierwszym z nich, a więcej o samej akcji i głosowaniu znajdziecie na naszej stronie internetowej.

Szczegółów szukajcie na: wspolczesna.pl/hipokrates i poranny.pl/hipokrates

Lekarz, ale przede wszystkim człowiek, który słucha i rozumie

Izabela Jakubowicz (Przychodnia Feniks, Grajewo) medycynę wybrała, ponieważ zawsze chciała pomagać ludziom. Dziś - po latach pracy jako pediatra, lekarz rodzinny i biegła sądowa - wie, że była to jedna z najważniejszych decyzji w jej życiu.

Wierzy, że lekarz nigdy nie spotyka się wyłącznie z chorobą. Spotyka człowieka.

Jej własne życie nie zawsze było łatwe, wiele doświadczyła, ale nie przestała wierzyć w dobro. Przeciwnie, te trudne doświadczenia nauczyły ją, jak ważne jest, aby człowiek w najtrudniejszym momencie nie został sam. Ta wspaniała lekarka wie, jak wiele może znaczyć czyjaś obecność, dobre słowo, uczciwość i zwykła ludzka życzliwość, dlatego zależy jej, aby jej pacjenci czuli, że w gabinecie spotykają nie tylko lekarza, ale przede wszystkim człowieka, który potrafi słuchać, rozumieć i być obecny.

Więcej emocji niż w jakimkolwiek serialu medycznym w telewizji

- Wybór pielęgniarstwa to wyjątkowy stan umysłu. Wymaga wielkiego serca, stalowych nerwów i sporej dawki czarnego humoru, czego u mnie jest pod dostatkiem - opisuje Edyta Grądek (Szpital Ogólny im. dr Witolda Ginela, Grajewo).Wyjawia, że praca na oddziale chirurgii gwarantuje więcej emocji niż jakikolwiek serial medyczny w telewizji, a żaden dzień nigdy nie jest taki sam. Czego pacjenci często nie widzą, patrząc na jej pracę z drugiej strony? - Większość osób myśli, że pielęgniarka spędza cały czas z pacjentami. W rzeczywistości potężną część dyżuru zajmuje biurokracja. Każda tabletka, każdy pomiar ciśnienia i każda najmniejsza obserwacja muszą być drobiazgowo wpisane do systemu lub dokumentacji papierowej. Błąd w papierach niesie za sobą ogromną odpowiedzialność prawną - wyjawia.

Mama 13 wspaniałych dzieciaków opiekę nad innymi ma we krwi

Wioletta Sadowska (Prywatna Praktyka Pielęgniarska, Czarna Białostocka) wybrała zawód pielęgniarki, ponieważ - jak wyjaśnia - kocha ludzi i zawsze miała zdolności opiekuńcze. - Jestem mamą trzynaściorga wspaniałych dzieciaków, dlatego pomaganie i opiekowanie się mam we krwi - wyjaśnia. Najwięcej satysfakcji daje jej poczucie, że udało się komuś realnie pomóc i odgadnąć potrzeby danej osoby.

Wybrała ten zawód, ponieważ lubi pomagać innym ludziom

Maria Szeszko w Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2026 startuje w kategorii Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku. W akcji reprezentuje SPZOZ, Hajnówkę.

Dlaczego wybrała właśnie ten zawód? Czy była to decyzja podjęta już w młodości, może tradycja rodzinna? A może inspiracją było ważne wydarzenie albo jakaś konkretna osoba? - Wybrałam ten zawód, ponieważ lubię pomagać innym ludziom - odpowiada Maria Szeszko.

Satysfakcja, gdy widzi efekty swojej pracy, a także wdzięczność pacjentów i ich rodzin - właśnie to przynosi jej najwięcej zawodowej radości, daje w codzienności najwięcej satysfakcji.

Czego pacjenci często nie widzą, patrząc na jej pracę z drugiej strony? - Czasem pacjenci nie wiedzą, szczególnie pracując w domu chorego, jakie ryzyko podejmujemy - mówi.

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

eprasa.pl f178bb980d

PROGRAMOWO

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Policja dokonuje zatrzymania Ryby i go przesłuchuje. Smolny ma nadzieję, że wkrótce zobaczy żonę. Mężczyzna jednak wypiera się porwania. Tymczasem przetrzymywana w jakiejś piwnicy Basia próbuje się ratować. Słysząc nadchodzącego porywacza, udaje nieprzytomną, a kiedy oprawca zbliża się do niej, Basia nagle atakuje go! Zdziera z głowy porywacza kominiarkę i zamiera... Zna tę twarz bardzo dobrze! Z kolei Kluskowa jest zła na męża. Śledzi Bożydara i trafia na Wspólną, gdzie trwa protest mieszkańców przeciwko powstaniu restauracji na dachu ich domu. Bożydar przekonuje ich nalewkami i obietnicą remontu dziedzińca. Żeby udobruchać żonę, proponuje, by zrobiła... projekt nowej inwestycji! Natomiast Bednarczuk prosi Danutę o ocenę jej powieści po poprawkach. Mąż Teresy jest zaniepokojony zachowaniem żony. Podejrzewa najgorsze!

