Blisko 1200 żubrów doliczono się w Puszczy Białowieskiej. To więcej niż przed rokiem **str. 2**

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

● Objawy tych chorób są niemal identyczne ● Czy każdy może dostać nową nerkę? str. 9-12

STRONA ZDROWIA

Kurier Poranny

Środa
25.02.2026

www. poranny.pl

Nr. 38 (10686)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Ostrzeżenie hydrologiczne I stopnia w związku z roztopami w woj. podlaskim **str. 3**

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Miasto Białystok zachęca, aby przekazywać 1,5 proc. podatku lokalnym organizacjom **str. 2**

Ruszył proces o pobicie belgijskiego kibica. Napastnicy chcieli zabrać mu klubowy szalik **str. 3**

Nr ISSN 0866-9511 Nr indeksu 350354

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

UNIWERSYTET MEDYCZNY W BIAŁYMSTOKU

Gotowe jest Centrum Bioinformatyki i Biostatystyki Klinicznej UMB. Trwa przeprowadzka laboratoriów, a od października uczyć się tu będą studenci nowego kierunku - bioinformatyki medycznej **str. 4**

BIAŁYSTOK

Ptasia grypa. Ponowny apel o ostrożność

Powiatowy Lekarz Weterynarii w Białymstoku informuje, że w związku z powracającą sytuacją dotyczącą wysoce zjadliwej grypy ptaków (HPAI) u ptaków dziko żyjących, istnieje konieczność dalszego monitorowania przypadków padłych ptaków. Stąd apel do mieszkańców o zachowanie ostrożności oraz o zgłaszanie przypadków znalezienia padłych ptaków dziko żyjących, w szczególności w pobliżu cieków i zbiorników wodnych, oraz terenów leśnych.

Zgłoszenia dotyczące padłych ptaków, takich jak: mewy, łabędzie, kaczki, dzikie gęsi i ptaki drapieżne należy kierować do Powiatowego Inspektoratu Weterynarii w Białymstoku, tel. 85 651 67 46, Straż Miejska tel. 986, Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego tel. 85 879 73 27/28.

Warto pamiętać, aby nie dotykać dzikich ptaków, w szczególności chorych lub martwych, nie zabierać padłych ptaków z miejsca ich znalezienia, unikać bezpośredniego kontaktu zwierząt domowych z dzikim ptactwem. Przestrzeganie powyższych zasad ma kluczowe znaczenie dla ograniczenia rozprzestrzeniania się choroby.

Przypomnijmy, że na początku stycznia br. w mieście została wprowadzona strefa objęta zakażeniem w związku z potwierdzeniem ogniska choroby u 5 padłych łabędzi niemych na terenie Stawów Marczukowskich. Po opanowaniu sytuacji 13 lutego rozporządzenie ws. strefy uchylono. opr. (R)

INWESTYCJE DECYZJA ZAPADŁA NA OSTATNIEJ SESJI RADY MIASTA

Mieszkania w dawnym kinie Pokój? Radni zgodzili się na zmianę

Białystok
Andrzej Kłopotowski

Jest zgoda radnych, by ewentualna mieszkaniówka zajęła więcej miejsca w budynku dawnego kina Pokój przy ulicy Lipowej w centrum Białegostoku.

Kino Pokój funkcjonowało przez dekady w gmachu u zbiegu ulic Lipowej i Nowy Świat. Podobnie jak wiele innych kin w całej Polsce poległo w walce z sieciowymi gigantami tworzonymi w centrach handlowych. Obecnie w sali kinowej funkcjonuje chińskie centrum handlowe. Mieszczą się tu też różnego rodzaju lokale biurowe czy gastronomiczne.

O przebudowie budynku mówi się od lat. Spółka Kinopleks-BSK przedstawiała koncepcje jaki obiekt mógłby tu powstać. W grę swego czasu wchodziła nawet nowoczesna architektura o funkcji handlowo-usługowej. Pozostała na papierze. Ostatecznie powstał plan zagospodarowania przestrzennego tej części centrum wpuszczający tu bardziej zachowawcze rozwiązania. Wprawdzie urbaniści nie zdecydowali, by kinu przywrócić socrealistyczne szaty z lat 50. XX wieku, ale zachowali obecny, modernistyczny wygląd. W obowiązującym planie zagospodarowania przestrzennego z 2019 roku zapisy mówią wyraźnie, że budynek dawnego kina Pokój powinien pełnić funkcje usługowe. Dodatkowo pojawia się zapis, że usługi w parterze mają być - jak to określono - usługami „centrotwórczymi". Jedynie nadbudówka nad obecną bryłą mogłaby stać się piętrem z mieszkaniówką.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

O przebudowie budynku, w którym niegdyś mieściło się kino Pokój, mówi się już od wielu lat

W poniedziałek radni dali „zielone światło", by plan zmienić.

Jak mówiła radnym Małgorzata Kwiatkowska z Departamentu Urbanistyki i Architektury Urzędu Miejskiego w Białymstoku, to odpowiedź na wniosek właściciela budynku.

Zmiana dotyczy funkcji budynku przy Lipowej 14. W praktyce to zapis mówiący, że funkcję mieszkaniową dopuszcza się powyżej pierwszej kondygnacji nadziemnej, a więc już od pierwszego piętra. Zmiana została przegłosowana.

- Zależało nam, by potencjalny inwestor mógł zdecydować jaki charakter ma mieć obiekt - mówi Mirosław Hanusz, prezes zarządu spółki Kinoplex-BSK.

Natomiast dodaje, że nie jest to zmiana, która już teraz pociągnie realizację jakiejś inwestycji. Pozostałe zapisy w planie - o wysokości budynku czy liniach zabudowy - pozostają bez zmian.

Gmach kina Pokój oddano do użytku 22 lipca 1952 roku. Był jednym z elementów nowego centrum miasta. Początkowo budynek charakteryzował się socrealistyczną fasadą, zmienioną w kolejnej dekadzie.

Nazwa miała - jak podawała ówczesna prasa - „przyświecać masom pracującym Białegostoku w walce o pokój i mobilizować do walki przeciwko podżegaczom do nowej wojny".

Kinem zarządzało Przedsiębiorstwo Film Polski, od 1975 roku znane jako OPRF - Okręgowe Przedsiębiorstwo Rozpowszechniania Filmów.

Prócz sali głównej znajdowała się tu też sala, gdzie cenzura dopuszczała filmy do wyświetlania.

Obecnie w budynku, na piętrze, mieści się mała sala kameralna.

eprasa.pl fda4a39fa6

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

U progu II RP Żydzi chcieli stworzyć własny okręg autonomiczny, wolny od Polaków. Stolicą tego podlaskiego mini-Izraela miał być Białystok

AUTOPROMOCJA 0110987259

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

Blisko 1,2 tys. żubrów w Puszczy Białowieskiej

Przyroda
PAP

W polskiej części Puszczy Białowieskiej i na terenach do niej przyległych w czasie zimowej inwentaryzacji doliczono się 1176 żubrów żyjących na wolności - podał Białowieski Park Narodowy. To stan populacji na koniec 2025 r.

Przed rokiem taka inwentaryzacja dała wynik 870 żubrów żyjących na wolności, ale naukowcy i leśnicy zwracali uwagę, że do tego grupa ponad stu zwierząt przemieściła się z Puszczy Białowieskiej na teren nadleśnictwa Żednia w Puszczy Knyszyńskiej.

Doroczne liczenie żubrów w Puszczy Białowieskiej, gdzie jest największa w Polsce populacja tych zwierząt, jest przeprowadzane zawsze zimą. Obejmuje nie tylko tereny leśne, ale też przylegające do puszczy tereny otwarte, na które zwierzęta wychodzą z puszczy.

Gdy zimy są śnieżne i mroźne, pracownicy parku narodowego, naukowcy, leśnicy z nadleśnictw Białowieża, Bielsk, Browsk, Hajnówka, Nurzec i Rudka, a także wolontariusze licząc te zwierzęta wykorzystują fakt, że w porze zimowej zbierają się w większe grupy w miejscach dokarmiania. Pojedyncze sztuki można wtedy wytropić po śladach na śniegu.

Jak podał Białowieski Park Narodowy (BPN), tegoroczna sroga zima sprzyjała obserwacji zwierząt, bo żubry chętnie gromadziły się w miejscach dokarmiania. „Ułatwiło to przegląd stada wraz z oceną kondycji, stanu zdrowotnego oraz ustalenie liczebności populacji, z podziałem na klasy wiekowe i płeć" - poinformował na swoim profilu społecznościowym.

Zaobserwowano 1176 żubrów; udało się rozróżnić 248 samców i 505 samic, w pozostałych przypadkach - z racji dużej odległości od obserwowanych zwierząt - płeć nie została ustalona. Rozpoznano 176 cieląt, czyli młodych urodzonych w ub. roku.

Odnosząc się do wzrostu liczby żubrów w stosunku rok do roku, kierownik Ośrodka Hodowli Żubrów BPN Andrzej Karczewski zwrócił uwagę, że jesienią ubiegłego roku żubry, które wcześniej przeszły do Puszczy Knyszyńskiej, wróciły do Puszczy Białowieskiej. Oznacza to, że przyrost populacji między 2024 a 2025 rokiem jest na poziomie - ustalonej podczas zakończonej właśnie inwentaryzacji - liczby cieląt.

- Patrząc lokalnie na obszar Puszczy Białowieskiej, to żubrów jest sporo. Oczywiście część osobników wychodzi poza obszar puszczy, na jej przedpola, teraz one żerują czy to na rzepaku, czy na kukurydzy zeszłorocznej - dodał.

Zwrócił uwagę, że na takie zachowania wpływa dostępność pokarmu w lesie; zwierzęta inaczej zachowują się, gdy jest np. rok obfity w żołędzie, inaczej gdy jest susza i trawa słabo rośnie.

Odnosząc się do wędrówek białowieskich żubrów do Puszczy Knyszyńskiej i ich powrotu powiedział, że już wcześniej były takie sygnały. - To połączenie na pewno jest istotne i sprzyja zwiększeniu różnorodności genetycznej pomiędzy poszczególnymi stadami - dodał. Poinformował, że udało się założyć obrożę telemetryczną jednemu z żubrów ze stada żyjącego na łąkach. - Na pewno z czasem będziemy mieli dużo więcej informacji, np. czy te żubry wracają do puszczy na okres letni, czy potem kiedy wychodzą - dodał.

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

Według ubiegłorocznych danych, tereny podległe RDLP w Białymstoku zamieszkiwało 1612 żubrów

1,5 proc. podatku może zmienić Białystok. Ruszyła kampania

Białystok
Andrzej Kłopotowski

Miasto Białystok zachęca, by wspierać lokalne organizacje działające na rzecz Białostoczan w ramach kampanii „Twoje 1,5% zmienia Białystok".

Do przekazywania 1,5 proc. podatku białostockim pozarządówkom zachęcają same pozarządówki wspólnie z prezydentem i osobami zasiadającymi w Białostockiej Radzie Działalności Pożytku Publicznego.

- Ci, którzy pracują, ci którzy mają dochody, płacą podatki. No i 1,5 proc. tego podatku można przekazać na organizacje pożytku publicznego. Zachęcamy do tego, aby nasi mieszkańcy przekazywali swoje pieniądze na organizacje pożytku publicznego pracujące na też ich rzecz - na rzecz mieszkańców Białegostoku. W Białymstoku jest 1539 organizacji pozarządowych, ale 115 ma status pożytku publicznego i te organizacje możemy wspomóc. Tak naprawdę zajmuje to kilkadziesiąt sekund. Wystarczy wpisać numer KRS (do rozliczenia rocznego) i później te pieniądze zostaną automatycznie przelane na rzecz organizacji - zachęca prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski.

Prezydent dodaje, że liczy się każda złotówka. Polskie przysłowie wszak mówi: „Od ziarnka do ziarnka i zbierze się miarka" albo „Grosz do grosza i zbierze się kokosza". Ważna jest masowość wpłat. Sam przyznaje, że rokrocznie przekazuje 1,5 proc. swojego podatku organizacjom z Białegostoku.

Wśród korzystających ze wsparcia jest np. Związek Harcerstwa Polskiego. Kinga Gołębiewska mówi, że dzięki temu ZHP może finansować wyjazdy na obozy, biwaki czy też kupować materiały do pracy z dziećmi i młodzieżą a także kształcić. W ostatnim roku do białostockiej ZHP wpłynęło z podatku nieco ponad 100 tys. zł.

- Przeznaczamy te pieniądze na rehabilitację, wsparcie psychologiczne, warsztaty, spotkania integracyjne i rekreacyjne - mówi z kolei Ewa Jabłońska-Grzelak, prezes białostockiego Klubu Amazonki.

Zauważa, że Amazonki to grupa ochotniczek, które na co dzień odwiedzają chore, pacjentki na oddziałach, by swoją wiedzą i doświadczeniami (to panie, które przechodziły chorobę) pokazują, że z tą chorobą można żyć i funkcjonować w miarę dobrze. Chcą uczulać, że rak to nie wyrok. W ostatnim roku do Amazonek wpłynęło około 25 tys. zł.

Tadeusz Truskolaski: W Białymstoku jest 1539 organizacji pozarządowych, ale 115 ma status pożytku publicznego i te możemy wspomóc

Z kolei Rafał Średziński ze stowarzyszenia „My dla Innych" mówi, że organizacja wspiera ponad 430 osób z niepełnosprawnością. Też dzięki funduszom z 1,5 proc.

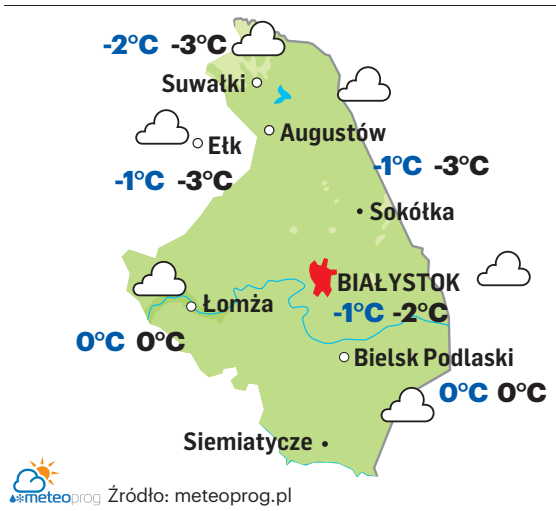
Do pozostawiania 1,5 proc. podatku w Białymstoku zachęca Anna Sędziak, współprzewodnicząca Białostockiej Rady Działalności Pożytku Publicznego.

- Organizacje pozarządowe każdego dnia wykonują bardzo trudną pracę. Prowadzą wiele działań na rzecz kultury, edukacji, pomocy społecznej, sportu. Działają na rzecz osób w kryzysie bezdomności, na rzecz osób w kryzysie psychicznym, na rzecz dzieci z niepełnosprawnością, dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną, fizyczną a także na rzecz innych osób w bardzo szerokim zakresie. Dlatego aby działały na szerszą skalę bardzo ważne jest, by te pieniądze z 1,5 proc. pozyskiwać - podnosi Anna Sędziak.

Podkreśla, że organizacje pozarządowe są zobligowane do tego, aby być transparentne. Publikują swoje sprawozdania merytoryczne, finansowe, z którymi można się zapoznać. Lista organizacji z kolei dostępna jest na stronie Centrum Aktywności Społecznej.

Kampanię promuje spot przygotowany białostockimi siłami Centrum Aktywności Społecznej, Michała Dąbrowskiego (FB „Lokalne historie") oraz duetu Swada i Niczos.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprog.pl

25 LUTEGO 2026

Dziś 56. dzień roku
Do sylwestra pozostało 309 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.22, zachód o godzinie 16.58. Dzień będzie trwać 10 godzin i 36 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 6 godzin i 20 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 3 godziny i 3 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Wiktor, Cezary

KALENDARIUM

1809
Książę Józef Poniatowski (na portrecie) został odznaczony Krzyżem Wielkim Orderu Virtuti Militari.

FOT. DOMENA PUBLICZNA

1943
Poamerykański okręt podwodny USS „Rasher" zaatakował japoński konwój u wybrzeży Bali, zatapiając statki towarowe: „Tango Maru" wraz z 3,5 tys. osób oraz „Ryūsei Maru" wraz z 5 tys. osób.

1969
18-letni czeski uczeń Jan Zajíc dokonał aktu samospalenia, protestując przeciw okupacji Czechosłowacji przez wojska Układu Warszawskiego.

1990
Na południu kraju temperatura osiągnęła najwyższe wartości w lutym w historii pomiarów. W Krakowie zanotowano +21,0 °C, w Tarnowie +20,6 °C, w Nowym Sączu +20,3 °C, w Opolu +19,3 °C.

2022
Inwazja Rosji na Ukrainę: rozpoczęła się bitwa o Hostomel; Rosja została zawieszona w prawach członka Rady Europy.

eprasa.pl fda4a39fa6

Sejmik o SAFE i podlaskich szpitalach

Z sesji
Tomasz Maleta

Jeszcze w tym roku może rozpocząć się budowa poradni specjalistycznych przy białostockiej Śniadecji. Zielone światło dla inwestycji dali radni wojewódzcy na wczorajszej sesji sejmiku. Zajęli też stanowisko w sprawie unijnego programu SAFE. W innym stanowisku domagają się pilnego uregulowania przez NFZ ubiegłorocznych należności dla szpitali nadzorowanych przez województwo podlaskie.

– Chciałbym wiedzieć, dokąd ten szpital w ogóle zmierza – mówił podczas sejmiku radny Bogusław Dębski. Jego zdaniem szefostwo Szpitala Wojewódzkiego im. J. Śniadeckiego w Białymstoku powinno przygotować program funkcjonalno-użytkowy. – Mówiłem to na radzie społecznej, powtarzam też teraz – podkreślał radny na kanwie dyskusji o wprowadzeniu do Wieloletniej Prognozy Finansowej przedsięwzięcia pn. „Budowa Budynku Zespołu Poradni Specjalistycznych Szpitala Zespolonego im. J. Śniadeckiego w Białymstoku".

W ramach zadania zaplanowano budowę czterokondygnacyjnego budynku wraz z jedną podziemną kondygnacją przeznaczoną na miejsca parkingowe. W budynku przewiduje się ulokowanie poradni specjalistycznych, jak i poradni podstawowej opieki zdrowotnej. Na tę budowę samorząd ma obiecaną promesę z Polskiego Ładu na kwotę 30 mln zł. W sumie na realizację inwestycji przewiduje się wydatkowanie środków w łącznej kwocie 75 mln zł. Radni dali wczoraj tej inwestycji zielone światło wpisując zamierzenie do Wieloletniej Prognozy Finansowej oraz zapisując dwa mln w tegorocznym budżecie.

Radni minutą ciszy uczcili też ofiary rosyjskiej agresji na Ukrainę w 4. rocznicę wybuchu wojny. Zaraz potem rozpoczęli debatę nad przyjęciem stanowiska w sprawie unijnego programu pożyczek na obronność SAFE. Marszałek Łukasz Prokorym podkreślił, że jego adresatem powinien być prezydent Karol Nawrocki, bo to w jego kompetencjach leży podjęcie ostatecznej decyzji. Zaznaczył, że przyjęcie programu nie tylko wzmacnia obronność regionu, ale i wspiera podlaskich przedsiębiorców.

– Pan marszałek sprytnie używa pojęcia środki, ale to jest pożyczka na 45 lat z możliwością karencji 10-letniej. Będą ją spłacali pana dzieci, wnuki. Nie obciążajmy ich takim obowiązkiem – mówił radny Artur Kosicki. Pytał marszałka, czy ma pewność, że pieniądze z pożyczek trafią do podlaskich przedsiębiorców.

– Wolę, żeby moje dzieci spłacały kredyt, niż miały iść na wojnę – odparł Łukasz Prokorym. Przypomniał radnym PiS, że jeszcze pół roku temu poseł PiS, były minister obrony Mariusz Błaszczak, zachwalał program SAFE.

Finalnie radni głosami koalicji większościowej wyrazili poparcie dla wdrażania ustawy o funduszu SAFE.

I zajęli się drugim stanowiskiem. Zgłosiła je wicemarszałek Wiesława Burnos, nadzorująca ochronę zdrowia. Zgodnie z nim sejmik domaga się zapłaty za ubiegłoroczne nadwykonania szpitali nadzorowanych przez samorząd województwa. Jak podała wicemarszałek kwota ta osiągnęła 172 mln zł.

– Dziwnie to wygląda, że państwo będziecie apelowali do swoich kolegów, by wypłacili środki dla naszych szpitali – mówił radny Łukasz Siekierko (PiS). Zaproponował, by podana kwota znalazła się w tekście stanowiska. A Paweł Wnukowski złożył wniosek o rozszerzenie tytułu stanowiska, tak by odnosiło się do wszystkich podlaskich placówek, a nie tylko będących pod kuratelą urzędu marszałkowskiego.

– Potraficie ze wszystkiego zrobić hucpę polityczną – odnosił się do opozycji marszałek. Dodał, że za projektem tego stanowiska stała intencja ze strony zarządu w kierunku opozycji, by opowiedziała się za regionalnymi szpitalami. To też pokłosie lobbingu wszystkich marszałków województw w kraju u ministra zdrowia, na skutek którego w najbliższych tygodniach podległe im placówki mają otrzymać dodatkowo od 4 do 4,5 mld zł.

Radni przegłosowali stanowisko. Za było 25 głosów, jeden radny się wstrzymał.

Ruszył proces o pobicie belgijskiego kibica w centrum Białegostoku. Napastnicy chcieli zabrać mu klubowy szalik

Z sądu
PAP

Przed Sądem Rejonowym w Białymstoku rozpoczął się wczoraj proces dwóch młodych mężczyzn oskarżonych w związku z napaścią na kibica belgijskiej drużyny piłkarskiej Cercle Brugge. Napastnicy chcieli mu zabrać klubowy szalik.

6 marca ub. roku Jagiellonia grała w Białymstoku z Cercle Brugge mecz 1/8 finału poprzedniej edycji piłkarskiej Ligi Konferencji. Spotkanie zakończyło się ok. godz. 23. Po nim policja dostała informację, że w centrum miasta został pobity jeden z kibiców belgijskiej drużyny. Ze zgłoszenia wynikało, że do grupy fanów Cercle wracających ze stadionu podjechało BMW, z którego wysiadły cztery zamaskowane osoby (ostatecznie okazało się, że dwie, dwie zostały w samochodzie). Jeden z kibiców z Belgii został przewrócony, napastnicy bili go i kopali, po czym wsiedli do samochodu i odjechali. Na wezwany patrol czekała na miejscu osoba zgłaszająca tę napaść i zakrwawiony mężczyzna; wezwano pogotowie, które zabrało go do szpitala.

Funkcjonariusze odnaleźli BMW w innej części miasta i tam zatrzymali do kontroli. Autem jechało dwóch mężczyzn i dwie kobiety – 23-letni mieszkaniec Hajnówki, 22-letni białostoczanin oraz dwie białostoczanki w wieku 20 i 21 lat. Początkowo zatrzymana została cała czwórka, ostatecznie zarzuty postawiono mężczyznom. Ponieważ jeden z nich jest zawodowym żołnierzem, śledztwo nadzorował dział ds. wojskowych prokuratury. Obu mężczyznom zarzucono usiłowanie dokonania rozboju; chodziło o klubowy szalik belgijskiego kibica, którego napastnikom nie udało się zabrać, bo zareagowali świadkowie tej napaści. Uderzony mężczyzna upadł na chodnik, miał m.in. złamany nos i rozbity łuk brwiowy. W śledztwie obaj podejrzani nie przyznali się i odmówili składania wyjaśnień.

Zanim ruszył proces, ich obrońca złożył wniosek o skierowanie sprawy do postępowania mediacyjnego, w trakcie którego strony mogłyby m.in. uzgodnić kwestię zadośćuczynienia. Powoływał się na korespondencję z pokrzywdzonym i wyrażoną przez niego zgodę. Jak podał wczoraj sąd, mediacje zakończyły się ugodą – oskarżeni mają pokrzywdzonemu zapłacić po 2 tys. euro w formie zadośćuczynienia i odszkodowania.

Sąd przesłuchał wczoraj obie dziewczyny, które jechały wtedy z oskarżonymi. Jak zeznały, całą czwórką byli na meczu, a po nim pojechali do centrum Białegostoku z planem zakupu alkoholu.

Tam zauważyli grupę kilku kibiców zespołu z Belgii – część z nich miała szaliki w barwach Cercle Brugge; u chłopaków pojawił się pomysł, by przynajmniej jeden taki szalik im zabrać. Jak mówiły, one zostały w samochodzie, nie widziały dokładnie momentu samej napaści, choć jedna z nich otworzyła drzwi auta i widząc leżącego na ziemi człowieka, krzyczała do swoich kolegów, by przestali. Po wszystkim w samochodzie miało dojść do kłótni między oskarżonymi; jeden zarzucał drugiemu, że miało się obyć bez pobicia, chodziło jedynie o zabranie szalika lub szalików.

Sąd odczytał zeznania Belgów, którzy byli w tej grupie. To dwaj ojcowie z nastoletnimi synami i ich kolegą; nie są w żadnych strukturach kibicowskich zespołu Cercle, przyjechali do Białegostoku na mecz prywatnie. Jak zeznali, gdy wracali piechotą przez centrum Białegostoku do hotelu mijali duże grupy kibiców Jagiellonii i nikt ich nie zaczepiał. Ale tuż przy hotelu zauważyli auto, za którym chowało się dwóch mężczyzn w kominiarkach. Wtedy rozbiegli się i uciekali w stronę pobliskiego już hotelu. Z zeznań tych wynika, że doszło też do napaści na jeszcze jedną osobę – nastoletniego syna pobitego Belga. Jeden z napastników próbował go uderzyć i zabrać szalik, ale bezskutecznie.

Biorąc pod uwagę te zeznania, sąd uznał, iż też ten Belg powinien mieć w sprawie status pokrzywdzonego i być uwzględniony w opisie czynu. Dał mu więc czas na złożenie ewentualnego wniosku o naprawienie szkody lub o zadośćuczynienie.

Śnieg się topi – w wielu miejscach stoi woda, przybywa jej w rzekach

Region
Martyna Jurkowska

Najwięcej pracy mieli wczoraj strażacy z powiatu łomżyńskiego. Walczyli tam z wodą, która wylała z rowów melioracyjnych. Choć w innych miejscach sytuacja na razie jest stabilna, służby cały czas monitorują stany wody. Bo ocieplenie i roztopy mogą prowadzić do lokalnych podtopień i powodować dalsze wzrosty stanu wody na rzekach zlewni Narwi, Biebrzy, Niemna i Bugu.

– Cały obszar województwa podlaskiego jest objęty ostrzeżeniami pierwszego najniższego stopnia przed gwałtownymi wzrostami stanów wody. Oznacza to, że w związku ze spływem wody opadowo-roztopowej i ustępującymi zjawiskami lodowymi w postaci lodu brzegowego, pokrywy lodowej, a także kry, spodziewane są wzrosty i wahania stanu wody w strefie wody wysokiej. Miejscami jest możliwość przekroczenia stanu ostrzegawczego – mówi Jan Szymankiewicz, synoptyk, hydrolog Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej.

Jak dodaje, w naszym województwie zalega jeszcze dość gruba warstwa śniegu, a co za tym idzie, roztopy i spływ wody będą towarzyszyć nam jeszcze przez najbliższe kilka tygodni. Póki co, sytuacja jest stabilna, a służby na bieżąco monitorują stany wody.

– Narew, Supraśl, Biebrza, Pisa, Nurzec i Leśna to rzeki, które podlegają teraz szczególnemu nadzorowi – meldował na odprawie Jacek Brzozowski, wojewoda podlaski.

Ich monitorowanie jest konieczne z tego względu, że ustępujące zjawiska lodowe mogą powodować pochód kry, co może prowadzić do lokalnych zatorów i gwałtownego piętrzenia stanu wody na tych rzekach. Z tego powodu nadzór wodny w Kolnie przeprowadził nadzory w najbardziej newralgicznych miejscach.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Podtopione zostały m.in. nagrobki na białostockim cmentarzu na Antoniuku

– Na wysokości mostu na rzece Pisa w miejscowości Ptaki w gminie Turośl obserwuje się topnienie pokrywy lodowej na rzece oraz przyległych terenach. Wysokość wody na godz. 9 wynosiła 186 cm, to strefa stanów wysokich. Stan ostrzegawczy wynosi 210 cm – informuje Inga Januszko-Manaches, rzecznik prasowa wojewody podlaskiego.

Stabilna sytuacja jest na wysokości dwóch mostów na rzece Pisa: w miejscowości Cieciory w gminie Turośl i wsi Dobry Las w gminie Zbójna oraz na moście na rzece Skroda w miejscowości Janowo w gminie Kolno. W żadnym z tych miejsc nie obserwuje się zagrożenia podtopieniami.

Z podtopieniami zmagali się za to mieszkańcy wsi Kosaki w gminie Piątnica. Okoliczne posesje zalała woda z rowów melioracyjnych. Przez wiele godzin strażacy wypompowywali wodę. Tylko do wczorajszego popołudnia w powiecie łomżyńskim zanotowano aż 18 interwencji związanych z napływającą wodą.

W wielu miejscach, także w miastach, stoi woda, która nie wsiąka w ziemię, bo ta jest jeszcze zamarznięta. W mediach społecznościowych internauci dzielą się zdjęciami z podtopionymi alejkami między blokami, a nawet stojących w wodzie grobów na Cmentarzu Św. Rocha w Białymstoku. Nie brakuje pełnych emocji komentarzy.

– „To teraz niech ściśnie mrozem, to pomnikarze będą mieli co robić, jak porozsadza pomniki", „Myślę, że trzeba by było coś zrobić, naszym najbliższym spoczywającym tam należy się szacunek i tak myślę, że tę wodę trzeba by było spuścić jakoś", „Ludzie zaskoczeni, dawno zimy nie było, wszyscy zapomnieli co to roztopy", „Ziemia w głębi jest zamarznięta i nie wchłania wody. Powoli wszystko będzie odmarzało i wchłonie się", „Zima, śnieg, zamarznięta gleba, odwilż, roztopy, deszcz, zamarznięta gleba, kałuże, normalna kolej rzeczy..." – piszą internauci.

Roztopy to nie jest jedyny problem. IMGW wydało wczoraj ostrzeżenia przed oblodzeniem, prognozując zamarzanie mokrej nawierzchni dróg i chodników po opadach deszczu, deszczu ze śniegiem i mokrego śniegu.

eprasa.pl fda4a39fa6

JUBILEUSZ SP NR 6

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Szkoła Podstawowa nr 6 im. Jarosława Iwaszkiewicza w Białymstoku świętuje 80-lecie istnienia. We wtorek w budynku przy ul. Wesołej odbyły się uroczyste obchody jubileuszu.

Od pierwszych lat działalności „Szóstka" mocno zaznaczała swoją obecność na sportowej mapie Białegostoku i regionu. Uczniowie odnosili sukcesy w piłce ręcznej, lekkoatletyce i tenisie stołowym. W 2009 r. utworzono klasy o profilu short-track oraz powołano Uczniowski Klub Sportowy „Szóstka". Obecnie szkoła liczy 18 oddziałów, w tym 5 sportowych o profilu short-track. Wychowankami placówki są m.in. zawodnicy ŁKS Juvenia Białystok - Gabriela Topolska i Paweł Adamski.

Jak podkreślają absolwenci, dyrekcja i kadra pedagogiczna, ale też sami uczniowie, szkoła zawsze była przestrzenią nauki, wychowania i budowania marzeń.

- 80 lat to prawie wiek historii. To tysiące zapisanych dzienników, miliony dzwonków i niezliczona ilość przerw - mówiła podczas jubileuszu Katarzyna Matuk, dyrektor szkoły (na zdjęciu z wiceprezydentem Tomaszem Klimem). - Jednak patrząc na naszą szkołę dzisiaj nie widzę starych murów. Widzę żywy organizm, który pulsuje energią kolejnych pokoleń. Szkoła to nie tylko budynek, ławki czy tablice. To przede wszystkim emocje, relacje i ludzie, którzy zostawili tu cząstkę siebie. (UK)

UMB: Nowa przestrzeń naukowa i nowy kierunek studiów

Nauka
Agnieszka Domanowska

Nowa przestrzeń naukowo-dydaktyczna Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku powstała przy ul. Żelaznej 39A. Centrum Bioinformatyki i Biostatystyki Klinicznej, którego budowa kosztowała ponad 34 mln zł, jest gotowe do zagospodarowania.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

W nowym Centrum będzie m.in. prowadzone przez prof. Michała Ciborowskiego Laboratorium Metabolomiki i Proteomiki

Budynek podzielono na dwie części: naukowo-badawczą na parterze i II piętrze oraz dydaktyczną na I piętrze. To właśnie tam będą kształcić się bioinformatycy, a UMB uruchamia nowy kierunek: bioinformatyka medyczna.

- To nie jest oficjalne otwarcie. Mury są, są ludzie, którzy będą tworzyć tę przestrzeń. Liczymy na młodych ludzi, którzy wniosą życie w ten budynek. Parter to laboratoria, pierwsze piętro to sale dydaktyczne, a pokoje dla naukowców są na wyższych kondygnacjach. To centrum będzie nabierało kształtu w miarę, jak będziemy je wyposażać i zatrudniać - mówił podczas wczorajszej konferencji prasowej prof. Marcin Moniuszko, rektor uczelni. Jak podkreślił, Centrum jest realizacją strategii uczelni, która od lat inwestuje w nowoczesne technologie badawcze, obejmujące m.in. genomikę i metabolomikę.

- Potrzebni są specjaliści od data science, sztucznej inteligencji, bioinformatyki i biostatystyki klinicznej, którzy potrafią przetłumaczyć język genomiki i metabolomiki na codzienną praktykę medyczną. To ogromny krok w przyszłość dla naszej uczelni i dla młodych ludzi z regionu - dodał.

Nowy kierunek, bioinformatyka medyczna, ma charakter interdyscyplinarny i łączy medycynę, informatykę oraz analizę danych. - Studenci będą zdobywać wiedzę zarówno z zakresu przedmiotów biomedycznych, zapewniających zrozumienie procesów biologicznych i biochemicznych w organizmie człowieka, jak i z przedmiotów bioinformatycznych, obejmujących analizę danych wielkoskalowych, programowanie oraz zastosowanie sztucznej inteligencji w medycynie. Dzięki temu będą mogli pracować na rzeczywistych danych biomedycznych, co jest rzadkością w polskiej bioinformatyce - mówiła dr Magdalena Niemira, kierowniczka Laboratorium Genomiki i Analiz Epigenetycznych.

Prof. Adrian Chabowski, prorektor ds. kształcenia UMB, podkreślił, że kierunek skierowany jest do osób zainteresowanych przedmiotami ścisłymi, biologią i chemią, które chcą pracować w zawodzie przyszłości. Pierwszy nabór studentów, przewidziany od października, obejmuje 18 osób w trzyletnich studiach pierwszego stopnia.

- W tym budynku docelowo będzie pracować 100 bioinformatyków i naukowców, a kształcić się ponad 200 studentów. Chcemy być liderem w Polsce, Europie i na świecie w dziedzinie medycznej bioinformatyki i analizy danych - podsumował prof. Adam Krętowski, prorektor ds. medycyny cyfrowej i badań klinicznych.

Zarówno Centrum Bioinformatyki i Biostatystyki Klinicznej, jak i kierunek bioinformatyka medyczna są pierwszymi tego typu w Polsce.

Zimowe emocje w hali. Seniorzy z Białegostoku poczuli się jak olimpijczycy

Sport
RED

To były prawdziwe igrzyska - choć rozegrane pod dachem. W Białymstoku seniorzy po raz kolejny udowodnili, że sportowe emocje nie mają wieku, a zimowe dyscypliny można z powodzeniem przenieść do hali sportowej.

Tuż przed rozpoczęciem zimowego sezonu olimpijskiego odbyła się kolejna odsłona Zimowej Senioriady - wyjątkowego wydarzenia realizowanego w ramach projektu Zimowej Akademii Sportu. To już dziesiąta edycja tej ogólnopolskiej inicjatywy, która rozpoczęła się w Karpaczu, a swój finał będzie miała na Stadionie Śląskim. Na tegorocznej trasie nie mogło zabraknąć naszego ulubionego Podlasia - podkreśla organizator Marcin Strządała.

W stolicy regionu już po raz piąty zorganizowano zimowe zmagania dla seniorów.

Wydarzenie odbyło się w hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 12, gdzie uczestnicy mogli spróbować swoich sił w sześciu zimowych konkurencjach. W programie znalazły się m.in. curling, biathlon, biegi narciarskie, skoki narciarskie, hokej oraz specjalna strefa wirtualna. Na uczestników czekały również repliki olimpijskich medali, które dodatkowo podkreślały wyjątkowy charakter wydarzenia.

Zimowa Senioriada w ramach Zimowej Akademii Sportu to jedyny tego typu projekt w Polsce, który umożliwia osobom starszym i dorosłym aktywne uczestnictwo w zimowych sportach w bezpiecznych, halowych warunkach. Organizatorzy udowadniają, że sportowa rywalizacja i dobra zabawa są dostępne dla każdego - niezależnie od wieku czy pogody za oknem.

Uczestnicy nie kryli entuzjazmu. Pan Zbigniew, który spróbował swoich sił w curlingu i biathlonie, podkreślał wyjątkowość wydarzenia: - Jeszcze nigdy nie widziałem takiej aktywności. Curling jest bardzo ciekawy i każdy może spróbować. Jednak najbardziej podobało mi się strzelanie do tarczy w biathlonie - mówił z uśmiechem.