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Marcin bezskutecznie nakłania Renatę do powrotu do ośrodka leczenia uzależnień. Niestety, ona sama wypiera swój problem. Co gorsza, potajemnie zdobywa kolejne leki, a jej zachowanie jest coraz bardziej niepokojące. Na widok partnera w towarzystwie koleżanki z pracy reaguje bowiem wybuchem nieokiełznanej zazdrości! Tymczasem Karolina, w kompletnej tajemnicy przed Brunem, konsultuje projekt intercyzy z mecenas Paszkowską. Z kolei w hotelu Stańskich zjawia się policja. Powodem ich wizyty jest zawiadomienie, które złożył Justin. Funkcjonariusze zabezpieczają nagrania z monitoringu. Równocześnie Natalia finalizuje wreszcie umowę najmu z Jaworskim. Przygotowania do do przeprowadzki ruszają pełną parą. Natomiast Tolek podejmuje próbę przekonania Basi do ugoszczenia w jej domu Rawiczowej. Czy odniesie sukces?

G. 20:30

FELICITA

TVP 1

Po spotkaniu z Giulią Zośka nie może zasnąć. Podczas nocnego spaceru „spotyka" Kamila. W rozmowie z nieżyjącym mężem wraca do jednej z największych ran ich małżeństwa: niespełnionego pragnienia posiadania drugiego dziecka. Boli ją świadomość, że życie, którego tak bardzo chciała, on stworzył z inną. Oliwia tymczasem oswaja się z rzeczywistością. Nico jest zachwycony siostrą, a między Oliwią i Davide rodzi się bliskość. Chłopak zdradza jej, że jego matka nie żyje, ale unika rozmowy o rodzinie i przeszłości. Jagoda i Ewka martwią się o Zośkę. Ona tymczasem próbuje na chwilę oderwać się od rodzinnego dramatu. Poznaje miejscowych i coraz swobodniej rozmawia, a wręcz flirtuje z Marco. Kamil jednak nadal pojawia się w jej wyobraźni. Relacja Oliwii z Nico rozwija się błyskawicznie. Chłopiec zaprasza ją na kolację, a Giulia rozszerza zaproszenie na Zośkę. Wiadomość o tym dociera do Zośki w chwili, gdy siedzi ciesząc się spokojnym popołudniem i zainteresowaniem Marco. Nagle okazuje się, że ma usiąść przy jednym stole z kobietą, która była kochanką jej męża, i z jego synem.

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Późną nocą zostaje napadnięta młoda kobieta – prawie dochodzi do gwałtu. Poszkodowana nie chce zgłosić sprawy na policję, ukrywa coś. Roksana przekonuje ją do złożenia zeznań. Okazuje się, że tropy prowadzą do portalu erotycznego, a sprawca zna się na środkach odurzających. Tymczasem Olgierd dostaje anonimową pocztówkę z ciepłych krajów. Olgierd szybko domyśla się, kto ją nadał. Czy Majka jest bezpieczna?.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Marta przygotowuje się do egzaminu, gdy jej zespół zostaje wezwany do kobiety po domniemanej próbie samobójczej.Okazuje się, że to Sabina Krawczyk. Daria Bursztyn odbiera poród ciąży mnogiej, który rozpoczyna się w zablokowanej windzie. Konflikt między Sabiną a Zytą narasta.