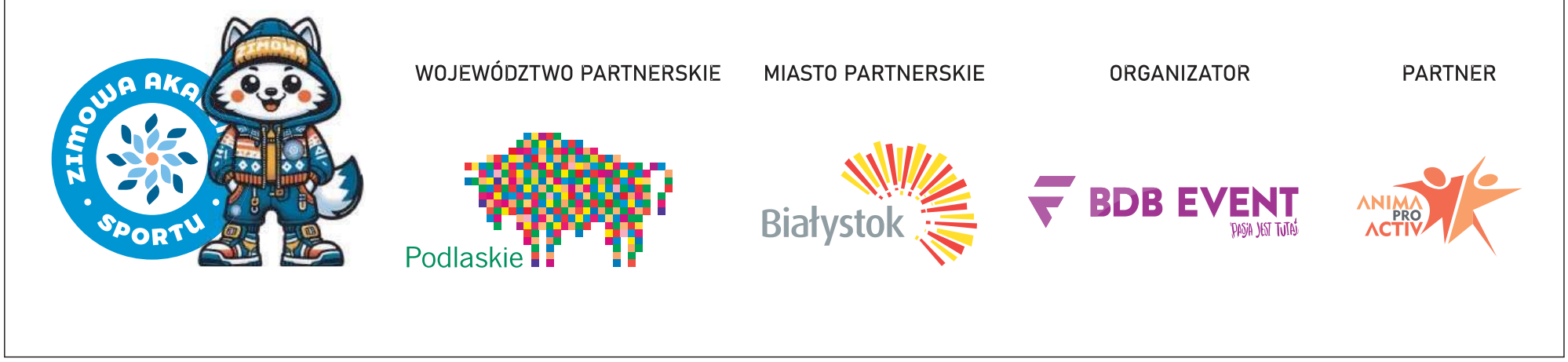
Podobne emocje towarzyszyły pani Henryce, która odniosła zwycięstwo w curlingu.

-Muszę przyznać, że nigdy bym nie pomyślała, że wygram z tak wysportowanymi seniorami. Szczerze mówiąc, skazywałam się na porażkę. To wspaniała inicjatywa i świetna forma aktywności - podkreśliła uczestniczka.

Zimowa Senioriada w ramach Zimowej Akademii Sportu to nie tylko sportowa rywalizacja, ale także integracja, ruch i wspólne spędzanie czasu w atmosferze radości i wzajemnego wsparcia. Projekt pokazuje, że aktywność fizyczna może być źródłem satysfakcji i energii na każdym etapie życia.

Serdeczne podziękowania za zaufanie i możliwości realizacji projektu organizatorzy kierują do Miasta Białystok oraz Województwa Podlaskiego.

REKLAMA 0011484369



eprasa.pl fda4a39fa6

Jak będzie rozwijać się Wasilków w najbliższych latach?

Wasilków
Magda Ciasnowska

Samorząd gminy Wasilków rozpoczął opracowywanie Strategii Rozwoju na lata 2026-2035. Dokument ma wyznaczyć kierunki działań na najbliższe dziesięć lat i stać się podstawowym narzędziem planowania polityki lokalnej. Po zakończeniu prac trafi pod obrady rady miejskiej.

Władze gminy wchodzą obecnie w etap szerokich konsultacji społecznych. Do udziału nad pracami nad Strategią Rozwoju zaproszono przedstawicieli różnych środowisk – społecznych, gospodarczych i instytucjonalnych – które mają realny wpływ na rozwój Wasilkowa. Celem jest wspólne wypracowanie priorytetów i określenie najważniejszych potrzeb mieszkańców.

Jednym z pierwszych kroków są Społeczne Warsztaty Strategiczne, które rozpoczęły się wczoraj w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Wasilkowie.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Pierwszego dnia w warsztatach wziął udział m.in. prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski

– Warsztaty poświęcone są diagnozie opinii i oczekiwań mieszkańców. Skupimy się na tym, jakie problemy należy rozwiązywać, jakie atuty wykorzystywać, jakie inwestycje realizować i jak zaspokajać potrzeby mieszkańców – informuje prowadzący warsztaty prof. Andrzej Sztando z Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu.

Uczestnicy spotkań, które odbywać się będą przez najbliższe dni, zajmą się analizą obecnej sytuacji gminy, określą cele rozwoju, wyznaczą kierunki działań oraz oczekiwane efekty ich realizacji. – Przed nami sześć dni intensywnych prac, w ramach których wypracujemy potrzeby, szanse, zagrożenia i cele, związane ze strefą społeczną, gospodarczą, przestrzenną i klimatyczno-środowiskową – mówi Adrian Łuckiewicz, burmistrz Wasilkowa.

W programie warsztatów znalazły się zagadnienia dotyczące m.in. mieszkalnictwa, bezpieczeństwa, pomocy społecznej, ochrony zdrowia i profilaktyki, edukacji – od opieki żłobkowej i przedszkolnej po szkolnictwo – a także wsparcia osób z niepełnosprawnościami i aktywizacji seniorów.

Omówione zostaną również kwestie kultury, sportu i rekreacji, ochrony zabytków, infrastruktury technicznej, transportu publicznego oraz komunikacji władz z mieszkańcami. Ważnym elementem dyskusji będzie także funkcjonowanie administracji samorządowej i jakość usług świadczonych przez jednostki gminne.

Pierwszego dnia w warsztatach wziął udział m.in. prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski. Poinformował o wspólnych planach Białegostoku i gminy Wasilków.

– Pracujemy z gminą Wasilków nad wspólnym projektem. Mamy nadzieję, że za jakieś trzy lata doprowadzimy go do szczęśliwego końca – zdradza Tadeusz Truskolaski. – Mówię o polu golfowym. Gmina Wasilków ma taki teren, który jest nieużytkiem i można go zagospodarować. To może być szansa na rozwój – zarówno dla Wasilkowa, jak i dla Białegostoku.

Dodatkowa opinia biegłej w procesie Meksykanów

Z sądu
Agnieszka Domanowska, PAP

Nie udało się zakończyć procesu czterech Meksykanów oskarżonych o wytwarzanie na dużą skalę metamfetaminy. Białostocki sąd uwzględnił wnioski obrońców o czas na zapoznanie się z uzupełniającą opinią biegłej badającej możliwości produkcyjne narkotykowego laboratorium zlikwidowanego przez CBŚP.

Biegła uzupełniała przygotowaną w śledztwie opinię w związku z dodatkowymi pytaniami prokuratora, które pojawiły się w trakcie procesu. Na wczorajszej rozprawie przed Sądem Okręgowym w Białymstoku okazało się, że obrońcy mieli możliwość zapoznania się z tą opinią na krótko przed rozprawą, więc sąd uwzględnił wnioski adwokatów, by mieli więcej czasu nie tylko na zapoznanie się z nią, ale też na ewentualne wnioski dowodowe.

Jak powiedział PAP oskarżający w tej sprawie prok. Grzegorz Giedrys z Prokuratury Okręgowej w Białymstoku, biegła oceniła w uzupełniającej opinii, że laboratorium miało możliwość wyprodukowania z formy płynnej nawet 800 kg metamfetaminy w formie krystalicznej. – To oczywiście nie znaczy, że oskarżonym by się to udało, bo do tego trzeba być fachowcem – odniósł się do słów jednego z oskarżonych, który na sali sądowej zakwestionował te ustalenia biegłej.

Meksykanów w wieku od 42 do 50 lat zatrzymano we wrześniu 2024 r. na wynajętej posesji na obrzeżach Orli, niedaleko Bielska Podlaskiego. Trzech mężczyzn zatrzymano na gorącym uczynku, czwartego po krótkim pościgu. Na tej posesji policjanci znaleźli nielegalne laboratorium metamfetaminy. Zabezpieczono kilkaset litrów płynnej metamfetaminy, urządzenia i znaczne ilości chemikaliów niezbędnych do jej produkcji.

Prokuratura zarzuca oskarżonym produkcję narkotyków, a także działanie w zorganizowanej grupie przestępczej z innymi, nieustalonymi osobami.

Kolejny termin rozprawy wyznaczono na koniec marca.

AUTOREKLAMA 0511479026

ORGANIZATOR: KURIER PORANNY, GAZETA WSPÓŁCZESNA
PARTNER STRATEGICZNY: Białystok
PARTNERZY GŁÓWNI: Podlaskie, Politechnika Białostocka
PARTNERZY WSPIERAJĄCY: WANS Wschodnioeuropejska Akademia Nauk Stosowanych w Białymstoku, Siemiatycze Blisko, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku 1950, GRAJEWO
PARTNER HONOROWY: WOJEWODA PODLASKI Jacek Brzozowski
PARTNER MERYTORYCZNY: URZĄD PRACY
PARTNER MEDIALNY: Polskie Radio Białystok

eprasa.pl fda4a39fa6

KRÓTKO

WARSZAWA

Europoseł PiS chce, by komisja etyki zajęła się słowami premiera

Europoseł PiS Waldemar Buda zwrócił się do sejmowej komisji etyki o ocenę słów premiera Donalda Tuska o „zakutych łbach", które mają jego zdaniem obraźliwy charakter. Termin ten dotyczył tych, którzy chcą zablokować pieniądze dla Polski z powodu braku kompetencji lub zwykłej głupoty – stwierdził szef rządu.

Chodzi o opublikowane w mediach społecznościowych nagranie, w którym premier nawiązuje do niedawnego spotkania polityków PiS w Stalowej Woli, zarzutów tej partii wobec unijnego programu dozbrajania SAFE i planowanej kwoty z tego programu dla Huty Stalowa Wola. Szef rządu kończy nagranie słowami: „Dotarło, zakute łby?".

We wtorek szef rządu wyjaśnił na X, że termin „zakute łby" dotyczył tych, „którzy chcą zablokować pieniądze dla Polski z powodu braku kompetencji lub zwykłej głupoty". „Tych, którzy robią to w politycznym lub finansowym interesie obcych państw, nazwałbym zdecydowanie mocniej" – dodał.

W tym tygodniu Sejm zajmie się poprawkami Senatu do ustawy dotyczącej wdrożenia programu SAFE, a następnie trafi ona do prezydenta.

REKLAMA 0011483549

BURMISTRZ GONIĄDZA Goniądz, dnia 25 lutego 2026 r.
ZPI.6721.1.1.2026
(dawne: OZP.6721.2.2025)

OGŁOSZENIE
Burmistrza Goniądza

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) w związku z art. 67 ust. 3 pkt 1, 2 i 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1688 z późn. zm.) oraz art. 39 w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) oraz uchwały nr LVII/391/23 z dnia 23 września 2023 r.

zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu:

1) Projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów Goniądz, Osowiec i Owieczki w gminie Goniądz **w części dotyczącej obrębu Goniądz** wraz z prognozą oddziaływania na środowisko
2) Projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów Goniądz, Osowiec i Owieczki w gminie Goniądz **w części dotyczącej obrębu Osowiec** wraz z prognozą oddziaływania na środowisko
3) Projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów Goniądz, Osowiec i Owieczki w gminie Goniądz **w części dotyczącej obrębu Owieczki** wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

oraz o możliwości zapoznania się z niezbędną dokumentacją w dniach od 5 marca 2026 r. do 3 kwietnia 2026 r. (włącznie) w siedzibie Urzędu Miejskiego w Goniądzu, Stary Rynek 24, 19-110 Goniądz, w godzinach 7.30-15.00. Projekt dokumentu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko dostępny będzie również w powyższym terminie na BIP http://bip.um.goniadz.wrotapodlasia.pl/ w zakładce Konsultacje społeczne.

Dyskusja publiczna nad rozstrzygnięciami przyjętymi w:

1) projekcie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów Goniądz, Osowiec i Owieczki w gminie Goniądz **w części dotyczącej obrębu Goniądz** wraz z prognozą oddziaływania na środowisko odbędzie się w dniu 12 marca 2026 r. w Gminnym Ośrodku Kultury w Goniądzu, Stary Rynek 23, o godzinie 9.00,
2) projekcie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów Goniądz, Osowiec i Owieczki w gminie Goniądz **w części dotyczącej obrębu Osowiec** wraz z prognozą oddziaływania na środowisko odbędzie się w dniu 12 marca 2026 r. w Gminnym Ośrodku Kultury w Goniądzu, Stary Rynek 23, o godzinie 10.30,
3) projekcie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów Goniądz, Osowiec i Owieczki w gminie Goniądz **w części dotyczącej obrębu Owieczki** wraz z prognozą oddziaływania na środowisko odbędzie się w dniu 12 marca 2026 r. w Gminnym Ośrodku Kultury w Goniądzu, Stary Rynek 23, o godzinie 12.00.

Zgodnie z art. 18 i art. 8c ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu wyłożonym do publicznego wglądu, może wnieść uwagi. Uwagi do Burmistrza Goniądza mogą być wnoszone w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy oraz adresu zamieszkania lub siedziby, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 17 kwietnia 2026 r. (włącznie).

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych w celu prowadzenia dokumentacji planistycznej w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym znajduje się na stronie internetowej http://bip.um.goniadz.wrotapodlasia.pl/ogl_gm_/.

Burmistrz Goniądza

POLSKA *i* ŚWIAT

SONDAŻ

„Tylko 12 proc. Polaków uważa, że Ukraina powinna zostać członkiem Unii Europejskiej jak najszybciej, nawet bez spełnienia wszystkich warunków tradycyjnie stawianych państwom kandydatom. Kolejne 57 proc. nie ma nic przeciwko akcesji, o ile te warunki zostaną w całości spełnione" – napisał „DGP". Kolejnych 21 proc. Polaków uważa, że Ukraina nie powinna być członkiem UE, a 10 proc. odmawia odpowiedzi lub nie ma w tej sprawie zdania.

Marszałek Czarzasty podziękował Ukraińcom

Adam Kielar
Ukraina

– Trwały i sprawiedliwy pokój nastąpi, gdy Rosja zostanie zmuszona przez ukraińskich żołnierzy i międzynarodową presję do zaprzestania agresji – powiedział marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty w ukraińskim parlamencie.

Podczas wystąpienia we wtorek w Radzie Najwyższej Ukrainy w 4. rocznicę rozpoczęcia pełnoskalowej inwazji Rosji Czarzasty mówił, że Polska łączy się z Ukrainą w nadziei na trwały i sprawiedliwy pokój.

Polska i Ukraina razem o pokoju

– Wiemy jednak, że nastąpi on dopiero wtedy, gdy Rosja zostanie zmuszona przez waszych bohaterskich żołnierzy i międzynarodową presję do zaprzestania agresji przeciwko Ukrainie. Chcemy wierzyć, że może to nastąpić w nieodległym czasie – powiedział marszałek Sejmu.

Podkreślił, że Polska nieraz doświadczyła w przeszłości nieliczącego się z interesami mniejszych państw „koncertu mocarstw".

– Domagamy się przywrócenia zasad, przywrócenia ładu międzynarodowego opartego na prawie i wartościach demokratycznych, szanującego interesy wszystkich krajów. Domagamy się sprawiedliwego pokoju – oświadczył.

FOT. PAP/EPA

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty wystąpił wczoraj w Radzie Najwyższej Ukrainy

Marszałek Sejmu stwierdził, że jedną z najważniejszych gwarancji bezpieczeństwa dla Ukrainy i jej rozwoju w będzie jej akcesja do Unii Europejskiej, do której dążenie – zaznaczył Czarzasty – Polska wspiera z całą mocą.

Powiedział również, że chyli w imieniu narodu polskiego czoło „przed wszystkimi, którzy polegli w obronie niepodległej Ukrainy, w obronie naszej wspólnej europejskiej cywilizacji przed groźnym dla nas wszystkich fanatyzmem kremlowskich przywódców gotowych popełnić każdą zbrodnię dla zaspokojenia swoich obłąkańczych rojeń o odbudowie rosyjskiego imperium".

– Potępiam prezydenta Putina jako zbrodniarza i ludzi, którzy z jego rozkazu dokonują mordów i gwałtów na narodzie ukraińskim – oświadczył Czarzasty.

„Podzielamy te same wartości"

Powiedział, że w lutym 2022 roku „nasz wspólny wróg, łamiąc wszelkie zasady prawa międzynarodowego, dokonał bezprzykładnego i haniebnego ataku". Czarzasty podziękował Ukraińcom za ich heroizm.

– Udowodniliście, że niepodległość waszej ojczyzny, wolność waszego narodu to dla was nie są puste słowa. My, Polacy – naród na 123 lata zmazany z map Europy, naród powstańców – podzielamy te same wartości – stwierdził.

Czarzasty podziękował przewodniczącemu ukraińskiego parlamentu Rusłanowi Stefanczukowi za jego słowa skierowane w maju 2023 r. w polskim Sejmie do „krewnych i bliskich polskich ofiar tragedii wołyńskiej". Podziękował też władzom Ukrainy za umożliwienie wznowienia ekshumacji na Wołyniu.

– To ważny krok, istotny nie tylko dla opinii publicznej, ale także dla budowania dojrzałej, odpowiedzialnej pamięci historycznej, która służy obu naszym narodom – powiedział marszałek Sejmu.

Stwierdził też, że w historii było mnóstwo opowieści o wzajemnych konfliktach, ale były również „niezliczone jasne karty" świadczące o bliskości obu narodów i kultur i o współpracy. Marszałek Sejmu wezwał, by o tym pamiętać.

Premier Tusk zdalnie

„4 lata od pełnoskalowej agresji Rosji na Ukrainę. Koalicja Chętnych mówi jednym głosem: wsparcie dla Ukrainy będzie trwało tak długo, jak będzie trzeba. Zło nie może zwyciężyć" – napisał premier na platformie X, załączając zdjęcie, jak łączy się zdalnie z uczestnikami spotkania.

PAP

Szłapka: Po rozłamie w Polsce nie będzie potrzeby zmiany umowy koalicyjnej ani roszad w rządzie

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Rzecznik rządu Adam Szłapka ocenił, że po rozłamie w Polsce 2050 i powstaniu stowarzyszenia Centrum nie będzie potrzeby żadnych zmian umowy koalicyjnej ani roszad w rządzie.

Do środy klub Centrum, który powstał po rozłamie w Polsce 2050, chce – według źródeł PAP – złożyć w sądzie dokumenty potrzebne do rejestracji stowarzyszenia. Za budowę struktur stowarzyszenia odpowiedzialny ma być wiceprezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Robert Gajda, który – według rozmówcy PAP – jest bliskim współpracownikiem minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski, uznawanej za liderkę Centrum.

Rzecznik rządu został zapytany we wtorek w Radiowej Trójce, czy „stowarzyszenie Centrum będzie podpisywało nową umowę koalicyjną z premierem Donaldem Tuskiem".

– Myślę, że nie będzie potrzeby żadnych zmian umów koalicyjnych ani żadnych roszad w rządzie. Zarówno Polska 2050, jak i Centrum deklarują wprost chęć współpracy w rządzie. Myślę, że nie ma żadnych zagrożeń, żeby ktoś miał się wyłamać z tego – odpowiedział Szłapka.