G. 16:55

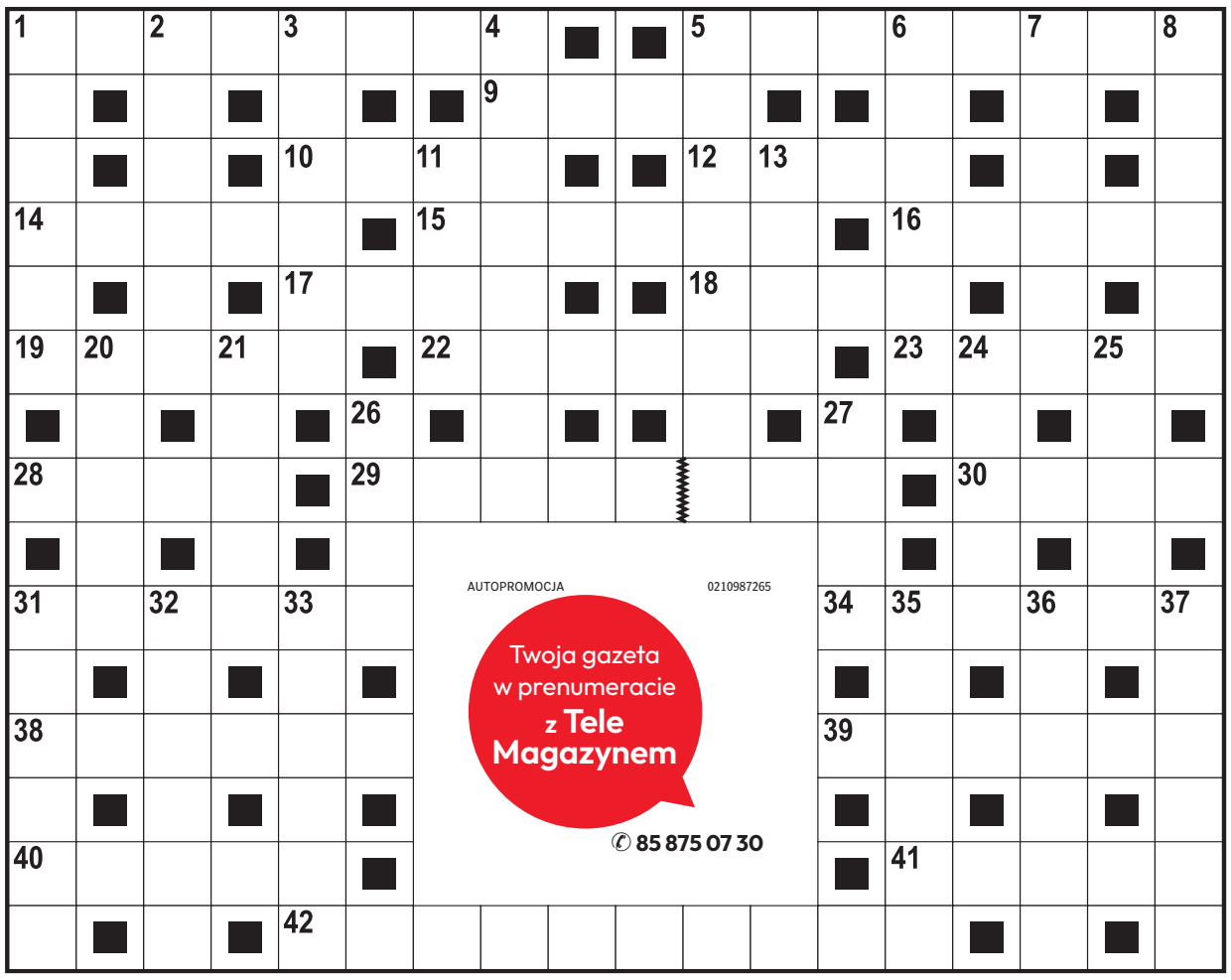
Gliniarze Śląsk

Polsat

Po meczu lokalnej drużyny Sandra Kipiel zostaje brutalnie zgwałcona na terenie kontrolowanym przez kibiców wrogiego klubu. Jedyny świadek, Dorota Zarzycka, twierdzi, że winni są członkowie konkurencyjnej bojówki. Gutek Gucman i Igor Kowalski rozpoczynają śledztwo, które szybko grozi wybuchem otwartej wojny pomiędzy zwaśnionymi grupami.

eprasa.pl f178bb980d

KRZYŻÓWKA NR 139



Poziomo:

1) Maria, wielka miłość Norwida,
5) jeden z pięciu sosów bazowych w gastronomii,
9) Jessica, aktorka z filmu „Fantastyczna Czwórka",
10) miejsce pracy klaunów,
12) gimnastyka ze Wschodu,
14) pojazd konny na resorach,
15) troskliwa piecza, kuratela,
16) pospolity chwast, świńska trawa,
17) dawniej o matce chrzestnej,
18) alotropowa odmiana tlenu,
19) stała opłata urzędowa,
22) ślad po operacji, szrama,
23) Barack, 44. prezydent Stanów Zjednoczonych,
28) zagrywka Igi Świątek,
29) dar Wernyhory przekazany Gospodarzowi,
30) ciastko z ubitego białka,
31) metropolia nad Tygrysem,
34) spotkanie Laury z Filonem,
38) imię wykonawczyni piosenki „Małgośka",
39) zwrotka sonetu lub limeryku,
40) grecka wyspa na Morzu Jońskim,
41) zbiór głównych zasad wiary,
42) potrawa z piekarnika.