Dodał, że z perspektywy rządu najważniejsza jest stabilność większości sejmowej, która – jak dodał – „jest absolutnie niezagrożona".

Rzecznik rządu dopytywany, czy brak roszad w rządzie oznacza, że liderka Polski 2050 Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz nie otrzyma stanowiska wicepremiera, odparł, że decyzje podejmuje premier.

Klub Centrum powstał w ubiegłym tygodniu. Przystąpiło do niego 15 posłów i trzech senatorów wcześniej należących do klubu Polska 2050. PAP

eprasa.pl fda4a39fa6

Przywódcy UE zadeklarowali dalszą pomoc Ukrainie

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Do Ukrainy w czwartą rocznicę rosyjskiej inwazji przybyło sześcioro premierów, przewodniczący Rady Europejskiej i Komisji Europejskiej, prezydent Finlandii oraz co najmniej sześć delegacji parlamentarnych i liczni ministrowie, w tym szef MSZ Polski Radosław Sikorski.

– Unia Europejska stoi zdecydowanie po stronie Ukrainy i jej obywateli od pierwszego dnia rosyjskiej agresji – podkreślili szefowa KE Ursula von der Leyen oraz przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa we wspólnym oświadczeniu. Dodali, że żaden kraj nie może anektować swojego sąsiada, granice nie mogą być zmieniane siłą, a agresor nie może być nagradzany.

Uroczystości upamiętniające poległych żołnierzy na placu Majdan w Kijowie

Globalna solidarność

– W obecnej trudnej sytuacji międzynarodowej i geopolitycznej podkreślamy znaczenie utrzymania transatlantyckiej i globalnej solidarności z Ukrainą – zaznaczyli.

Przywódcy zadeklarowali, że UE będzie nadal zapewniać Ukrainie i jej mieszkańcom kompleksowe wsparcie polityczne, finansowe, gospodarcze, humanitarne, wojskowe i dyplomatyczne. Zapowiedzieli, że Unia będzie wciąż wywierać presję na Rosję, zwłaszcza na jej sektor energetyczny i finansowy, oraz przeciwko tzw. flocie cieni, której Rosja używa do transportowania ropy z ominięciem sankcji. Konkretne środki zmierzające w tym kierunku zostały zaproponowane przez KE w 20. pakiecie sankcyjnym, ale jego przyjęcie, planowane na czwartą rocznicę agresji, nadal blokują Węgry.

Kolejny, już 20. pakiet sankcyjny Unii Europejskiej wobec Rosji nie został przyjęty, ponieważ nadal blokują go Węgry

Szefowie unijnych instytucji zapewnili, że przyszłość Ukrainy jest w Unii. – Ukraina poczyniła znaczne postępy w reformach akcesyjnych w bardzo trudnych okolicznościach. Ukraina może liczyć na nasze pełne wsparcie w procesie akcesji do UE i powojennej odbudowy – dodali.

Pomoc także po wojnie

Podkreślili, że ich wysiłki dotyczą także czasu, kiedy walki się zakończą. – Unia Europejska i jej państwa członkowskie, zgodnie ze swoimi kompetencjami, są gotowe przyczynić się do stworzenia solidnych i wiarygodnych gwarancji bezpieczeństwa, aby Rosja nigdy więcej nie zaatakowała Ukrainy – zaznaczyli.

– Dopilnujemy, aby Rosja poniosła odpowiedzialność za popełnione zbrodnie i wyrządzone szkody. Jesteśmy zobowiązani do jak najszybszego uruchomienia Specjalnego Trybunału ds. Zbrodni Agresji przeciwko Ukrainie oraz Międzynarodowej Komisji ds. Roszczeń dla Ukrainy, obu w ramach Rady Europy – podkreślili von der Leyen, Costa oraz szefowa PE Roberta Metsola.

Spotkanie dwóch ministrów

Wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski spotkał się we wtorek w Kijowie ze swoim ukraińskim odpowiednikiem Andrijem Sybihą.

Po zakończonym spotkaniu MSZ podało na X, że rozmowy dotyczyły: czwartej rocznicy rosyjskiej agresji na Ukrainę oraz bieżącej sytuacji na froncie, postępów w procesie pokojowym i współpracy wojskowej, wsparcia energetycznego dla Ukrainy oraz sankcji UE wobec Rosji, a także negocjacji akcesyjnych Ukrainy do Unii Europejskiej.
PAP

Kreml zapowiedział kontynuację wojny. Cele nie zostały osiągnięte

Oprac. Karolina Wrońska
Moskwa

Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow zapowiedział we wtorek podczas spotkania z dziennikarzami, że Rosja będzie kontynuować działania wojenne przeciwko Ukrainie.

- Interwencja Zachodu na rzecz wsparcia Ukrainy spowodowała, że konflikt stał się większą konfrontacją pomiędzy Rosją i krajami zachodnimi - powiedział Pieskow. Dodał, że Moskwa „pozostaje otwarta" na działania, które pozwoliłyby na osiągnięcie celów konfliktu środkami dyplomatycznymi, jednak, jak na razie, „specjalna operacja wojskowa" (w ten sposób rosyjskie władze określają wojnę z Ukrainą - PAP) będzie kontynuowana.

Rzecznik Kremla odmówił wskazania daty kolejnej rundy rozmów na temat zakończenia wojny z Ukrainą. Trzy spotkania w ramach negocjacji trójstronnych na ten temat, z udziałem delegacji z Rosji, Ukrainy i USA, odbyły się w styczniu i lutym w Abu Zabi w Zjednoczonych Emiratach Arabskich i w Genewie w Szwajcarii. Zdaniem Pieskowa, w tej sprawie wszystko zależy od działań i decyzji Kijowa.

Strona rosyjska niezmiennie utrzymuje, że warunkami zakończenia działań wojennych są m.in. wycofanie sił ukraińskich z całego Donbasu, zgoda władz Ukrainy na neutralny status państwa oraz zniesienie zachodnich sankcji nałożonych na Moskwę.
PAP

FOT. PAP/EPA

Zniszczenia po rosyjskim ataku rakietowym na mieszkalną dzielnicę Kijowa w niedzielę, 22 bm.

Zełenski: w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskich zbrodniarzy wojennych

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Nadal trzeba zdecydowanie stosować cały wachlarz środków wobec Rosji, w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskich zbrodniarzy wojennych ani dla rosyjskiej ropy naftowej – oświadczył prezydent Zełenski.

– Musimy w dalszym ciągu zdecydowanie stosować cały wachlarz środków zabezpieczających wobec Rosji. (...) Każdy z was rozumie, co pozbawia Putina pieniędzy, a co pozwala mu przedłużać tę wojnę – powiedział Zełenski w przemówieniu online w Parlamencie Europejskim.

– Dlatego w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskiej ropy, rosyjskich tankowców, rosyjskich banków, (...) planów inwazji ani żadnych rosyjskich zbrodniarzy wojennych – dodał prezydent. Podkreślił również, że nadszedł czas, aby całkowicie zakazać wszystkim uczestnikom rosyjskiej agresji wjazdu na terytorium całej Europy.

FOT. PAP/EPA

Prezydent Zełenski przemawiał online

Zełenski zauważył, że decyzja Unii Europejskiej o przyznaniu Ukrainie 90 mld euro w ciągu dwóch lat stanowi realną gwarancję finansową bezpieczeństwa i powinna zostać zrealizowana.

– Dla nas ważne jest uzyskanie konkretnej daty przystąpienia do UE. Jest to część trwającego obecnie procesu dyplomatycznego, w ramach wszystkich wysiłków dyplomatycznych zmierzających do zakończenia wojny, i nie jest to tylko życzenie. To jasne zrozumienie tego, jak będzie działał Putin. Jeśli nie będzie daty, jeśli nie będzie takiej gwarancji, znajdzie on sposób, aby zablokować Ukrainę na dziesięciolecia, dzieląc was, dzieląc Europę" – stwierdził.

Prezydent podziękował każdemu krajowi europejskiemu, który działa na rzecz wsparcia systemu energetycznego Ukrainy i obrony przeciwlotniczej.

„Koalicja chętnych zjednoczyła już kraje europejskie, Stany Zjednoczone, Kanadę, Japonię i inne. Proszę, pomóżcie nadać realny sens pracy koalicji chętnych i naprawdę zechciejcie położyć kres tej wojnie" – zwrócił się do europarlamentarzystów szef państwa ukraińskiego.

Zełenski zaznaczył również, że Rosjanie muszą zrozumieć, że Europa to nie tylko ziemia pod wille rosyjskich oligarchów.

„To nie jest (...) miejsce wypoczynku dla rosyjskich morderców. Rosjanie muszą zrozumieć, że Europa to sojusz niezależnych narodów, milionów ludzi, którzy nie tolerują poniżania i nie akceptują przemocy" – wyjaśnił.

Zełenski zaapelował o dalszą obronę europejskiego stylu życia i wspieranie dyplomacji na rzecz pokoju. PAP

Ponad 70 tygrysów padło w tajskim parku

Adam Kielar
Tajlandia

Władze jednego z miast w Tajlandii wszczęły śledztwo w sprawie masowej śmierci tygrysów. W ciągu około dwóch tygodni aż 72 te wielkie koty padły w parku „Tygrysie Królestwo".

Jak podaje BBC, w Chiang Mai, mieście na północy Tajlandii, w ciągu mniej niż 14 dni nagle padły 72 tygrysy, które znajdowały się w dwóch częściach lokalnej atrakcji turystycznej, parku „Tygrysie Królestwo" Chiang Mai. Goście tej placówki mogą przebywać w bliskim kontakcie z tygrysami, a nawet je dotykać. Takie miejsca są popularne w Tajlandii, jednak wzbudzają duże kontrowersje, gdyż zdaniem wielu przebywające tam wielkie koty są faszerowane środkami uspokajającymi, które umożliwiają turystom bezpieczny kontakt z nimi. Aktywiści wskazują także na złe warunki, w jakich trzymane są zwierzęta.

Badania ciał tygrysów, które padły w Chiang Mai, wskazały na obecność wirusa nosówki psów, jednak lokalne władze na razie nie potwierdziły, jak mogło dojść do rozprzestrzenienia się choroby. Weterynarze znaleźli także ślady bakterii powodujących choroby dróg oddechowych.

Wstępne badania weterynaryjne wskazywały także na to, że tygrysy były zakażone panleukopenią kotów. Władze podejrzewały, że rozprzestrzenianie się tych chorób mogło być spowodowane skażonym drobiem, którym karmiono zwierzęta.

Tygrysy zostały skremowane i zakopane.

eprasa.pl fda4a39fa6

Od „dzień dobry” do dobrego życia. Historie par z RAZEM NAJLEPIEJ

Za nami dwa tygodnie głosowania w plebiscycie Razem Najlepiej 2026 - akcji dla szczęśliwych par. W tym wydaniu gazety poznajcie bliżej pary, które już cieszą się sympatią głosujących.

Miłość rzadko zaczyna się od wielkich słów i spektakularnych spotkań. Częściej od „dzień dobry”, przypadkowej rozmowy, kawy. Bo tak to najczęściej się właśnie zaczyna. To z tych drobnych momentów powstaje potem wspólne życie, wspólne decyzje, rozmowy albo wspólne milczenie. Dom. Dzieci. Pies, kot, stół. Albumy wypełnione zdjęciami ze szczęśliwych dni. Ale to też zapisane w pamięci historie dni trudnych - wypełnionych bólem, chorobą, troską, żalem, strachem o drugą osobę... Bo i tak wygląda miłość w prawdziwym życiu.

Plebiscyt „Razem Najlepiej” nie jest opowieścią o idealnych parach. Jest o ludziach. O tych, którzy wybrali siebie - niedawno albo wiele lat temu. O tych, którzy śmieją się razem, spierają, wspierają, planują i czasem po prostu siedzą obok siebie, oglądając serial.

W codziennym pośpiechu zwykłych dni - w trybie logistyki domowego życia „kup chleb, odbierz dziecko ze szkoły, wyprowadź psa” - zdecydowanie zbyt rzadko zatrzymujemy się, aby powiedzieć drugiej połówce słowami lub gestami: „Jak dobrze, że jesteś”. Tymczasem to właśnie te zwykłe chwile budują relację najmocniej. Wspólna kawa o poranku. Telefon w środku dnia z pytaniem, czy wszystko w porządku. Spacer z psem. Czasem wystarczy jedno spojrzenie, by wiedzieć, że tworzycie wspaniały duet.

Razem Najlepiej to akcja dla par, które chcą pokazać swoją miłość światu. Czasem dlatego, że ich wspólne życie dopiero się zaczyna, a kiedy w sercu pojawiają się motylki, chce się krzyczeć o tym na cały świat. Czasem po to, by pokazać się po latach i wtedy zdjęcie pary oraz jej historia stają się nie tylko obrazem, ale zapisem etapu długich dni razem. Dni zarówno na pogodę, jak i na niepogodę. Na dobre i na złe. Razem.

Też jesteście na początku tej drogi? A może już maszerujecie ramię w ramię? To jeszcze ciągle możecie zgłosić się do plebiscytu Razem Najlepiej 2026. Przypominamy, na zgłoszenia czekamy do 24 lutego.

Głosowanie już trwa, w tym wydaniu gazety przedstawiamy bliżej pary, które już cieszą się sympatią głosujących.

- Każda para ma swoją historię. Czytamy je wszystkie. Jedna miłość zaczęła się w szkolnej ławce, inna w pracy. Jeszcze inna przez zupełny przypadek, ale w życiu nie ma przypadków, więc byli sobie pisani. Jedne pary są razem od kilku miesięcy, inni od kilkudziesięciu lat, dosłownie - opowiada Katarzyna Borek, która opiekuje się bohaterami akcji od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - To są opowieści od „dzień dobry” do dobrego życia razem. Czasami razem mimo burz, bo ani nie ma jednego wzoru na miłość, ani jednego przepisu na związek.

Jest za to wspólne „my”, które dla uczestników naszej akcji znaczy więcej niż wszystko inne.

Więcej o akcji na www.poranny.pl/razem-najlepiej oraz www.wspolczesna.pl/razem-najlepiej

URSZULA MUCHARSKA I MARCIN MECH

- Nasza relacja opiera się na wzajemnym zaufaniu i zrozumieniu. Możemy mówić sobie o wszystkim bez obaw oraz liczyć na wsparcie w trudnych chwilach, co naszym zdaniem, jest fundamentem udanego związku. Naszą miłość widzą też osoby z naszego otoczenia - rodzina i przyjaciele, którzy bardzo nam kibicują. Wspólne zainteresowania takie jak podróże, aktywne spędzanie czasu oraz wspólny zawód, który oboje wykonujemy, sprawiają, że nasze rozmowy mogą trwać w nieskończoność, a tematy nigdy się nie kończą - opisuje Urszula Mucharska.

I choć Ich pierwsze spotkanie było dość niepozorne, to dało początek pięknej relacji. Poznali się bowiem na spotkaniu zapoznawczym studentów pielęgniarstwa, I chociaż grupa liczyła sześć osób, to pani Urszula i pan Marcin szybko zwrócili na siebie uwagę. Od początku znaleźli wspólny język i szybko się zaprzyjaźnili. I tak właśnie się zaczęło. Od sympatii, śmiechów i wspólnych rozmów. A dziś przyznają, że uwielbiają spędzać ze sobą czas i każda wspólna chwila daje Im mnóstwo radości. Bardzo lubią odkrywać świat we dwoje - podróże zarówno te małe, jak i duże dostarczają parze niezapomnianych wrażeń i doświadczeń. Cieszą się, że mogą poznawać nowe zakątki, trzymając się za rękę. Szczególnie lubią podziwiać zachody słońca w nieznanych dotąd miejscach. - Mieszkamy razem, a mimo wszystko nie ma miejsca na nudę i rutynę. Potrafimy czerpać radość z codziennych czynności takich jak wspólne gotowanie oraz spożywanie posiłków - dodaje pani Urszula. Dużo radości daje też aktywne spędzanie czasu, np. wspólne treningi na siłowni, romantyczne spacery czy jazda rowerem.

KAROLINA I SZYMON SZAREJKO

Ich historia zaczęła się zupełnie zwyczajnie, a jednak od początku była wyjątkowa. Poznali się dzięki przyjaciółce pani Karoliny – a jednocześnie siostrze pana Szymona. Można powiedzieć, że los sam Ich sobie przedstawił. Już od pierwszych chwil czuli, że to nie jest przypadkowe spotkanie. Bardzo szybko oboje wiedzieli, że chcą iść przez życie razem i że czeka Ich wspólna przyszłość. Karolina i Szymon Szarejko podkreślają, że nie odkładali szczęścia na później. Wiedzieli bowiem, że są swoimi drugimi połówkami, więc nie chcieli czekać z rozpoczęciem budowania swojej przyszłości razem.

Pan Szymon poprosił o rękę swojej ukochanej szybciej, niż ktokolwiek mógł się spodziewać, a Ona bez wahania powiedziała „tak”. Niedługo potem Ich życie znów przyspieszyło – w mgnieniu oka dowiedzieli się, że zostaną rodzicami. Zaznaczają, że czekanie na Ich synka stało się najpiękniejszym czasem pełnym wzruszeń, radości i marzeń o tym, co przed Nimi.

Zdjęcie, które teraz widzimy, zostało zrobione, gdy pani Karolina była w piątym miesiącu ciąży – w wyjątkowym momencie Ich życia. To właśnie wtedy wzięli skromny ślub w gronie najbliższej rodziny, skupieni na tym, co naprawdę ważne: miłości, bliskości i Ich rosnącej rodzince. Bliscy towarzyszyli Im w tym pięknym dniu, mogli wówczas z bliska przekonać się, jak silna jest więź, która łączy szczęśliwą parę. Autorką tej fotografii jest młodsza siostra pani Karoliny, która uchwyciła nie tylko ten dzień, ale też emocje, które wtedy towarzyszyły parze. To początek Ich wspólnej drogi – drogi, którą idą razem, z miłością i wdzięcznością.

eprasa.pl fda4a39fa6

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Objawy niemal identyczne, diagnozy zupełnie inne

Zmęczenie, ból, spadek nastroju czy problemy jelitowe rzadko wskazują na jedną, oczywistą chorobę. Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny – i leczenie – są zupełnie inne. To dlatego część pacjentów latami krąży między gabinetami z błędną diagnozą. Poznaj osiem chorób, które często są ze sobą mylone.

ZA TYDZIEŃ:

- Otyłość można leczyć na NFZ za darmo! Jak skorzystać z darmowego programu KOS-BAR?
- Wyłączasz się na kilka sekund i nic nie pamiętasz? To groźne!

FOT. KURHAN/123RF.COM

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) - charakterystyka choroby

Justyna Śmigaruk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zanik mięśni jest chorobą genetyczną, dziedziczoną w sposób recesywny. Dotyka niewielu pacjentów, jednak wiąże się z cierpieniem, postępującą niepełnosprawnością i znaczną śmiertelnością.