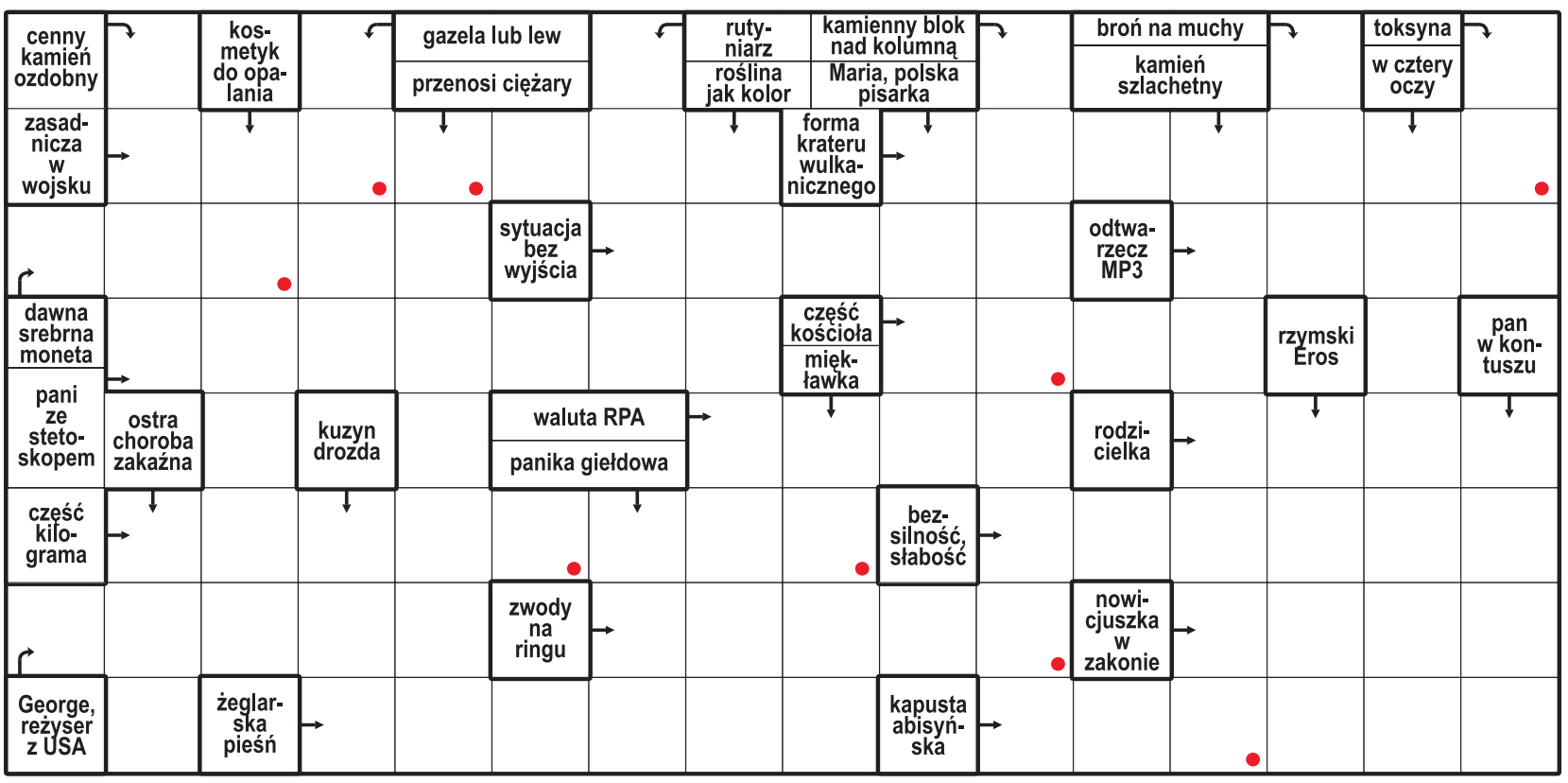
Pionowo:

1) napój z owoców ugotowanych w wodzie,
2) … XIV, zwany Królem Słońce,
3) „… gotuje", program kulinarny,
4) dawny płaszcz męski,
5) kosmodrom w Kazachstanie,
6) trafia się ślepej kurze,
7) służy do rozcierania farb malarskich,
8) podłużny, wąski kawałek drewna,
11) czworobok o równych bokach,
13) miejsce postoju karawany,
20) organizm jednokomórkowy, pełzak,
21) np. Alfred Nobel, chemik i wynalazca,
24) walec do nawijania kabli,
25) jazzowy lub kawiarniany,
26) ozdobna uprząż końska,
27) nie obsiane pole, nieużytek,
31) stolica i największe miasto Mali,
32) … Butler, aktor z filmu „Olimp w ogniu",
33) wielki poklask, aprobata,
35) sklep z medykamentami,
36) karta w talii z wizerunkiem trefnisia,
37) znawca budowy organizmu.

ROZWIĄZANIE NR 138

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: STALAGMIT.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważnie ruszysz naprzód. Horoskop dzienny mówi, że szansa na sukces pojawi się tam, gdzie jej nie czekasz.

Ryby (19.02 - 20.03)
Cierpliwość zaprocentuje. Horoskop na dziś wróży, że spokojna rozmowa przyniesie Ci ważną wiadomość.

Baran (21.03 - 19.04)
Błyśniesz pomysłem. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa znajomość otworzyć przed Tobą ciekawą drogę.

Byk (20.04 - 20.05)
Zaufaj dziś swojej intuicji. Horoskop dzienny zapowiada, że poprowadzi Cię w dobrym kierunku.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Energia będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś zapowiada, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.

Rak (22.06 - 22.07)
Uporządkuj sprawy odkładane na później. Horoskop dzienny na środę wróży, że ucieszy to Twoich bliskich.

Lew (23.07 - 22.08)
Nie unikaj dziś ważnej decyzji. Horoskop dzienny zapowiada, że serce podpowie Ci właściwy kierunek.

Panna (23.08 - 22.09)
Odkryjesz coś, co zmieni Twoje spojrzenie. Horoskop na dziś radzi zachować spokój i działać rozważnie.

Waga (23.09 - 22.10)
Czeka Cię niespodziewana okazja. Horoskop dzienny na środę sugeruje powiedzieć „tak" i ruszać przed siebie.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty, horoskop dzienny radzi jednak nie spieszyć się.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Świeży pomysł poprawi Ci humor. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś doceni Twoją oryginalność.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Pozwól sobie na odpoczynek. Horoskop dzienny na środę mówi, że intuicja wskaże Ci osobę, której warto zaufać.

eprasa.pl f178bb980d

TENIS

Iga Świątek „na zakręcie". Wróciły demony przeszłości

Zbigniew Czyż

Iga Świątek po raz pierwszy od 2021 roku nie wygra wielkoszlemowego turnieju. O trudnym momencie w jej karierze rozmawiamy z Michałem Kaznowskim, trenerem Polki w latach 2011-2016.

FOT. COVER IMAGES/EAST NEWS

Iga Świątek odpadła w 1/8 finału wielkoszlemowego turnieju US Open w Nowym Jorku

Świątek pożegnała się już z US Open. W 1/8 finału przegrała z Chinką Qinwen Zheng 5:7, 3:6, mimo że w pierwszym secie prowadziła już 5:0.

To była w pewnym sensie pułapka, w którą Iga dała się złapać. Wysokie prowadzenie nie było do końca wynikiem jej bardzo dobrej i równej gry. W tym wysokim prowadzeniu pomagała jej też Chinka, która popełniała dużo błędów. Oddawała wiele punktów, a Iga nie mogła wejść w rytm. Chyba czuła, że ten wynik nie do końca wynika z jej dobrej postawy. Zheng nie odpuściła i z każdym gemem czuła się coraz lepiej, a Iga coraz gorzej.

Świątek w tyle głowy mogła mieć porażkę z Chinką w półfinale igrzysk olimpijskich w Paryżu?

U Igi mogły się obudzić jakieś demony z przeszłości. Myślę jednak, że do tej przegranej powinna podejść jak do kolejnej odebranej lekcji. To powinien być sygnał, że w dalszym ciągu trzeba jeszcze coś poprawić, wzmocnić, budować.

Iga skomentowała tę porażkę, twierdząc, że właściwie nic wielkiego się nie stało. Taka postawa może trochę niepokoić jej fanów?

Iga pokazała w tym turnieju, że wraca do dawnej gry, bardziej naturalnej, intuicyjnej, rotacyjnej, do częstszego budowania akcji. Jej gra oparta jest na solidnej obronie, ale też na naciskaniu rywalki z rozwagą. Nie podejmuje dużego ryzyka, ale widać u niej postęp. Jeśli dalej będzie szła tym torem, to wkrótce znów będzie się bić o najwyższe lokaty w rankingu. Odbierając lekcję w takich warunkach, jesteśmy w stanie zbudować wewnętrzną siłę w głowie, na tyle dużą, że znów będzie mogła wrócić na szczyt rankingu WTA.

Można znaleźć jakieś pozytywy występu Świątek w Nowym Jorku mimo braku awansu choćby do ćwierćfinału?

Widać, że jest coraz groźniejsza, gra coraz lepiej i ma pomysł na swoje mecze, co też sprawia jej przyjemność. Jest na dobrej drodze, a taka porażka najwidoczniej była jej potrzebna. Nie traktujmy więc tego występu przeciwko Chince jak jakiejś tragedii.

Gdy Świątek schodziła z kortu, widzieliśmy ją zapłakaną, przez co znów wracają pytania o jej stan psychiczny.

To była wysoce emocjonalna sytuacja i bardzo trudne doświadczenie. Tak duże emocje są jednak czymś naturalnym na tym poziomie.

Może Świątek powinna jednak rozważyć zmianę psychologa?

Trudno jest mi się wypowiadać na ten temat. Pod względem emocjonalnym na pewno ma jakieś elementy do poprawy i to jest informacja dla jej sztabu, że taka sytuacja zaistniała. Rozmawiają, więc Iga na pewno powie, co się działo w jej głowie w tych trudnych momentach. Wszyscy w sztabie będą mieć zatem wiedzę, nad czym trzeba pracować. Na pewno jest to moment, aby się zastanowić, co wymaga zmiany, żeby w następnym sezonie startować już z zupełnie innego miejsca.

PIŁKA NOŻNA

Koniec transferów w Polsce. Kto królem letniego polowania?

Jacek Czaplewski

Środa to ostatni dzień letniego okienka transferowego w Polsce. Czekają nas emocjonujące godziny. Wiele klubów z PKO BP Ekstraklasy, ale i Betclic 1. Ligi postanowiło bowiem właśnie teraz zamknąć swoje kadry na rundę jesienną.

Kluby z najwyższego szczebla wydały dotąd na wzmocnienia około 30 mln euro. To ciągle promil w porównaniu do topowych lig europejskich. Z drugiej jednak strony trend jest ewidentnie rosnący.

Najwięcej, i tu nie ma żadnego zaskoczenia, wydał mistrz kraju. Z myślą o trzecim tytule z rzędu, ale też o zawojowaniu europejskich pucharów, Lech Poznań przeznaczył blisko 10 mln euro, czyli najwięcej w swojej historii. Prawie połowę z tej kwoty pochłonął wykup Luisa Palmy ze szkockiego Celtiku Glasgow. Za odchodzących zawodników „Kolejorz" otrzymał nieco ponad 4 mln euro. Przy Bułgarskiej udało się zatrzymać praktycznie wszystkich najważniejszych graczy (no, może poza Bartoszem Mrozkiem, który miał zgodę na transfer, i wybrał włoskie Udinese). – Więcej ruchów już nie będzie – zapewnił zawczasu dyrektor sportowy Tomasz Rząsa. Ta deklaracja bardzo ucieszyła kibiców, bo oznacza, że w zespole zostają utalentowani Wojciech Mońka i Michał Gurgul.