FOT. FREEPIK

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) jest chorobą uwarunkowaną genetycznie

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA - spinal muscular atrophy) jest chorobą wrodzoną, uwarunkowaną genetycznie. Polega ona na stopniowym niszczeniu neuronów odpowiedzialnych za poruszanie mięśniami szkieletowymi, w efekcie powodując zanik tych mięśni i postępującą niepełnosprawność. SMA powoduje także zaburzenia połykania oraz niedowład mięśni oddechowych, co prowadzi do przedwczesnego zgonu pacjenta. SMA nie zawsze przebiega identycznie. Czasem objawia się już u noworodka, innym razem dopiero u osoby dorosłej. Może prowadzić do osłabienia pojedynczych stawów lub do porażenia czterokończynowego, które uniemożliwia pacjentowi poruszanie się o własnych siłach.

Zanik mięśni nie jest chorobą jednorodną, która zawsze przebiega identycznie. Jej objawy są podobne, jednak mogą pojawiać się w różnym wieku i przyjmować rozmaite stopnie nasilenia. Klinicznie wyróżnia się pięć odrębnych typów SMA:

- **SMA 0 (postać prenatalna)**

To najcięższa postać zaniku mięśni, niekiedy nieuwzględniana w klinicznych klasyfikacjach. Objawy zaczynają się pojawiać jeszcze przed porodem, w życiu płodowym dziecka. Dzieci, które dotknął zanik mięśni typu I, umierają przed 2. rokiem życia lub w wieku kilku lub nawet kilkunastu lat.

- **SMA I (choroba Werdniga-Hoffmanna)**

Typ I występuje najczęściej (58 proc.), bywa określany jako ostra postać niemowlęca. Rdzeniowy zanik mięśni tego typu objawia się w pierwszych tygodniach lub miesiącach życia, głównie pod postacią braku postępów w rozwoju ruchowym.

- **SMA II (zespół Dubowitza)**

Rdzeniowy zanik mięśni u dzieci może przyjąć także postać pośrednią (29 proc. pacjentów z SMA). Ci pacjenci rozwijają się normalnie do pierwszego półrocza życia. Uczą się samodzielnie siadać, niestety nie nabywają zdolności chodzenia. Pomiędzy 7. a 18. miesiącem życia zaczyna się pojawiać symetryczne osłabienie mięśni, zaburzenia połykania, rozwija się nosowa mowa. Chorobie towarzyszą przykurcze stawowe, a także drżenie języka, deformacje klatki piersiowej, skolioza. Chore dzieci są narażone na nawracające infekcje układu oddechowego, ponieważ nie przejawiają efektywnego odruchu odkrztuszania. Większość (obecnie około 75 proc.) dożywa wczesnej dorosłości (25. rok życia). Niestety z czasem funkcje ruchowe stają się coraz słabsze, w drugiej dekadzie życia ograniczają się do palców, przedramion i stóp. Zgon następuje, podobnie jak w przebiegu SMA I, w wyniku niewydolności oddechowej.

- **SMA III (choroba Kugelberga-Welandera)**

Atrofia mięśni typu III objawia się już po osiągnięciu zdolności samodzielnego chodzenia przez dziecko (13% pacjentów z SMA). Wiek pojawienia się objawów jest kwestią indywidualną - dzieje się to zwykle pomiędzy 3. a 18. rokiem życia. Należą do nich zaburzenia chodu, fascykulacje (drobne drżenia mięśniowe), trudności w chodzeniu po schodach i wstawaniu, osłabione odruchy ścięgniste. Pojawia się przerost mięśni łydek i pośladków, zanikają głównie mięśnie obręczy biodrowej. Istnieją dwa podtypy SMA II - SMA IIA, z objawami pojawiającymi się jeszcze przed 3. rokiem życia oraz SMA IIB, z późniejszym rozwojem objawów i dużo wyższą sprawnością ruchową. Zdecydowana większość pacjentów z tej grupy dożywa dorosłości. Z czasem mogą oni jednak wymagać wsparcia oddechu.

Zdecydowana większość chorych wymaga pomocy nawet przy codziennych, podstawowych czynnościach

- **SMA IV (postać dorosłych)**

Rdzeniowy zanik mięśni u dorosłych jest niemal tak samo rzadki, jak postać noworodkowa. Objawy pojawiają się dopiero w 3. dekadzie życia. Są to trudności w chodzeniu, wstawaniu z pozycji kucznej, chodzeniu po schodach, częste upadki. Chorzy z tej grupy cierpią z powodu znacząco obniżonej sprawności ruchowej, jednak przez wiele lat zachowują możliwość samodzielnego poruszania się.

Rdzeniowy zanik mięśni jest wynikiem nieprawidłowości w obu kopiach tej wersji genu - pochodzącej od matki i od ojca. SMA to choroba genetyczna. Nie jest sprzężona z płcią. Jeśli dziecko odziedziczy dwie kopie wadliwego genu, będzie chore, jeśli tylko jedną - będzie nosicielem, z potencjałem przekazania choroby lub nosicielstwa swoim dzieciom.

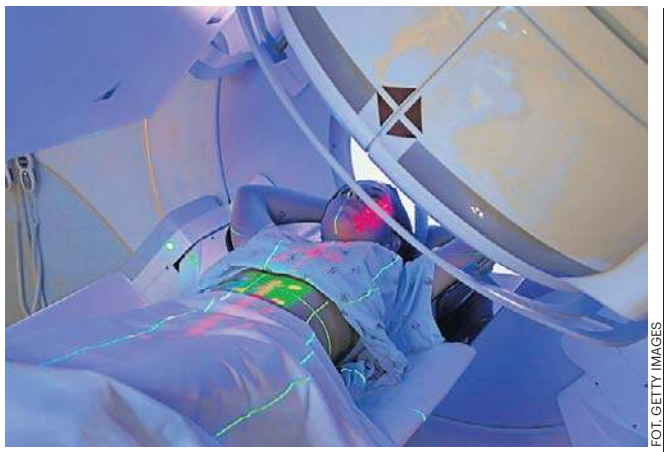
Nosiciele wadliwego genu SMN są zdrowi, nie występują u nich żadne objawy. Jeśli matka i ojciec dziecka są nosicielami, prawdopodobieństwo urodzenia się dziecka chorego na zanik mięśni wynosi 25 proc. Tyle samo wynosi prawdopodobieństwo urodzenia dziecka, które będzie zdrowe i nie będzie nosicielem, zaś szanse na urodzenie potomka będącego zdrowym nosicielem wynoszą 50 proc. Dzieci obojga chorych rodziców na pewno będą chorowały.

Zjawisko nosicielstwa wadliwego genu jest stosunkowo częste, jednak samą chorobę zalicza się do niezwykle rzadkich.

W Polsce rocznie rodzi się około 50 dzieci z rdzeniowym zanikiem mięśni - w tej liczbie znajdują się osoby chorujące na wszystkie typy atrofii.

Według badań przeprowadzonych w Polsce, częstość nosicielstwa wynosi 1:54, natomiast częstotliwość zachorowań 1:8300. Zdecydowana większość chorych wymaga pomocy nawet przy codziennych, podstawowych czynnościach. Jedynie połowa chorych może siedzieć bez pomocy, a zaledwie 20 proc. - stać. SMA, choć zdarza się rzadko, generuje bardzo wysokie koszty społeczne oraz ekonomiczne.

eprasa.pl fda4a39fa6



FOT. GETTY IMAGES

W przypadku raka piersi i prostaty radioterapia jest skuteczniejsza w godzinach popołudniowych

Efekty radioterapii zależą od pory dnia

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Najnowsze badania sugerują, że skuteczność radioterapii w leczeniu niektórych rodzajów nowotworów może być ściśle związana z porą dnia, w której terapia jest prowadzona.

Stabilność genomu jest kluczowym aspektem zdrowia komórek, a precyzyjna naprawa DNA odgrywa tutaj priorytetową rolę. Niestety, nowotworowe komórki często mają uszkodzone mechanizmy naprawcze, co sprawia, że metody takie jak radioterapia, które powodują dodatkowe uszkodzenia DNA, są szczególnie skuteczne. Badacze z Hiszpanii, poprzez analizę mechanizmów molekularnych, odkryli, że cykl dobowy jest kluczowy w tym procesie.

Zespół naukowców z Andaluzyjskiego Centrum Biologii Molekularnej i Medycyny Regeneracyjnej (CABIMER) we współpracy z Uniwersytetem w Sewilli oraz Szpitalem Uniwersyteckim Virgen Macarena, wskazał na główną rolę białka CRY1 (kryptochromu 1). Białko to jest kluczowe dla funkcjonowania zegara biologicznego, a jego poziom zmienia się zależnie od cyklu dzień/noc.

Zaskakujący wynik tych badań ujawnił, że pora dnia, w której prowadzona jest radioterapia, może istotnie wpłynąć na jej efekty. Tradycyjnie, naświetlania odbywają się głównie rano, z uwagi na organizacyjne aspekty opieki zdrowotnej, lecz nowa wiedza może wymagać zmiany tego podejścia.

Naukowcy doszli do wniosków, że białko CRY1 może blokować procesy naprawcze komórek. Wczesny poranek to pora, kiedy poziom CRY1 jest najniższy, co dziwnie zwiększa efektywność napraw DNA. W miarę jak poziom tego białka wzrasta w ciągu dnia, naprawa ulega spowolnieniu, co zwiększa wrażliwość komórek nowotworowych na promieniowanie.

To wynika z naturalnych mechanizmów cyklu dobowego, które regulują naprawę DNA. Im wyższy poziom CRY1, tym komórki stają się bardziej podatne na uszkodzenia przez promieniowanie jonizujące. Ta zależność stwarza nowe możliwości dla terapii nowotworowej.

Zdaniem badaczy, momenty, kiedy naprawa DNA zostaje spowolniona przez wysokie stężenie CRY1, mogą być optymalnym czasem dla radioterapii. W ten sposób można zwiększyć skuteczność leczenia niektórych nowotworów, takich jak rak piersi czy prostaty.

W badaniach dotyczących pacjentek z rakiem piersi wykazano, że kobiety z guzami o wyższym poziomie białka CRY1 miały lepsze wyniki terapii przeprowadzanej później w ciągu dnia. Retrospektywne analizy pacjentek w Szpitalu Uniwersyteckim Virgen Macarena wspierają te odkrycia, pokazując wyraźne różnice w przeżywalności w zależności od pory radioterapii.

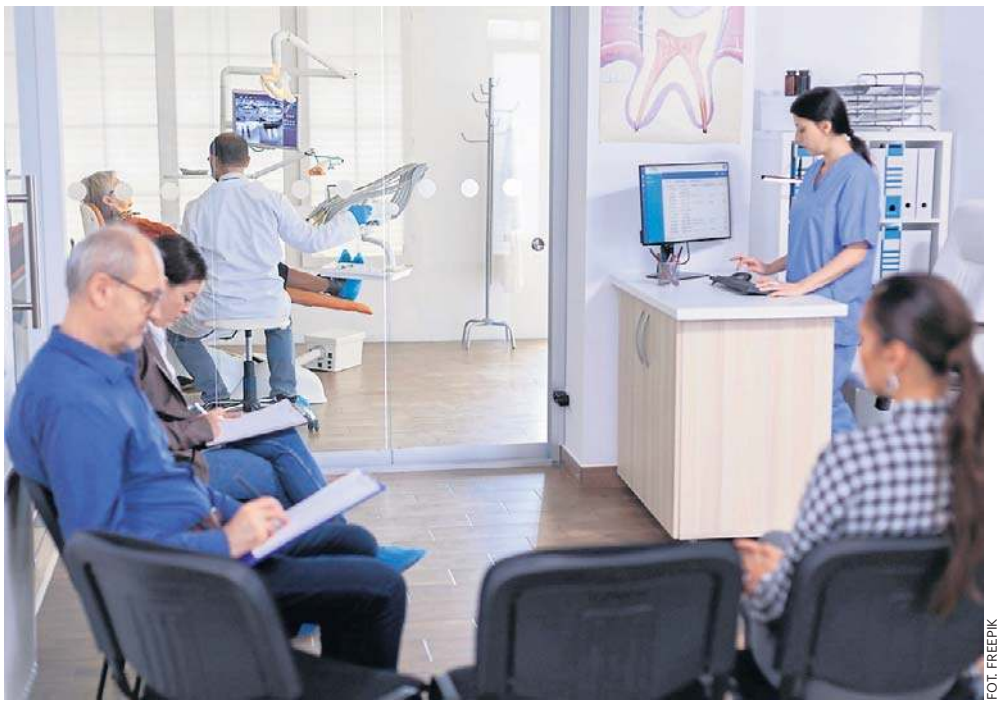
Leczenie prowadzone po południu lub wieczorem, kiedy poziom CRY1 osiąga szczyt, zwiększało wrażliwość guzów na radioterapię, co z kolei poprawiało rokowanie pacjentek. To zjawisko obserwowano także u panów z rakiem prostaty, co stwarza możliwości dla wdrożenia nowych strategii leczenia.

Jednakże te odkrycia nie mają zastosowania w przypadku raka płuc czy glejaków. Niemniej jednak otwierają one nowe, obiecujące kierunki badań chronoradioterapii, która mogłaby wykorzystać dobowe zmiany w biologii pacjenta do poprawy skuteczności leczenia nowotworów. Terapeutyczne zastosowanie czasu w leczeniu staje się więc kluczowym elementem, który może przynieść rewolucję w medycynie onkologicznej.

Objawy tych chorób są niemal identyczne. Diagnozy zupełnie inne

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny – i leczenie – są zupełnie inne. To dlatego część pacjentów latami krąży między gabinetami z błędną diagnozą.



FOT. FREEPIK

Brak efektów leczenia to wskazówka do szerszej diagnozy

Zmęczenie, ból, spadek nastroju czy problemy jelitowe rzadko wskazują na jedną, oczywistą chorobę. Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy.

Hashimoto i depresja. Codzienne zmęczenie i zły nastrój

U osób z chorobą Hashimoto objawy psychiczne i somatyczne bardzo często przypominają klasyczną depresję. Przewlekłe zmęczenie, apatia, obniżony nastrój, spowolnienie, problemy z koncentracją czy zaburzenia snu występują u większości pacjentów i – jak pokazują badania – w 60-70 proc. przypadków nakładają się na obraz depresyjny.

Z punktu widzenia biologii to jednak dwa różne procesy. Hashimoto jest chorobą autoimmunologiczną, w której układ odpornościowy atakuje tarczycę, prowadząc do niedoboru hormonów i spowolnienia metabolizmu całego organizmu. Depresja natomiast wiąże się głównie z zaburzeniami neuroprzekaźników w mózgu. Niedoczynność tarczycy może nasilać objawy depresyjne, ale nie zawsze jest ich jedyną przyczyną.

Ponadto współwystępowanie tych dwóch chorób jest jednym z głównych powodów pomyłek diagnostycznych. Badania pokazują, że u osób z chorobą Hashimoto ryzyko depresji jest od trzech do nawet sześciu razy wyższe niż w populacji ogólnej. Objawy depresyjne występują u 40-60 proc. pacjentów z niedoczynnością tarczycy, niezależnie od aktualnego poziomu TSH.

Jednocześnie leczenie hormonalne poprawia samopoczucie u około połowy do dwóch trzecich chorych, co dodatkowo zaciera granicę między zaburzeniem psychicznym a chorobą endokrynologiczną. Nic dziwnego, że wielu pacjentów słyszy przez lata, że „to stres" albo „taka uroda", zanim ktoś zleci podstawowe badania krwi.

W praktyce kluczowe są badania krwi. Podwyższone TSH, obniżone FT4 oraz obecność przeciwciał anty-TPO i anty-TG (dodatnich u 90-95 proc. chorych) pozwalają odróżnić Hashimoto od pierwotnej depresji. Wytyczne zalecają badanie tarczycy u pacjentów z depresją oporną na leczenie, bo jej pominięcie bywa jednym z najczęstszych błędów diagnostycznych.

Celiakia i IBS. Te same dolegliwości brzucha, zupełnie inne przyczyny

Bóle brzucha, wzdęcia, biegunki lub zaparcia oraz uczucie „ciężkości" po posiłkach sprawiają, że celiakia i zespół jelita drażliwego są jednymi z najczęściej mylonych chorób przewodu pokarmowego. Objawy te mogą się nakładać nawet u 30-50 proc. pacjentów.

Różnica zaczyna się na poziomie jelita. Celiakia jest chorobą autoimmunologiczną – gluten prowadzi do uszkodzenia kosmków jelita cienkiego i zaburzeń wchłaniania. IBS to zaburzenie czynnościowe, bez strukturalnych uszkodzeń jelit, związane z nadwrażliwością układu nerwowego i motoryki przewodu pokarmowego.

Diagnostyka opiera się na badaniach serologicznych (przeciwciała anty-tTG i anty-EMA) oraz biopsji jelita cienkiego. IBS rozpoznaje się dopiero po wykluczeniu chorób organicznych. Jednym z najczęstszych błędów jest wprowadzenie diety bezglutenowej „na próbę" przed wykonaniem badań – co może na lata zamaskować celiakię i opóźnić właściwe leczenie. W praktyce wielu pacjentów latami funkcjonuje z rozpoznaniem IBS, zanim ktoś zapyta o badania serologiczne.

RZS i fibromialgia. Ból stawów nie zawsze oznacza zapalenie

Zarówno reumatoidalne zapalenie stawów, jak i fibromialgia powodują przewlekły ból, sztywność poranną i głębokie zmęczenie. Dla pacjenta objawy bywają niemal nie do odróżnienia, co prowadzi do błędnych diagnoz u nawet 20-30 proc. chorych.

RZS jest chorobą zapalną o podłożu autoimmunologicznym – prowadzi do niszczenia stawów i daje wyraźne markery zapalne we krwi. Fibromialgia natomiast nie wiąże się ze stanem zapalnym ani uszkodzeniem tkanek, lecz z zaburzeniami przetwarzania bólu w ośrodkowym układzie nerwowym. Badania laboratoryjne (CRP, OB, RF, anty-CCP) oraz obrazowe (USG, rezonans) pozwalają odróżnić zapalenie stawów od bólu o charakterze centralnym. Jednym z poważniejszych błędów jest leczenie fibromialgii jak RZS – z użyciem sterydów czy leków immunosupresyjnych – co nie przynosi efektów, a opóźnia właściwą terapię.

Łuszczyca i AZS. Podobne zmiany na skórze, inne mechanizmy

Czerwone, łuszczące się zmiany, świąd i przewlekły charakter choroby sprawiają, że łuszczyca i atopowe zapalenie skóry są często ze sobą mylone. Dla pacjentów oba schorzenia wyglądają podobnie i w podobnym stopniu wpływają na jakość życia.

Łuszczyca jest chorobą autoimmunologiczną, w której dochodzi do przyspieszonego namnażania komórek naskórka i powstawania charakterystycznych, dobrze odgraniczonych blaszek. AZS wynika przede wszystkim z uszkodzenia bariery skórnej i reakcji alergicznych, a zmiany są bardziej rozlane, często sączące i silnie swędzące.

Liczne historie, m.in. w grupach na Facebooku poświęconych tym chorobom pokazują, że chorzy bywali przez lata leczeni na oko – tym samym kremem, tą samą maścią, bez jasnej odpowiedzi, z czym właściwie się mierzą. Dopiero precyzyjna diagnoza wyjaśnia, dlaczego jednemu pomagają emolienty i unikanie alergenów, a u innego choroba wymaga zupełnie innego, czasem ogólnoustrojowego leczenia.

WARTO WIEDZIEĆ

Celiakia to choroba kobiet
Celiakia uważana jest nadal za chorobę małych dzieci, z której można wyrosnąć, stosując dietę bezglutenową. Jednak coraz częściej wykrywana jest ona u osób pomiędzy 30. a 50. rokiem życia, a kobiety chorują na nią dwa razy częściej niż mężczyźni. U znacznie większej liczby chorych występują także objawy pozajelitowe. Ze względu na tak dużą różnorodność objawów ogólnoustrojowych chorzy często szukają pomocy u wielu lekarzy, nie łącząc ze sobą wszystkich symptomów.

eprasa.pl fda4a39fa6

Czy każdy może dostać nową nerkę? Jak pacjent trafia na Krajową Listę Osób Oczekujących?

Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Telefon z Poltransplantu potrafi zadzwonić w najbardziej niespodziewanym momencie, często w środku nocy, rozpoczynając wyścig o życie. Jak przebiega dobór dawcy nerki?

FOT. GETTY IMAGES

Przeszczep nerki to efekt starannie zaplanowanej, zespołowej pracy: lekarzy, sprawnych procedur i przygotowanych pacjentów

Nefrolodzy i urolodzy to specjaliści, którzy na co dzień zajmują się zdrowiem naszych nerek. Nefrolog prowadzi leczenie zachowawcze, ustawia farmakoterapię, kontroluje powikłania nadciśnienia, cukrzycy i samej przewlekłej choroby nerek.

Urolog, jako specjalista zabiegowy, zajmuje się całym układem moczowym – usuwa kamienie, operuje guzy i rekonstruuje drogi moczowe.

Transplantolog wkracza do gry dopiero wtedy, gdy możliwości leczenia przez nefrologów i urologów są już niewystarczające, czyli gdy nerki przestają funkcjonować i rozwija się schyłkowa niewydolność narządu.

Zazwyczaj jest to moment rozpoczęcia dializ, choć w niektórych ośrodkach pacjent może zostać zakwalifikowany do przeszczepu wcześniej, w tzw. przeszczepieniu wyprzedzającym, zanim zacznie dializy. Takie podejście rekomendują międzynarodowe wytyczne, ponieważ poprawia zarówno efekty leczenia, jak i komfort życia pacjenta.

– Przeszczepy dotyczą pacjentów z niewydolnymi nerkami własnymi. Jeśli wiemy, że choroba postępuje i prędzej czy później niezbędne będą dializy, lepiej uprzedzić los – mówi dr n. med. Maciej Kowalewski, chirurg i transplantolog z Centrum Medycznego SafiMed w Zabierzowie, przez lata związany także z Zespołem Przeszczepiania Nerek Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II.

Wbrew temu, co się czasem słyszy, nerki nie przeszczepia się z powodu guza. Nowotwory wymagają karencji: po skutecznym leczeniu trzeba odczekać, by upewnić się, że choroba nie nawraca.

Długość tego czasu zależy od rodzaju i stopnia zaawansowania nowotworu, ale zasada jest jasna: aktywny nowotwór zawsze wyklucza transplantację. Zwykle zaleca się odczekać kilka lat.

– Najpierw bezpieczeństwo, potem operacja – podsumowuje dr Maciej Kowalewski.

Przeszczep nerki nie zaczyna się w sali operacyjnej, lecz dużo wcześniej. Pacjent przechodzi dokładną ocenę zdrowia, obejmującą konsultacje u nefrologa, kardiologa, chirurga i urologa, badania przesiewowe w kierunku najczęstszych nowotworów oraz testy immunologiczne.

Gdy lekarze uznają, że ryzyko jest akceptowalne, pacjent zostaje wpisany na Krajową Listę Osób Oczekujących – centralny rejestr prowadzony przez Poltransplant. Dopiero od tego momentu realnie istnieje szansa na przeszczep.

– Od tego momentu chory nie rozstaje się już z telefonem, który często dzwoni w najmniej oczekiwanym momencie – podkreśla dr Maciej Kowalewski.

W transplantacji nerek ogromną rolę odgrywa zgodność immunologiczna. Oprócz grupy krwi sprawdza się antygeny zgodności tkankowej HLA. W praktyce oznacza to analizę DNA pacjenta oraz ocenę, czy nie posiada przeciwciał powstałych w wyniku transfuzji, ciąż czy wcześniejszych przeszczepów. Najważniejszym testem bezpieczeństwa jest próba krzyżowa: do surowicy biorcy dodaje się limfocyty dawcy i obserwuje, czy dochodzi do reakcji. Dodatni wynik zamyka drogę do przeszczepu tej konkretnej nerki.

– To jest ostatni próg. Jeśli pacjent go nie przekroczy, narząd musi zostać zaproponowany kolejnemu biorcy – wyjaśnia chirurg CM SafiMed.

Choć kwalifikacja do przeszczepu przebiega spokojnie, sama operacja to wyścig z czasem. Nerka najlepiej funkcjonuje, jeśli zostanie przeszczepiona w ciągu kilkunastu godzin od pobrania. Każda zwłoka zwiększa ryzyko powikłań i pogarsza wyniki – badania wskazują, że już po 12–14 godzinach ryzyko wzrasta, a po dobie obniża się przeżywalność przeszczepu.

To dlatego często zaczyna się od pobrania węzłów chłonnych, dzięki temu szybciej wykonuje się próby krzyżowe i zyskuje bezcenne godziny.

Nowoczesnym sposobem wydłużenia tzw. czasu zimnego niedokrwienia nerek są pompy perfuzyjne, które pozwalają utrzymać narząd w dobrej kondycji nawet powyżej 24 godzin.

Gdy laboratorium histokompatybilności sporządzi listę pacjentów zgodnych immunologicznie, uruchamiany jest algorytm alokacji – ale decyduje też zdrowy rozsądek.

Ważne są: grupa krwi, zgodność HLA, długość oczekiwania, pilność przypadku i kwestie logistyczne. W trybie alarmowym do ośrodka ściąga się jednego lub kilku najlepiej sklasyfikowanych chorych. Na miejscu lekarze oceniają ich aktualny stan: zwykłe przeziębienie czy świeża infekcja mogą zablokować operację w ostatniej chwili.

Jeśli wszystko jest w porządku, pacjent kwalifikowany jest do zabiegu.

– Byliśmy w stanie ściągać pacjentów z drugiego końca kraju, korzystając z transportów lotniczych. Logistyka bywa karkołomna, jednak w takich wypadkach nie ma innego wyjścia – wspomina specjalista.

W kwalifikacji do przeszczepu istotne jest indywidualne rokowanie pacjenta. Jednym z praktycznych rozwiązań jest zasada „old for old" – nerki od starszych dawców trafiają do starszych biorców. Dzięki temu lepiej wykorzystuje się dostępne narządy, a pacjenci, którzy nie mogą czekać latami, mają realną szansę na poprawę zdrowia.

– Dobiera się nerkę tak, żeby służyła jak najdłużej i żeby jej nie zmarnować – podkreśla dr Maciej Kowalewski.

Po wpisaniu na listę pacjent nie rozstaje się już z telefonem. Propozycja może pojawić się o każdej porze, jednak ostateczna decyzja zapada dopiero po przyjeździe do ośrodka i wykonaniu badań – zdarza się, że dodatnia próba krzyżowa albo infekcja w ostatniej chwili wykluczają operację. Gdy jednak stan pacjenta na to pozwala, zespół natychmiast kieruje chorego na blok.

Takiego bólu nie wolno bagatelizować! Może być powiązany z rakiem wątroby

Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Ból prawego barku zwykle tłumaczymy przemęczeniem albo urazem. Lekarze ostrzegają jednak, że czasem organizm wysyła w ten sposób sygnał ostrzegawczy z zupełnie innego miejsca – nawet z wątroby.

Taki objaw może mieć związek z rozwijającym się nowotworem, dlatego nie warto go lekceważyć, zwłaszcza gdy utrzymuje się długo lub pojawia się bez wyraźnej przyczyny.

Ból w prawym barku może być związany z rakiem wątroby

Ból prawego barku najczęściej ma przyczyny ortopedyczne, takie jak przeciążenia, urazy czy choroby stawu barkowego.

Czasem jednak może być tzw. bólem rzutowanym – sygnałem pochodzącym z innej części ciała.

Mechanizm ten polega na tym, że nerwy w organizmie potrafią „przekierowywać" sygnały bólowe, przez co mózg interpretuje je w miejscu odległym od rzeczywistego źródła problemu.

Podobne zjawisko obserwuje się np. przy schorzeniach szyi wywołujących bóle głowy lub problemach z biodrem, które skutkują bólem kolana.

Specjaliści podkreślają, że w rzadkich przypadkach ból barku może mieć związek z chorobami wątroby, w tym rakiem, gdy powiększony narząd uciska nerwy połączone z unerwieniem barku.

Jak napisano na stronie Cancer Research UK: „Powiększona (obrzęknięta) wątroba może powodować ból w prawym barku lub plecach.

Dzieje się tak dlatego, że powiększony narząd pobudza nerwy połączone z nerwami barku. Nazywa się to bólem rzutowanym.

Obrzęk brzucha może powodować dyskomfort lub ból, a także utratę apetytu lub uczucie szybkiej sytości. Może również powodować duszność lub obrzęk stóp.

Jakie są objawy raka wątroby?

Rak wątroby często przez długi czas nie daje żadnych sygnałów lub pojawiają się one w bardzo subtelny sposób, co utrudnia wczesne rozpoznanie.

Niezależnie od tego, czy jest to nowotwór pierwotny, rozwijający się w samej wątrobie, czy wtórny, przeniesiony z innego narządu, symptomy zwykle są podobne.

Osoby z istniejącymi chorobami wątroby, takimi jak marskość, powinny niezwłocznie zgłaszać lekarzowi wszelkie nowe lub nasilające się dolegliwości.

Do typowych objawów raka wątroby należą:

- zażółcenie skóry i białek oczu (żółtaczka), swędzenie skóry, ciemny mocz i jasny stolec; u osób o ciemniejszej karnacji żółtaczka może być mniej widoczna;
- utrata apetytu lub niezamierzona utrata wagi;
- nudności i wymioty;
- ból w górnej prawej części brzucha lub w prawym barku;
- problemy trawienne, np. szybkie uczucie sytości podczas posiłku;
- znaczne wzdęcie brzucha niezwiązane z jedzeniem.

Bólu w prawym barku nie wolno ignorować, zwłaszcza jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas lub pojawiają się dodatkowe niepokojące objawy, jak wzdęcie brzucha, nudności czy ogólne osłabienie.

W takich sytuacjach konsultacja z lekarzem jest niezbędna, ponieważ wczesne wykrycie zmian w wątrobie zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

FOT. GETTY IMAGES

Powiększona (obrzęknięta) wątroba może powodować ból w prawym barku lub plecach. Dlatego takiego bólu nie wolno ignorować

eprasa.pl fda4a39fa6

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

POST OD CUKRU

Dlaczego cukier jest niezdrowy?

Jak podaje Główny Inspektorat Sanitarny, spożycie cukru w Polsce to 120-125 gramów dziennie, czyli ponad 20-25 łyżeczek cukru. Przeciętny Polak zjada rocznie 40-45 kilogramów cukru. To tak jakbyśmy co roku wciągali wielki worek słodkiego proszku, często nawet o tym nie wiedząc. GIS i eksperci od lat alarmują, że tak wysokie spożycie prowadzi do lawiny problemów zdrowotnych – i wcale nie chodzi tylko o dodatkowe kilogramy.

● Nadwaga i otyłość – ponad połowa Polaków zmaga się z nadmierną masą ciała, a cukier gra tu pierwsze skrzypce. To nie tylko kalorie. Nadmierne spożycie cukru rozregulowuje apetyt, sprawia, że szybciej robimy się głodni, a organizm gromadzi tłuszcz jak na zimę stulecia.

● Cukrzyca typu 2 – regularne „dawkowanie" dużych ilości cukru powoduje skoki insuliny i stopniowo zmniejsza wrażliwość komórek na ten hormon. To prosta droga do insulinooporności, a później cukrzycy typu 2.

● Przewlekłe stany zapalne – cukier działa jak paliwo dla stanów zapalnych, a te przyczyniają się do rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych: od problemów z sercem po schorzenia autoimmunologiczne.

● Zmarszczki na zamówienie – to akurat efekt uboczny, o którym rzadko się mówi: cukier przyspiesza proces starzenia skóry. Dochodzi do tzw. glikacji: białka skóry twardnieją, a my wyglądamy po prostu szybciej staro.

● Spadki energii i wahania nastroju – cukier daje szybki zastrzyk energii, ale równie szybko ją odbiera. To dlatego po batoniku czujemy się gotowi do działania, a godzinę później marzymy o drzemce.

Dlaczego warto zrobić przerwę?

Cukier – zwłaszcza w nadmiarze – nie służy zdrowiu. Czasowe odstawienie czekolady, ciast i słodkich napojów działa jak reset dla kubków smakowych. To, jak słodkie wydaje nam się jedzenie, w dużej mierze zależy od naszych codziennych przyzwyczajeń.

– Jeśli w mojej diecie ciągle pojawiają się słodycze i słodkie napoje, mój próg odczuwania słodkiego jest bardzo wysoki – mówi Daniela Krehl, ekspertka ds. żywienia z Bawarskiego Centrum Doradztwa Konsumenckiego w Niemczech. Po kilku tygodniach ograniczenia cukru wiele osób zauważa, że potrzebuje znacznie mniej słodkości, by poczuć satysfakcję. Dwie, trzy kostki czekolady mogą wystarczyć zamiast połowy tabliczki. Herbata czy kawa z cukrem zaczynają smakować zbyt intensywnie. Często zmniejsza się też podjadanie „w biegu", a jedzenie staje się bardziej świadome.

Jak zacząć „post od cukru", żeby wytrwać?

Jeśli masz dużą słabość do słodkiego, radykalne odstawienie wszystkiego z dnia na dzień może być trudne. Lepiej obniżyć poprzeczkę. Możesz na przykład:

● zrezygnować tylko ze słodzonych napojów;
● odstawić codziennego batonika;
● stopniowo zmniejszać ilość cukru w kawie.

Zanim zaczniesz, przyjrzyj się swoim nawykom:

● Kiedy najczęściej mam ochotę na coś słodkiego?
● Co wtedy jem?
● Czy to głód, nuda, stres, zmęczenie?

Dopiero potem szukaj zamienników. Sprawdzą się:

● owoce lub suszone owoce;
● orzechy;
● naturalny jogurt z cynamonem i wanilią;
● owsianka z owocami przygotowana dzień wcześniej. Czasem wystarczy zmiana rutyny. Jeśli po obiedzie automatycznie sięgasz po coś słodkiego, spróbuj krótkiego spaceru albo rozmowy telefonicznej – odwrócenie uwagi naprawdę działa.

Co zrobić, gdy zdarzy nam się „wpadka"?

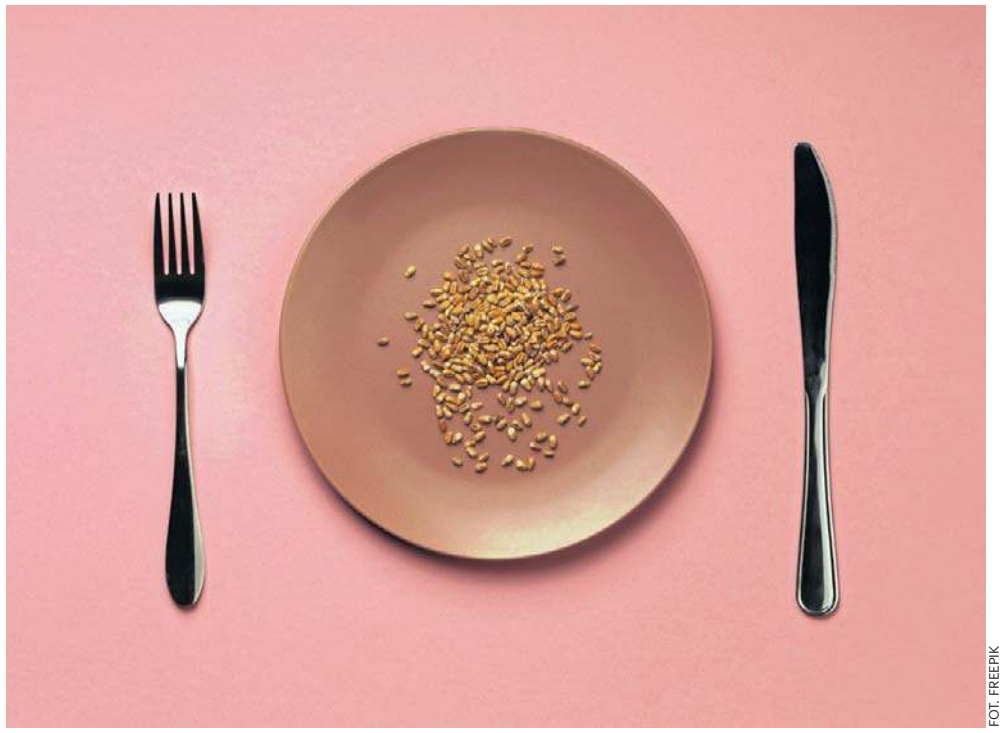
Nowe nawyki nie budują się w jeden dzień. Po ciężkim dniu możesz zjeść batonik i to nie oznacza porażki. Zamiast się obwiniać, warto wrócić do planu następnego dnia. Wiele zachcianek wynika z nagłych spadków poziomu cukru we krwi. Organizm domaga się wtedy szybkiej energii, czyli słodyczy, dlatego nie pomijaj posiłków. Regularne śniadanie, obiad i kolacja – z odpowiednią ilością białka i błonnika – pomagają stabilizować poziom glukozy i zmniejszają napady ochoty na słodkie. Odstawienie cukru nie musi być walką z samym sobą – to raczej proces uczenia się nowych proporcji i uważności.

Post jakościowy a post ilościowy

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Wielki Post to czas przygotowania się do Świąt Wielkanocnych przez modlitwę, post i jałmużnę. Jest formą umartwiania się, wyrzeczenia przyjemności poprzez odmawianie sobie wybranych potraw.

Wierni w określone dni ograniczają spożywanie niektórych pokarmów i liczbę kalorii. Na czym polega post ścisły i co można jeść?
Wykluczone jest nie tylko mięso.



FOT. FREEPIK

Obecnie obowiązuje podział na wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły (łączący dawne formy postu jakościowego i ilościowego). Post w wielu religiach uważany jest za formę oczyszczenia ciała i duszy

Post jakościowy a post ilościowy – czym się różnią?