W stolicy o takim okienku mogli jedynie pomarzyć. Pretendująca do mistrzostwa Legia Warszawa znajduje się w tak trudnej sytuacji finansowej, że latem nie wydała dosłownie nic, szukając wyłącznie okazji. Ugrała za to prawie 5 mln euro – głównie z tytułu sprzedaży Jana Leszczyńskiego do niemieckiej Borussii Mönchengladabach. Szaleńczych działań nie odnotowaliśmy też w Widzewie Łódź, który wydał tylko i aż 2 mln euro, z czego połowę na Karola Świderskiego z Panathinaikosu Ateny.

Kto więc namieszał? Bez wątpienia Korona Kielce aspirująca do ligowej czołówki. Jej trzy transfery opiewały na siedmiocyfrowe kwoty. Rekordzistą okazał się Patrik Hellebrand wyciągnięty z Górnika Zabrze za 1,7 mln euro. Rozpychać na rynku postanowiła się również debiutująca w ekstraklasie Wieczysta Kraków, do której dołączyli tacy znani piłkarze, jak Efthymis Koulouris, Mateusz Kochalski, Antonio Milić i Mateusz Wieteska. Głośno było jeszcze o ruchach Górnika Zabrze i Jagiellonii Białystok.

Aż trudno w to uwierzyć, ale najwięcej na transferach zarobiła... pierwszoligowa Lechia Gdańsk. Po spadku zainkasowała w sumie 20 mln euro (!), z czego około 11-13 mln za sprzedaż króla strzelców Tomasa Bobcka do włoskiego Frosinone. To od teraz nowy polski rekord. Dla porównania w ekstraklasie najwięcej, czyli po 6 mln euro, ugrali w tym okienku Jagiellonia, Motor Lublin i Raków Częstochowa, puszczając w świat kolejno Bartosza Mazurka (RB Salzburg), Brighta Ede (Deportivo La Coruna) i Jonatana Brauta Brunesa (Sparta Praga).

Co przed nami, czyli w finałowym dniu okienka? Potencjalnie ostatnie transfery mogą przeprowadzić przede wszystkim wspomniane już „Jaga", Widzew i Raków, Pogoń Szczecin oraz Radomiak. Kto się spóźni, temu – jako ewentualne wzmocnienia – zostaną później wyłącznie piłkarze bez kontraktów...

PIŁKA NOŻNA

Statystycy najwyżej oceniają szanse Arsenalu, Bayernu, City i Barcelony

Jacek Kmiecik

Na inaugurację fazy ligowej Ligi Mistrzów Opta opublikowała prognozy swojego superkomputera dotyczące zwycięzcy tegorocznej edycji.

Po przeprowadzeniu blisko 10 tysięcy symulacji angielska firma specjalizująca się w analizie statystyk wskazała Arsenal Londyn jako faworyta sezonu.

Zdaniem autorów notowania „Kanonierzy" mają 20,9% szans na zdobycie swojego pierwszego tytułu Ligi Mistrzów. Bayern Monachium jest tuż za Arsenalem, z 19,4% szans na zdobycie tytułu – wyprzedza Manchester City (12,3%) oraz Barcelonę (8,2%).

Mimo dwóch triumfów z rzędu PSG zajmuje dopiero 5.miejsce wśród faworytów, z 7,1% szans na zdobycie potrójnej korony, wyprzedzając Liverpool (6,1%) i Real Madryt (4,4%).

Jako główny argument podano słaby początek Paryżan, którzy nie wygrali jeszcze meczu w Ligue 1, oraz fakt, że potrójne korony są niezwykle rzadkie w Lidze Mistrzów. W latach 2016-2018 tylko Real Madryt, z Cristiano Ronaldo w składzie, osiągnął taki sukces.

Warto dodać, że w zeszłym roku superkomputer Opty wskazał Liverpool jako głównego pretendenta, jednak „The Reds" zostali wyeliminowani przez PSG w ćwierćfinale...

FOT. GRZEGORZ WAJDA

Mimo rozstania z Robertem Lewandowskim FC Barcelona nadal postrzegana jest jako jeden z głównych faworytów Ligi Mistrzów UEFA

eprasa.pl f178bb980d

SPORT

W meczach zamykających 7. kolejkę PKO Ekstraklasy Pogoń Szczecin zremisowała 1:1 z Wisłą Płock, a Wieczysta Kraków w takim samym stosunku zakończyła starcie z Zagłębiem Lubin.

PIŁKA NOŻNA. IV LIGA BANK SPÓŁDZIELCZY BIELSK PODLASKI

KS Wasilków znów wygrał u siebie 5:0. Ruch zdobył w Krynkach aż 12 bramek

Wojciech Konończuk

Wydarzeniami piątej kolejki zmagań naszych czwartoligowców był kolejny mecz bez straconej bramki liderującego KS-u Wasilków - 5:0 z KS-em Śniadowo, a także wysyp bramek w Krynkach, gdzie gospodarze przegrali z Ruchem Wysokie Mazowieckie aż 3:12.