Post praktykowany jest w wielu religiach jako forma oczyszczenia ciała i duszy.

Dobrowolne wyrzeczenie się określonych pokarmów lub zmniejszenie ilości spożywanych posiłków służy też umartwianiu się i zadośćuczynieniu za grzechy.

W Kościele katolickim wyróżniamy trzy rodzaje postu: post jakościowy dotyczy tego, co jemy, post ilościowy tego, ile jemy i post ścisły, który jest połączeniem obu poprzednich.

Według Prawa Kanonicznego z 1917 roku wyróżnia się:

● post jakościowy – inaczej wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i wywarów z mięsa, czyli powstrzymanie się od jedzenia mięsa,
● post ilościowy – ograniczający liczbę posiłków do jednego do syta i dwóch lżejszych,
● post ścisły – łączący oba powyższe i obowiązujący tylko dwa dni w roku: w Środę Popielcową i w Wielki Piątek.

Post jakościowy – na czym polega i co można jeść?

Post jakościowy w Kościele katolickim obowiązuje we wszystkie piątki. Dzień ten upamiętnia śmierć Jezusa na krzyżu i na tę właśnie pamiątkę katolicy wyrzekają się spożywania określonych produktów. Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych zakłada więc wyłączenie z diety mięsa i wywarów z niego, a także innych części pochodzenia zwierzęcego, takich jak nietopiona słonina, kości, krew, mózg, szpik.

W czasie postu jakościowego można jeść:

● ryby i owoce morza,
● jaja i nabiał,
● przyprawy,
● zboża, kasze, pieczywo,
● grzyby,
● warzywa i owoce,
● napoje takie jak kawa, herbata, woda, sok.

Do zachowania postu jakościowego w piątek zobowiązani są wierni od 14. roku życia. Post w piątek może być zniesiony, gdy w tym dniu wypada ważniejsza rangą uroczystość (np. w pierwszy piątek po Wielkanocy). Tradycyjnie post jakościowy katolicy zachowują także w Wigilię Bożego Narodzenia (24 grudnia), chociaż w tym dniu post nie jest obowiązkowy.

Na czym polega post ilościowy?

Post ilościowy dotyczy tego, ile jemy. W tym czasie należy ograniczyć liczbę i kaloryczność dziennych posiłków do jednego do syta i dwóch lżejszych. Post ten według wcześniej obowiązującego Kodeksu Prawa Kanonicznego z 1917 roku obowiązywał we wszystkie poniedziałki, wtorki, środy i czwartki Wielkiego Postu. Nie było też zabronione spożywanie mięsa, ale tylko w czasie jednego większego posiłku w ciągu dnia.

Obecnie jednak nie jest on wymagany, nie ma wyraźnego podziału na post jakościowy i post ilościowy.

Według obowiązującego Kodeksu Prawa Kanonicznego z 1983 roku istnieje podział na wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły (łączący dawne formy postu jakościowego i ilościowego).

Kiedy obowiązuje post ścisły i co można jeść?

Post ścisły jest połączeniem postu jakościowego i ilościowego. Polega na powstrzymaniu się od spożywania mięsa i pokarmów mięsnych (oprócz ryb) oraz ograniczeniu liczby posiłków do jednego do syta i dwóch mniejszych.

Obowiązuje on tylko dwa razy w roku w okresie Wielkiego Postu: w Środę Popielcową i Wielki Piątek. Do jego przestrzegania zobowiązani są wszyscy wierni między 18. a 60. rokiem życia.

Pokarmy, które można spożywać w czasie trwania postu ścisłego, to te same produkty, które obowiązują przy poście jakościowym.

Wiele osób w te dni ogranicza również spożywanie produktów odzwierzęcych, takich jak jajka, mleko, sery czy masło. Niektórzy poszczą również „o chlebie i wodzie", jednak taka forma nie jest konieczna.

WAŻNE

Jak post wpływa na zdrowie?
Post od czasu do czasu warto przeprowadzać, jednak nie można tego robić zbyt drastycznie, przestając jeść z dnia na dzień. Głodówka raz na jakiś czas może przynieść wiele korzyści. Odciąża ona bowiem cały organizm, a zwłaszcza układ pokarmowy. Pozwala na oczyszczenie się organizmu z toksyn i zbędnych substancji. Przynosi również korzyści, takie jak: wspomaganie trawienia, przyspieszenie metabolizmu, zapobieganie zaparciom i biegunkom, obniżenie poziomu cukru i cholesterolu we krwi, uczucie lekkości i lepsze samopoczucie, poprawa jakości snu.

eprasa.pl fda4a39fa6

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI
- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię
- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stancji

HANDLOWE
- AGD
- RTV
- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe
- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA
- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria
- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES
- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA
- szkoły
- kursy/szkolenia
- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA
- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE
- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia
- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI
- agd rtv foto
- budowlano-remontowe
- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA
- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA
- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA
- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE
- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- płody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

AUTOREKLAMA

nasze komunikaty.pl
aktualne z całej Polski przetargi

REKLAMA 0011483888

Spółdzielnia Mieszkaniowa „ZACHĘTA" w Białymstoku

ogłasza przetarg w dniu 11.03.2026 r. o godz. 9⁰⁰ w siedzibie Spółdzielni ul. Warszawska 79 pokój 101.

Przedmiotem przetargu jest pierwszeństwo ustanowienia tytułu prawnego – odrębnej własności lokalu

Nr 39 przy ul. Skorupskiej 28, o pow. uż. 48,50 m², 2 pokoje z kuchnią, IV piętro, cena wywoławcza 358 190 zł

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **do dnia 09.03.2026 r.** na konto Spółdzielni PKO Bank Polski S.A. Białystok - rachunek nr **53 1020 1332 0000 1902 0026 4192** wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej oraz złożenie w pokoju nr 108 stosownych dokumentów o których mowa w § 12 z Regulaminem Przetargu.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo, że przetarg może być unieważniony w całości lub w części bez podania przyczyn.

Kosztami powyższego ogłoszenia oraz aktu notarialnego zostanie obciążona osoba wygrywająca przetarg.

Zainteresowanych prosimy o kontakt z Działem Członkowsko Mieszkaniowym w biurze Spółdzielni pokój nr 108, tel. **508 563 724** lub **508 563 722**. Regulamin Przetargu wyłożony jest do wglądu w pokoju nr 108 oraz na stronie internetowej www.smzacheta.pl

Osoby chcące obejrzeć lokal proszone są o kontakt z Administracją Osiedla „PIASTA II" tel. **508 563 953** lub **732 799 089.**

REKLAMA 0011483891

Spółdzielnia Mieszkaniowa „ZACHĘTA" w Białymstoku
OGŁASZA PRZETARG
w dniu 11.03.2026 r. o godz. 9.30
w siedzibie Spółdzielni ul. Warszawska 79 pokój 101.

Przedmiotem przetargu jest pierwszeństwo ustanowienia tytułu prawnego – odrębnej własności lokaluNr 21 przy ul. B. Chrobrego 16, o pow. uż. 32,90 m², 2 pokoje z kuchnią, III piętro, cena wywoławcza 274 420 zł

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **do dnia 9.03.2026 r.** na konto Spółdzielni PKO Bank Polski S.A. Białystok - rachunek nr **53 1020 1332 0000 1902 0026 4192** wadium w wysokości **10%** ceny wywoławczej oraz złożenie w pokoju nr 108 stosownych dokumentów, o których mowa w § 12 z Regulaminem Przetargu.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo, że przetarg może być unieważniony w całości lub w części bez podania przyczyn.

Kosztami powyższego ogłoszenia oraz aktu notarialnego zostanie obciążona osoba wygrywająca przetarg.

Zainteresowanych prosimy o kontakt z Działem Członkowsko-Mieszkaniowym w biurze Spółdzielni pokój nr 108, tel. **508 563 724 lub 508 563 722.** Regulamin Przetargu wyłożony jest do wglądu w pokoju nr 108 oraz na stronie internetowej www.smzacheta.pl

Osoby chcące obejrzeć lokal proszone są o kontakt z Administracją Osiedla „PIASTA I" **tel. 516 025 701 lub 508 563 834**

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl
Know-how w dobrym biznesie
strefabiznesu.pl

REKLAMA 0011483976

Książnica Podlaska im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku
ogłasza przetarg pisemny
na sprzedaż samochodu osobowego marki Citroen Jumpy
stanowiącego własność Książnicy Podlaskiej im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku
w cenie wywoławczej **30 000,00 zł.**
Termin przetargu ustala się na dzień **16.03.2026 roku.**
Szczegółowe informacje na stronie internetowej:
www.ksiaznicapodlaska.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, Białostoczek, mieszkanie/lokal, parter, 100m² lub część, na każdą działalność 780-021-546

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

BIAŁYSTOK, os. Białostoczek, 50m², Ip, ladne, balkon, niedrogo 780-021-546

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

SOCHONIE, budynek 500m² lub mniejszą powierzchnię, na każdą działalność. 780-021-546

Praca

ZATRUDNIĘ

POSZUKIWANA księgowa Wspólnot Mieszkaniowych. tel. 883 959 004

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE wnętrz z dbałością o detale, czysto solidnie, 690-253-393

INSTALACYJNE

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

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

Różne

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KONIE do wozu -kupię, tel. 604-995-421

0011484649

Panu
dr. Andrzejowi Czużowi
Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego żalu i współczucia
z powodu śmierci

Taty

Aleksandra Czuża

składają

Zarząd i Pracownicy
„FADBET" S.A. w Białymstoku

REKLAMA 0011484041

ZARZĄD WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

podaje do publicznej wiadomości, że w dniu 23 lutego 2026 roku został wywieszony na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Podlaskiego w Białymstoku,

wykaz nieruchomości

przeznaczonej do wynajęcia w trybie ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami położonej w Białymstoku przy ulicy Kilińskiego 16 – na rzecz Centrum Kultury Białoruskiej w Białymstoku.

Wykaz został opublikowany na stronie internetowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego w Białymstoku – www.podlaskie.eu. Bliższe informacje można uzyskać w Urzędzie Marszałkowskim ul. Marii Curie-Skłodowskiej 14, 15-097 Białystok w Departamencie Obsługi Urzędu tel. 085-66-54-461.

eprasa.pl fda4a39fa6

Aktorem jest znakomitym, potrafi się rozpłakać w sekundę

Agnieszka Włodarczyk o swym 4,5-letnim synu Milanie w programie „Magda gotuje internet” Fot. Karolina Misztal

Z ŻYCIA GWIAZD

Elżbieta Zapendowska skrytykowała gwiazdę
Słynna trenerka wokalna była ostatnio gościem podcastu RMF FM „Co u nich słychać?”. Zapytana o fenomen popularności Sanah, odpowiedziała zgryźliwie: – Myślałam, że ona jest z Białorusi. Wywiad pierwszy w Opolu miała, to Białorusią tak jechało. Zmiękczenia. Teraz mówi normalnie.

Joanna Opozda zrobiła imprezę
Syn aktorki skończył właśnie cztery lata. Opozda podzieliła się na Instagramie relacją z imprezy, którą wyprawiła chłopcu. „Czwarte urodziny Vincenta były dokładnie takie, jakie powinny być – pełne śmiechu, biegania, tortu na policzkach i tej dziecięcej ekscytacji, której nie da się podrobić” – napisała.

Doda nie musiała płacić

W dokumencie „Doda”, który miał premierę w piątek, Doda wspomina m.in. związek z biznesmenem Emilem Haidarem. – Wiem, że mało urodziwy, ale Aston Martin w garażu, gondola na Wiśle, robił w biopaliwach i robił wrażenie. Na pewno atrakcyjne były dla mnie jego pieniądze, bo pierwszy raz za nic nie musiałam płacić – mówi. Ale dodaje: – Niestety, imprezowicz. Na zewnątrz to wyglądało jak Hollywood, ale w środku był to raczej zwykły polski dramat.
(GZL) Fot. Adam Jankowski

W TELEWIZJI

Demony wojny wg Goi
Kino Polska, 20:00
Obsypany nagrodami film Władysława Pasikowskiego. Major Keller dowodzi polskim oddziałem biorącym udział w misji NATO w byłej Jugosławii. Nie zważając na rozkazy przełożonych, rusza na pomoc pilotowi strąconego śmigłowca.

Wilk z Wall Street
Stopklatka, 20:00
W 1989 r. Jordan Belfort (Leonardo DiCaprio) zakłada firmę Stratton Oakmont, która zaczyna przynosić ogromne zyski. Po jakimś czasie Jordan zaczyna popełniać błędy. Tragia do więzienia za przekręt z 1990 roku. Proceder ten ujawnił powszechną korupcję panującą na Wall Street.

Nieuchwytny
TVN, 22:40
W Los Angeles dochodzi do serii rytualnych morderstw. Detektyw Jack Cole, policjant o mrocznej przeszłości, staje przed kolejnym wyzwaniem. Kryjący się za zbrodniami spisek okazuje się groźniejszy, niż mógł przypuszczać.

Chłopaki nie płaczą
Polsat, 23:55
Kultowa komedia sensacyjna w gwiazdroskiej obsadzie. Skrzypek Kuba Brenner (Maciej Stuhr) wplątuje się w porachunki gangsterskie, bo zgodził się pomóc nieśmiałemu przyjacielowi w sprawach damsko-męskich.

KRZYŻÓWKA NR 30

Poziomo:
1) „Awantury i wybryki małej małpki …”,
5) biurko na wysokich nóżkach,
9) … Kościuszki w Australii,
10) nadaje kierunek łodzi,
12) wojskowy pakt północnoatlantycki,
14) wada układów optycznych,
15) głosi kazania w zborze,
16) przyjaciel Romka i A'Tomka,
17) grecki bożek z łukiem,
18) niewygodne łóżko,
19) Tadeusz, prezenter teleturnieju „Jeden z dziesięciu”,
22) mały chłopiec, brzdąc,
23) drzewcowa broń kawalerzysty,
28) złota …, czyli sentencja,
29) urok gorącej pory roku,
30) wędrowna ryba spokrewniona z łososiem,
31) twardy orzech do zgryzienia, zmartwienie,
34) patka z tyłu płaszcza,
38) roni łzy bez powodu, beksa,
39) żołnierz wzięty do niewoli,
40) imię autorki powieści „Meir Ezofowicz”,
41) ptak z rodziny siewek,
42) Dorota, polska piosenkarka.

Pionowo:
1) żartobliwie o Skarbie Państwa,
2) kolor jaskrawoczerwony,
3) kapitański na okręcie,
4) żartobliwa zabawa,
5) silny, długotrwały ogień artyleryjski,
6) kruszący materiał wybuchowy,
7) „… – Upadek Polski”, obraz Jana Matejki,
8) dotkliwa przegrana, porażka,
11) poemat opiewający czyny bohatera,
13) koń ze stadniny w Janowie Podlaskim,
20) szósty – to intuicja,
21) dziekański na uniwersytecie,
24) choroba układu oddechowego,
25) marszczone w gniewie,
26) spirytusowy lub winny,
27) niemiecki kraj związkowy,
31) w wannie lub basenie,
32) Marian, aktor z filmu „Piłkarski poker”,
33) rozległy teren, terytorium,
35) jedna ze sztuk plastycznych,
36) Marian, polski aktor i kulturysta,
37) wywierana presja na kogoś.

ROZWIĄZANIE NR 29

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja dzisiaj działaniu. Horoskop dzienny radzi zrobić pierwszy krok, ale unikać przy tym sporów oraz impulsywnych decyzji.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój przyniesie dobre efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by skupić się na finansach i rozmowie, która wiele wyjaśni.
Baran (21.03 - 19.04)
Nowe wiadomości poprawią humor. Horoskop dzienny na środę radzi uważać jednak na chaos oraz niedokończone sprawy.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą silne. Horoskop dzienny mówi, że do Ciebie będzie należała troska o dom i bliskich oraz chwilę ciszy tylko dla siebie.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Masz szansę zabłysnąć. Horoskop na dziś wyraźnie radzi pokazać inicjatywę, lecz nie ignorować również potrzeb innych osób.
Rak (22.06 - 22.07)
Porządek da spokój. Horoskop dzienny na środę wróży, że jeśli dokończysz zaległości, wieczór nagrodzi Cię miłą niespodzianką...
Lew (23.07 - 22.08)
Relacje na pierwszym planie. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa przywróci równowagę i dobre emocje nie tylko Tobie.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja Cię prowadzi. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać przeczuciom, ale trzymać emocje pod kontrolą.
Waga (23.09 - 22.10)
Potrzeba zmian rośnie. Horoskop dzienny na środę radzi zaplanować nowe przedsięwzięcie, lecz unikać przy tym niepotrzebnego ryzyka.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Praca przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że konsekwencja oraz cierpliwość otworzą przed Tobą ważne drzwi.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja kreatywność wzrośnie. Horoskop na dziś to wskazówka, by dzielić się pomysłami, bo ktoś doceni Twoją wizję i energię.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zwolnij tempo. Horoskop dzienny na środę wróży, ze odpoczynek oraz kontakt z naturą pomogą odzyskać równowagę emocjonalną.

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl fda4a39fa6

Minister sportu: – Wszystkie medale smakują jak złote

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SPORT. **Minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki spotkał się z medalistami XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. W siedzibie resortu wręczył im decyzje o przyznanych nagrodach i stypendiach.**

Występ 59-osobowej polskiej reprezentacji we Włoszech był jednym z najlepszych w historii startów Biało-Czerwonych w zimowych igrzyskach olimpijskich. Więcej medali niż w tym roku, nasi sportowcy wywalczyli tylko w Vancouver w 2010 roku i w Soczi w 2014 roku - po sześć. Łączny dorobek to 27 krążków.

W klasyfikacji medalowej XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich, których gospodarzami było czternaście aren ulokowanych w pięciu strefach (Mediolan - Cortina d'Ampezzo - Valtellina czyli Livigno i Bormio, Val di Fiemme - Predazzo i Tesero oraz Werona), Polska zajęła ostatecznie 21. miejsce.

Wygrała Norwegia z rekordowym dorobkiem 41 medali, w tym 18 złotych.

Wiara w sukces

- Chciałbym wam bardzo podziękować za to, co zrobiliście dla naszej kochanej ojczyzny - powiedział minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki. - Cztery medale, wszystkie smakują jak złote. Jesteście wspaniałymi sportowcami, pokazaliście, co znaczy pasja, zaangażowanie i wiara w sukces. To jest rzecz absolutnie niesamowita.

Podczas XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich Biało-Czerwoni zdobyli cztery medale - trzy srebrne i brązowy. Trzy z nich wywalczył kapitalny 19-letni skoczek narciarski Kacper Tomasiak - indywidualnie srebrny na obiekcie normalnym i brązowy na dużym, a razem z Pawłem Wąskiem był drugi w konkursie duetów.

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki oraz nasza największa gwiazda sportów zimowych Kacper Tomasiak

Poza tym urodzony w Jekaterynburgu, ale reprezentujący od roku Polskę Władimir Semirunnij sięgnął po srebro w łyżwiarskim wyścigu na dystansie 10 000 metrów.