Wasilkowianie przed własną publicznością upodobali sobie wynik 5:0, bo już trzy spotkania kończyły się takimi wynikami. W starciu ze Śniadowem zanosiło się nawet na pogrom w znacznie większych rozmiarach, bo gospodarze już po kilkunastu minutach prowadzili 3:0.

Potem jednak tempo zdobywania bramek spadło, ale i tak skończyło się efektownym triumfem. Drużyna, którą prowadzi Wojciech Kobeszko, strzela średnio ponad cztery gole na mecz, a jej licznik minut bez straconej bramki to już 450.

O ile w Wasilkowie kibice zobaczyli sporo trafień, to jednak było to nic w porównaniu z tym, co miało miejsce w Krynkach. Co ciekawe, aż do końcówki pierwszej połowy niewiele wskazywało na to, że gospodarze doznają klęski, bo po 39. minutach prowadzili 2:1.

Potem jednak Ruch rozpoczął ostre strzelanie, a bramki dla zespołu z Wysokiego Mazowieckiego padały z częstotliwością spotykaną w piłce ręcznej. Obrona rywali rozsypała się jak domek z kart, a goście już w w 66. minucie prowadzili 10:2, kończąc nierówny bój z dorobkiem tuzina trafień.

WYNIKI 5. KOLEJKI

Warmia Grajewo - Supraślanka Supraśl 3:2 (1:2). Bramki: 0:1 - Żukowski (15), 1:1 - R. Kalinowski (23), 1:2 - Konończuk (29), 2:2 - D. Kalinowski (54), 3:2 - Boateng (70).

Wissa Szczuczyn - KS Michałowo 1:1 (0:0). Bramki: 0:1 - Popiołek (57), 1:1 - Korytkowski (90).

Promień Mońki - Pomorzanka Sejny 4:2 (1:1). Bramki: 1:0 - Magnuszewski (25), 1:1 - Januszewicz (34), 2:1 - Odyjewski (53), 2:2 - Leszczyński (61), 3:2 - Ołów (81), 4:2 - Siemieńczuk (90).

KS Wasilków - KS Śniadowo 5:0 (4:0). Bramki: 1:0 - Bayer (8), 2:0 - Twarowski (11), 3:0 - Chilmon (16), 4:0 - Łupiński (40), 5:0 - Łupiński (64).

Hetman Skłodowscy Tykocin - Tur Bielsk Podlaski 2:2 (1:2). Bramki: 0:1 - Witkowski (8), 1:1 - Kułakowski (10), 1:2 - Tchórzewski (44), 2:2 - Kułakowski (57).

ŁKS II Łomża - Pionier Brańsk 2:4 (1:2). Bramki: 0:1 - Ochenkowski (6), 1:1 - Górski (23), 1:2 - Dzienis (36), 1:3 - Dzienis (47), 1:4 - Zawadzki (76), 2:4 - Morawski (84).

PW Home LZS Krynki - Ruch Wysokie Mazowieckie 3:12 (2:4). Bramki: 1:0 - Brałkowski (8), 1:1 - Kiczuk (23), 2:1 - Leszczyński (31), 2:2 - Grzybowski (40), 2:3 - Grzybowski (41), 2:4 - Jackiewicz (45), 2:5 - Dąbrowski (47), 2:6 - Dąbrowski (51), 2:7 - Jackiewicz (54), 2:8 - Żero (63), 2:9 - Kiczuk (65), 2:10 - Dąbrowski (66), 2:11 - Mazgoła (69), 3:11 - Kosacki (75), 3:12 - Milewski (88).

Krypnianka Krypno - Czarni Czarna Białostocka 1:1 (1:0). Bramki: 1:0 - Garbowski (20), 1:1 - Stolarewski (75).

1. KS Wasilków	5	15	21-0
2. Warmia Grajewo	5	13	23-8
3. Promień Mońki	5	12	19-9
4. Wissa Szczuczyn	4	10	15-3
5. KS Michałowo	5	10	12-6
6. ŁKS II Łomża	5	9	13-8
7. Pionier Brańsk	5	9	11-15
8. Czarni Czarna Białostocka	5	8	10-8
9. Hetman Tykocin	5	7	13-14
10. Tur Bielsk Podlaski	5	5	7-8
11. Ruch Wysokie Mazowieckie	4	4	14-9
12. Supraślanka Supraśl	5	3	5-14
13. PW Home LZS Krynki	5	3	7-30
14. Krypnianka Krypno	5	2	3-10
15. KS Śniadowo	5	1	3-23
16. Pomorzanka Sejny	5	0	7-18

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Piłkarze KS-u Wasilków po raz trzeci w tym sezonie wygrali u siebie 5:0. Tym razem wysoka porażka spotkała zespół KS Śniadowo.

PIŁKA NOŻNA. JAGIELLONIA BIAŁYSTOK

Cezary Polak udowodnił, że można na niego liczyć

Wojciech Konończuk

Jeszcze niedawno wydawało się, że pozycją, na której Jagiellonia Białystok najbardziej potrzebuje wzmocnień, jest lewa obrona, na której grywał tylko Guilherme Montoia. Dlatego też po raz kolejny wypożyczono ze Sportingu Braga Bartłomieja Wdowika. Tymczasem ostatnie mecze pokazały, że trener Adrian Siemieniec może liczyć na Cezarego Polaka, który z Lechem Poznań (1:2) i Śląskiem Wrocław (2:1) zaliczył bardzo solidne występy.