Pod wrażeniem

Minister Jakub Rutnicki wręczył medalistom dyplomy i decyzje o przyznanych nagrodach i stypendiach. Tomasiak może z tego tytułu liczyć w sumie na ponad 530 000 złotych, a Wąsek i Semirunnij - na prawie 450 000 PLN.

Tomasiak, dziękując za docenienie, zwrócił uwagę, że dzięki temu będzie mógł bez większych problemów nadal trenować, kontynuować karierę i godnie reprezentować Polskę.

Najdłużej na medal w polskiej ekipie czekał Paweł Wąsek.

- Byliśmy pod wrażeniem, jak pan wytrzymał presję i pokazał, co znaczy drużyna - zaznaczył minister sportu i turystyki.

Z kolei Władimira Semirunnija przedstawił jako przykład niesamowitej historii życiowej. Wskazał, że należy docenić to, jak 23-letni panczenista wypowiada o swojej nowej ojczyźnie.

- Bardzo się cieszymy, że mamy takiego reprezentanta - przyznał Rutnicki, który piastuje swój urząd od 24 lipca 2025 roku.

- Mieszkam od dwóch i pół roku w Polsce i nie mam prawa na nic narzekać - dodał 23-letni Władimir Siergiejewicz Siemirunnij. - W końcu mogłem się skupić tylko na codziennym treningu.

Jak podkreślił Rutnicki, sukces zawodników to też sukces trenerów.

- Bez waszego zaangażowania, bez waszego „serducha" nie byłoby później medali - zauważył.

Delegacja sportowców, która pojawiła się w Ministerstwie Sportu i Turystyki, zdecydowała się na zróżnicowanie odzieżowe... Otóż, przedstawiciele łyżwiarstwa szybkiego wybrali białe koszule, a skoczkowie narciarscy - sportową czerwoną kolekcję.

Grosza nie żałowali

W latach 2023-2026 Ministerstwo Sportu i Turystyki przeznaczyło ponad 115 000 000 złotych na przygotowania polskich sportowców do zimowych igrzysk olimpijskich, a w samym tylko 2026 roku to 28 400 000 złotych.

- Trwają intensywne prace nad Strategią Rozwoju Sportu, naszym celem jest rozwój całego ekosystemu, m.in. sportów zimowych - stwierdził kilka dni temu minister. - Zakończyliśmy szerokie konsultacje społeczne. W najbliższych miesiącach przedstawimy kompletny dokument strategiczny.

- Dostrzegamy dalszą potrzebę rozwoju zimowej infrastruktury sportowej. Uruchomiliśmy program budowy lodowisk. W ciągu dwóch lat przyznaliśmy ok. 211 000 000 złotych na 94 inwestycje w całym kraju - dodał. ©℗

Środa z Ligą Mistrzów. Mecz Realu z podtekstem. Juve musi odrabiać straty

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wieczór z Ligą Mistrzów zapowiada się ciekawie. Real Madryt po raz trzeci w odstępie miesiąca zagra z Benficą Lizbona. Juventus FC będzie musiał odrobić stratę z Galatasaray Stambuł.**

Przed tygodniem „Królewscy" wygrali na wyjeździe 1:0 z Benficą i są bliżej awansu do 1/8 finału Ligi Mistrzów. W ostatnich dniach jednak zdecydowanie więcej niż o samym meczu mówiło się o incydencie z udziałem Viniciusa Juniora oraz Gianluki Prestianniego. Ten drugi w trakcie rywalizacji w Lizbonie kilkukrotnie wyzywał Brazylijczyka na tle homofobicznym, chociaż piłkarz Realu twierdzi, że rywal dopuścił się obrażania na tle rasistowskim. UEFA postanowiła zawiesić włoskiego zawodnika Benfiki na mecz rewanżowy.

Dużo czysto piłkarskich emocji może być natomiast w Turynie, gdzie Juventus FC będzie chciał odrobić wynik 2:5 z pierwszego meczu z Galatasaray Stambuł, co z pewnością łatwe nie będzie. Turcy pokazali, że potrafią grać ofensywnie i mocno zdominować zespół z europejskiej czołówki.

Ciekawie zapowiada się także pojedynek PSG - AS Monaco. Paryżanie tydzień temu wygrali 3:2 i co prawda są zdecydowanym faworytem rewanżu, warto jednak pamiętać, że we francuskiej Ligue 1 to ekipa znad Morza Śródziemnego triumfowała 1:0, a teraz taki wynik będzie dawał dogrywkę.

Trudne zadanie czeka Atalantę Bergamo Nicoli Zalewskiego, która musi odrobić u siebie wynik 0:2 z dobrze dysponowaną Borussią Dortmund.

Środowe mecze Ligi Mistrzów:

- godz. 18.45: Atalanta Bergamo - Borussia Dortmund (pierwszy mecz 0:2);
- godz. 21.00: Real Madryt - Benfica Lizbona (1:0);
- godz. 21.00: PSG - AS Monaco (3:2);
- godz. 21.00: Juventus FC - Galatasaray Stambuł (2:5). ©℗

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Trudne zadanie czeka Atalantę Bergamo Nicoli Zalewskiego, która musi odrobić u siebie wynik 0:2 z dobrze dysponowaną Borussią Dortmund

Kończymy zimowe okno transferowe w Polsce. Dzisiaj Deadline Day

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Polska to jeden z europejskich krajów, gdzie zimowe okno transferowe kończy się najpóźniej. W ligach TOP 5 kluby mogły dokonywać wzmocnień do początku lutego, na dzień 25 lutego przypada natomiast koniec ruchów w Polsce.**

Łódzki klub na zimowe wzmocnienia wydał ponad 20 mln euro, co jest absolutnym rekordem w naszym kraju. Za największe pieniądze przyszedł Osman Bukari z amerykańskiego Austin FC, bo według medialnych doniesień za skrzydłowego zapłacono około 5,5 mln euro.

Ciekawe ruchy

Rzecz jasna nie tylko Widzew Łódź przeprowadzał transfery - w innych klubach również było bardzo ciekawie. Swój rekord pobiła Jagiellonia Białystok, która sprowadziła Kajetana Szmyta z Zagłębia Lubin za 700 tys. euro. Natomiast do Pogoni Szczecin trafił amerykański pomocnik Kellyn Acosta, w którym pokładane są spore nadzieje.

Tej zimy kilku doświadczonych zawodników po latach wróciło do Polski. Szeregi Portowców wzmocnił napastnik Karol Angielski, do Korony Kielce dołączył Mariusz Stępiński, niespodziewanie z Rakowem Częstochowa związał się Paweł Dawidowicz, natomiast GKS Katowice wypożyczył Damiana Rasaka z węgierskiego Ujpest FC.

Bardzo mało aktywne były natomiast Motor Lublin, Lech Poznań oraz Legia Warszawa. Dwa pierwsze kluby sprowadziły tylko po jednym nowym zawodniku. Ekipę z Lublina wzmocnił duński obrońca z brazylijskimi korzeniami Thomas Santos, natomiast mistrz Polski wypożyczył bułgarskiego bramkarza Plamena Andreewa z holenderskiego Feyenoordu Rotterdam. Sporo szumu było wokół napastnika Legii Warszawa, która miała wielkie chęci, ale nie była w stanie przeznaczyć na transfer większej sumy pieniędzy. Ostatecznie do stołecznego zespołu dołączy 24-letni Rafał Adamski z pierwszoligowej Pogoni Grodzisk Mazowiecki za około 40 tysięcy euro.

Postawili na Bośniaka

W ostatnich dniach sporo mówiło się także o dużym transferze wewnątrz PKO BP Ekstraklasy. Karol Czubak miał zamienić Motor Lublin na Pogoni Szczecin. Jednak okazało się, że bramkostrzelny napastnik jest nie do wyjęcia z obecnego klubu i Portowcy postawili na opcję zagraniczną. Przyszedł 23-letni Bośniak Filip Čuić.

Najciekawsze transfery tej zimy

Osman Bukari (Austin FC - Widzew Łódź) - 5,5 mln euro;

Mariusz Stępiński (Omonia Nikozja - Korona Kielce) - bez odstępnego;

Paweł Dawidowicz (wolny zawodnik - Raków Częstochowa);

Damian Rasak (Ujpest FC - GKS Katowice) - wypożyczenie

Kajetan Szmyt (Zagłębie Lubin - Jagiellonia Białystok) - 700 tys. euro.

©℗

eprasa.pl fda4a39fa6

SPORT

www.sportowy24.pl

Dramatyczne spotkanie koszykarzy Młodych Żubrów z happy-endem

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. **Dwa wyjazdowe zwycięstwa odniosły nasze drugoligowe drużyny. Tur Basket Bielsk Podlaski pokonał Księżaka Łowicz, a Młode Żubry Białystok Start II Lublin.**

Pierwsze dwie kwarty w meczu Tura Basket z Księżakiem Łowicz należały nieznacznie do rywali. To Księżak wygrywał do przerwy 49:43.

Jednak 6 punktów przewagi w trzeciej kwarcie bardzo szybko zniwelowali podopieczni trenera Rafała Króla. W 23 minucie, gdy za trzy punkty trafił Hubert Miłak, był remis 53:53. Przełom nastąpił, między 25 a 28 minutą gry, gdy koszykarze Tura zdobyli 11 punktów z rzędu i wyszli na prowadzenie 67:59. Takiej przewagi zespół z Bielska Podlaskiego już nie zmarnował i wygrał spotkanie 94:86.

Także wygraną zakończył się mecz Młodych Żubrów ze Startem II Lublin. To było bardzo dramatyczne spotkanie, ale na szczęście zakończone happy-endem Młodych Żubrów. Podopieczni trenera Jakuba Jakubca dwukrotnie odrabiali stratę 15 punktów do rywali. Gdy na ostatnią kwartę wychodziły zespoły boiskowy zegar pokazywał prowadzenie gospodarzy 76:65. Na 33 sekundy przed końcem, po trafieniu Kacpra Wierzbickiego, Młode Żubry wyszły na prowadzenie 88:87. Dawid Jakubiec wykorzystał jeden rzut wolny i było 89:87.

Na 3 sekundy przed końcem meczu faulowany Patryk Kowalski mógł doprowadzić do dogrywki, ale trafił tylko pierwszy rzut wolny i Młode Żubry sięgnęły po zwycięstwo 89:88.

Dziś, o godz. 18 w hali ZSM przy ul. Broniewskiego w zaległym meczu Młode Żubry zagrają z Rosiem Pisz.©℗

Start II Lublin - PGE AK Młode Żubry Białystok 88:89 (26:23, 23:20, 27:22, 12:24).
Młode Żubry: D. Jakubiec 18, Krasowski 10, Wierzbicki 15, Kotyński 11, Kurzyna 24, Kamiński, Kurszel 11, Starzak.
KS Księżak Łowicz - Tur Basket Bielsk Podlaski 86:94 (26:22, 23:21, 16:33, 21:18).
Tur Basket: Miłak 20, Wróbel 17, Krakowiak 15, Milewski 14, Fatz 13, Gralewski 6, Łucka 5, Bobka 4, Grigoruk.

1. Legion Legionowo	25	49	2403-1789
2. Tur Basket Bielsk P.	25	46	2389-1982
3. HydroTruck Radom	25	45	2084-1896
4. AZS AWF Warszawa	24	42	2080-1737
5. Księżak Łowicz	25	42	2054-1897
6. Lublinianka KUL	24	39	1928-1745
7. Znicz Basket Pruszków	25	37	2148-2018
8. Trójka Żyrardów	24	37	1892-1872
9. Profi Sunbud	24	35	2067-1992
10. Profbud Legia II	24	33	1944-2002
11. ŁKS II Politechnika	23	33	1957-2039
12. BS Mińsk Maz.	25	31	1764-2348
13. PGE AKMŻ Białystok	24	30	1813-2230
14. Rysie Sochaczew	23	29	1693-1840
15. TSK Roś Pisz	24	29	1647-2085
16. Start II Lublin	24	25	1615-2006

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Młode Żubry po zwycięstwie ze Startem II Lublin zagrają u siebie z Rosiem Pisz

PIŁKA RĘCZNA

Wygrana KPR Białystok. Piłkarki ręczne KPR Białystok rozegrały bardzo dobry mecz i pokonały w II lidze Pogoń Siedlce 38:33. Już do przerwy Białostoczanki wypracowały sobie przewagę 5 bramek - 18:13. Po przerwie pewnie utrzymały prowadzenie. Najskuteczniejszą zawodniczką w naszym zespole była Aleksandra Skiba, która zdobyła 8 bramek. Siedem bramek rzuciła Agnieszka Wasilewska.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

PIŁKA NOŻNA

Jakub Wołosik w Jadze II

Szeregi trzecioligowych rezerw Jagiellonii Białystok wzmocnił Jakub Wołosik, który podpisał kontrakt ważny do końca bieżącego sezonu. Ostatnio występował w Wieczystej Kraków.

Jagiellonia mistrzem Polski do lat 19! Rozstrzygały karne

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

FUTSAL. **Ogromny sukces odniosła Jagiellonia Futsal Białystok. Nasz zespół wywalczył złoty medal na rozegranym w Mielcu turnieju finałowym mistrzostw Polski U-19.**

FOT. JAGIELLONIA FUTSAL BIAŁYSTOK

Drużyna Jagiellonia Futsal Białystok została mistrzem Polski do lat 19. W turnieju finałowym pokonała Nacomi Wilkowice

Jagiellończycy w grupie eliminacyjnej odnieśli komplet zwycięstw, pokonując kolejno: GLKS Nacomi Wilkowice 3:1, Red Dragons Pniewy 4:2, Limanovię Lomanowa 6:3.

W ćwierćfinale Białostoczanie trafili na gospodarzy z Piłkarskich Nadziei Mielec, wygrali 3:1 i awansowali do strefy medalowej. Przeszkodą na drodze do finału była młodzieżowa drużyna jednej z największych futsalowych potęg w naszym kraju - Rekordu Bielsko-Biała.

Mecz nie układał się po myśli Podlasian, którzy w 8. minucie (na MP U-19 gra się 2x12 minut) stracili bramkę i wynik 0:1 nie zmienił się aż do końcówki potyczki. Żółto-Czerwoni wycofali bramkarza i ten manewr przyniósł powodzenie. 53. sekundy przed ostatnią syreną wyrównał Maciej Dmochowski i doszło do rzutów karnych.

W nich przy stanie 5:5 trafił Jakub Podbielski, a za moment rezerwowy bramkarz Sebastian Malawko wyczuł intencje Patryka Porębskiego z Rekordu i zapewnił Jagiellończykom przepustkę do walki w meczu o złoto.

- Na początku nie udawały mi się te obrony, bo chłopaki z Rekordu wybierali inny róg. W końcu jednak udało mi się wybrać odpowiedni i obronić - mówił w wywiadzie dla kanału Łączy Nas Piłka TV Sebastian Malawko.

W finale Jaga znów zagrała z ekipą Nacomi Wilkowice, którą w grupie pokonała 3:1. Potyczka o złoto była bardziej wyrównana. Wynik otworzył kapitalnym strzałem z dystansu w okienko Kacper Łupiński z Jagi, dla którego siódmy w turnieju gol zapewnił tytuł króla strzelców. Niestety, po kilki sekundach rywale wyrównali, a do końca wynik już się nie zmienił, co oznaczało kolejny konkurs rzutów karnych, tym razem o złoto.

Już pierwsza seria ułożyła się znakomicie. Ze strony Jagiellonii trafił Mateusz Ostapczuk, a za moment Malawko zatrzymał uderzenie Piotra Wrony z Nacomi. Potem nikt ze strzelców już się nie pomylił, a triumf Podlasian przypieczętował golem na 5:3 Łupiński.

- To ogromny sukces naszego klubu, odniesiony w najstarszej i najbardziej prestiżowej kategorii wiekowej. Atmosfera w drużynie była wspaniała, a chłopcy bardzo dobrze radzili sobie na tym turnieju w trudnych momentach. Radość jest ogromna - ocenia działacz Jagielloni Futsal Karol Domalewski.

Warto dodać, że rok temu białostocka drużyna (pod szyldem MOKS Słoneczny Stok) triumfowała na mistrzostwach Polski do lat 17 i teraz powtórzyła sukces w wyższej kategorii.

Olivier Ambrożej został MVP mistrzowskiego turnieju.

Skład mistrzowskiej drużyny: Olivier Ambrożej, Piotr Bikowski, Maciej Dmochowski, Wiktor Kalinowski, Kacper Łupiński, Sebastian Malawko, Mateusz Ostapczuk, Jakub Podbielski, Albert Staszyński, Jakub Toczyłowski, Oskar Zajączek. Trenerzy: Artur Dakowicz i Krzysztof Kożuszkiewicz.©℗

198 cm Marii Żodzik na Orlen Copernicus Cup

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Podczas Mityngu Lekkoatletycznego Orlen Copernicus Cup Ewa Swoboda, Maria Żodzik, Natalia Bukowiecka (wszystkie Podlasie Białystok) wypełniły wskaźniki na halowe mistrzostwa świata.

Orlen Copernicus Cup po raz dwunasty zgromadził na starcie w Arenie Toruń światową czołówkę lekkiej atletyki. Po raz pierwszy jednak halowy mityng miał rangę finału cyklu World Athletics Indoor Tour Gold.

Świetnie zaprezentowały się w nim lekkoatletki z Podlasia Białystok Ewa Swoboda, Maria Żodzik, Natalia Bukowiecka, które wypełniły wskaźniki World Athletics na halowe mistrzostwa świata.

Maria Żodzik, wicemistrzyni świata w skoku wzwyż, wygrała swoją konkurencję wynikiem 198 cm. Tym rezultatem zapewniła sobie także zwycięstwo w całym tegorocznym cyklu World Athletics Indoor Tour Gold.

- Dla mnie najważniejsze dziś było minimum na halowe mistrzostwa świata. Podczas tej imprezy chcę powalczyć o kolejny medal dla Polski - mówi cytowana przez pzla.pl Maria Żodzik.

Z kolei Ewa Swoboda już w eliminacjach uzyskała minimum na halowe mistrzostwa świata uzyskując czas 7.20. W finale na 60 metrów pobiegła jeszcze lepiej osiągając swój najlepszy czas w tym sezonie - 7.09. Polka zajęła czwarte miejsce. Trzynaste miejsce zajęła Marlena Granaszewska - 7.48 s

Także rewelacyjnie spisała się Natalia Bukowiecka. Podczas Orlen Copernicus Cup w biegu na 400 metrów zajęła drugie miejsce z czasem 50.97. To trzeci czas w historii polskiej lekkiej atletyki w hali. Także ona, jako trzecia zawodniczka Podlasia Białystok wypełniła wskaźnik na halowe mistrzostwa świata.

W biegu na 60 metrów przez płotki Damian Czykier zajął czwarte miejsce wynikiem 7.57. Wygrał Jakub Szymański 7.48.
©℗

eprasa.pl fda4a39fa6