Montoia potrafi zagrać na dobrym poziomie, ale też przydarzają mu się proste błędy i jest zamieszany w stratę kilku goli. Z Rangers FC w Białymstoku (2:1) zaliczył samobójcze trafienie, które w zasadzie powtórzył w wyjazdowym meczu z Rakowem Częstochowa (5:2), odbijając do bramki piłkę po uderzeniu Jakuba Jendryki.

Z Widzewem Łódź (0:2) Portugalczyk przeszkodził w powietrznej interwencji Sławomirowi Abramowiczowi, z czego skorzystał Sebastian Bergier. Z kolei w ostatnim meczu ze Śląskiem, przy prowadzeniu 2:0 i wydawało się, że zamkniętym meczu, Montoia nieodpowiedzialnie dopuścił się faulu w polu karnym, goście zdobyli bramkę kontaktową, a potem omal nie doprowadzili do remisu. Sporo tych wpadek jak na jednego zawodnika.

W wyjazdowym starciu z Lechem Poznań, w związku z kontuzją, której doznał w Częstochowie Yuki Kobayashi, Portugalczyk został przesunięty do środka obrony, a na lewej stronie zagrał Cezary Polak.

FOT. JAGIELLONIA.PL

Cezary Polak w spotkaniach Jagiellonii Białystok z Lechem Poznań i Śląskiem Wrocław pokazał, że warto na niego stawiać

Rodziło to duże obawy, bo pochodzący z Otwocka 23-latek ostatni raz w ekstraklasie wystąpił w październiku minionego roku, wiosnę spędził w pierwszoligowej Miedzi Legnica, a w tym sezonie nie grał ani razu.

Tymczasem Polak na tle bardzo groźnych rywali z Lecha zaprezentował się dobrze i potwierdził to także w starciu ze Śląskiem. Zwraca uwagę szczególnie jego aktywność w akcjach ofensywnych Żółto-Czerwonych.

- Zawsze jestem dla drużyny i zawsze czekam na szansę od trenera - mówi w klubowych mediach Jagiellonii Cezary Polak. - Wiem, że jestem w świetnej drużynie, mam świetnych piłkarzy do rywalizacji, muszę się z tym godzić. Ale zawsze jestem chętny do rozwoju, zawsze jestem chętny do rozmowy i zawsze, jak dostaję szansę, to staram się na sto procent tę szansę wykorzystać - dodaje.

Teraz, kiedy do Jagi wrócił Wdowik, lewa obrona z jednej z najsłabiej może urosnąć do jednej z najlepiej obsadzonych pozycji, na której będzie duża rywalizacja o miejsce w składzie. A na tym Duma Podlasia może tylko skorzystać i oby trener Siemieniec miał takie bogactwo wyboru przy ustalaniu składu także w innych formacjach.

KOSZYKÓWKA

Żubry Białystok kolekcjonują puchary

Mariusz Klimaszewski

Koszykarze Żubrów Abakus Okna Białystok zdobyli drugi puchar w okresie przygotowawczym. Po pucharze prezydenta Białegostoku sięgnęli po puchar burmistrza Bielska Podlaskiego

Żubry Abakus Okna Białystok i Tur Basket Bielsk Podlaski przygotowują się do nadchodzącego sezonu II ligi. W Bielsku Podlaskim obie drużyn zagrały w Turnieju o Puchar Burmistrza Bielska Podlaskiego im. Ryszarda Wolskiego.

Do finału awansowały podlaskie drużyny. Żubry pewnie pokonały Lubliniankę KUL Lublin 81:56, a Tur Basket wysoko zwyciężył TSK Roś Pisz 85:64. W meczu finałowym Żubry do przerwy wygrywały już 45:27. Białostoczanie prowadzenie utrzymali do końca wygrywając ostatecznie 83:74.

Oba zespoły spotkały się ze sobą w finale Turnieju o Puchar Prezydenta Białegostoku. Wówczas także wygrały Żubry pokonując Tura 114:65.

W najbliższy weekend (piątek - sobota, 11-12.09) w Białymstoku odbędzie się trzeci turniej o Puchar Żubrów.

Tur Basket Bielsk Podlaski - Żubry Abakus Okna Białystok 74:83 (10:18, 17:27, 18:18, 29:20).

Tur Basket: Mikołaj Krakowiak 6, Piotr Bobka 6, Patryk Milewski 4, Aaron Weres 9, Eryk Gąsiński 24, Kacper Jakuć, Kuba Grigoruk 3, Mateusz Fatz 6, Piotr Łucka 2, Kacper Szerszenowicz 2, Jegor Martynenko 12.

Żubry Abakus Okna: Karol Kutta 10, Mateusz Czempiel 13, Daneil Dawdo 10, Kacper Mąkowski 2, Marcel Kapuściński 9, Maciej Siemieńczuk. Maciej Kurzyna 6, Przemysław Kociszewski 23, Jakub Zalewski 10.

eprasa.pl f178bb980d