Już dziś specjalny dodatek **PLEBISCYT EDUKACYJNY**

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

Nr 58 (21021)

GAZETA WSPÓŁCZESNA 75 LAT

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa 25.03.2026

www.wspolczesna.pl

Pierwszy z oskarżonych przyznał się przed sądem do napaści na belgijskiego kibica **str. 3**

FOT. WOJCIECH WOJTKIELWICZ

Komory metaboliczne w UMB pomogą m.in. w badaniach nad lekami **str. 4**

Radni sejmiku zgodzili się poręczyć kredyt na 115 mln zł białostockiej Śniadecji **str. 3**

Nr ISSN 0137-9488 Nr indeksu 350133

FOT. ANNA GRYZA ANESZKO

SUWAŁKI

SUWERY wróciły na ulice. Po zimowej przerwie mieszkańcy Suwałk mogą już korzystać z rowerów miejskich **str. 5**

Z POLICJI

Wzbudził na stacji benzynowej alarm przeciwpożarowy. Miał przy sobie marihuanę

Policjanci zatrzymali 52-latka, który wzbudził alarm przeciwpożarowy na stacji benzynowej. Swoim zachowaniem chciał zwrócić na siebie uwagę i uzyskać pomoc. Podczas interwencji policji okazało się, że obywatel Finlandii ma przy sobie marihuanę.

W poniedziałek około godziny 8.30 łomżyńscy policjanci otrzymali zgłoszenie o uruchomieniu alarmu przeciwpożarowego na jednej ze stacji paliw przy drodze S61. Na miejscu ustalono, że za zdarzenie odpowiada 52-letni obywatel Finlandii. Mężczyzna wyjaśnił, że podróżował autobusem z Berlina do Helsinek. W trakcie postoju na stacji paliw kierowca miał wyrzucić go bez powodu, po czym odjechał. 52-latek wszedł do budynku stacji, chcąc uzyskać pomoc. Jak relacjonował, nie otrzymał wsparcia, którego oczekiwał. Po wyjściu zdecydował się uruchomić przycisk alarmu przeciwpożarowego, licząc na zwrócenie na siebie uwagi. Fałszywy alarm spowodował wstrzymanie pracy stacji i jej dezorganizację na kilkadziesiąt minut. W trakcie interwencji policjanci ujawnili przy mężczyźnie niewielką ilość marihuany. 52-latek tłumaczył, że jest to substancja lecznicza przepisana przez lekarza w Berlinie, jednak nie miał dokumentacji potwierdzającej ten fakt. Mężczyzna był trzeźwy, ale jego wypowiedzi były niespójne. W trakcie czynności zmieniał także deklaracje dotyczące dalszej podróży – początkowo wskazywał na Helsinki, następnie Estonię, a ostatecznie mówił o podróży po Azji. Usłyszał zarzut posiadania środków odurzających, do którego się przyznał. Grozi mu za to kara do 3 lat pozbawienia wolności. 52-latek odpowie również za zakłócanie porządku publicznego. Policjanci udostępnili mężczyźnie numer do fińskiej ambasady oraz sprawdzili najbliższe połączenia autobusowe do Finlandii. Po zakończeniu czynności 52-latek został zwolniony. (opr. red)

SPOŁECZEŃSTWO PO DWÓCH MIESIĄCACH DZIECI OPUŚCIŁY SZPITAL

Trojaczki pojechały już do domu

Białystok/gm. Mały Płock
Agnieszka Domanowska

Takie narodziny zdarzają się rzadko. Trojaczki: Nikodem, Aurelia i Franek przyszły na świat w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Białymstoku. Po dwóch miesiącach intensywnej opieki medycznej wczoraj opuściły szpital i pojechały do domu w gminie Mały Płock, w powiecie kolneńskim.

Dzieci przyszły na świat 24 stycznia br., w 32. tygodniu i 5. dniu ciąży. Był to poród przedwczesny, poprzedzony kilkutygodniową hospitalizacją mamy, Marleny Szczyglewskiej, która ostatnie 2,5 miesiąca spędziła w klinice perinatologii. Ze względu na zagrożenie przedwczesnym porodem, lekarze zdecydowali o pilnym cesarskim cięciu.

Pierwsze tygodnie życia dzieci spędziły na pododdziale intensywnej terapii noworodka. Wymagały wsparcia oddechowego przy użyciu aparatury oraz specjalistycznej opieki charakterystycznej dla wcześniaków. Następnie trafiły na oddział wcześniaków, gdzie stopniowo nabierały sił. Wczoraj zapadła decyzja, że mogą wrócić do domu.

Rodzice trojaczków, Marlena i Andrzej Szczyglewscy z gminy Mały Płock, przyznają, że ostatnie miesiące były dla nich dużym wyzwaniem.

– To nie był łatwy czas, zwłaszcza że rozłąka z domem trwała długo. Ale daliśmy radę. Teraz wszystko zweryfikuje życie, nie mamy jeszcze konkretnego planu organizacji przy piątce dzieci, ale wierzymy, że będzie dobrze – mówią.

Dzieci są w bardzo dobrej kondycji. Nikodem waży 3100 gram, Aurelia 2570 g, zaś Franek 3700. W domu czeka na nich starsze rodzeństwo: 10-letni Mateusz i 3,5-letnia Kornelia.

Narodziny trojaczków w USK zdarzają się rzadko, czasami raz w roku, a bywa że i raz na kilka lat. Ostatni taki poród miał miejsce w grudniu 2022 roku (zaś w październiku 2023 roku urodziły się czworaczki – to jest ekstremalnie rzadkie).

Czytaj na stronie 4

FOT. USK

Dzieci są w bardzo dobrej kondycji. Nikodem waży 3100 gram, Aurelia 2570 g, zaś Franek 3700

eprasa.pl 06ba7de855

AUTOPROMOCJA 0110987259

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

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Wprowadzenie w Polsce po 1944 r. tzw. władzy ludowej nie byłoby możliwe bez zaprzęgnięcia w służbę nowego reżimu sądownictwa oraz prokuratury

Międzynarodowy Dzień Teatru trwa ponad tydzień

Rozmowa
Urszula Śleszyńska

27 marca przypada Międzynarodowy Dzień Teatru. W Białymstoku obchody tego święta już się rozpoczęły, potrwają ponad tydzień. Teatr Dramatyczny wraz z Białostockim Teatrem Lalek, Nie Teatrem oraz białostocką filią Akademii Teatralnej Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie przygotowały z tej okazji wspólną ofertę. Z Markiem Tyszkiewiczem, zastępcą dyrektora Teatru Dramatycznego im. A. Węgierki w Białymstoku rozmawiamy o Międzynarodowym Tygodniu Teatru, a także próbach i spektaklach, które są planowane do końca sezonu artystycznego w TD.

Za nami już pierwsze wydarzenia w ramach Międzynarodowego Tygodnia Teatru, m.in. premiera w Białostockim Teatrze Lalek. Co jeszcze przygotowaliście?
Bardzo się z tego cieszę, że w tym roku, wzorem roku ubiegłego Międzynarodowy Dzień Teatru udało nam się rozbudować do Międzynarodowego Tygodnia Teatru. Zaczęliśmy w ubiegłą sobotę - w Światowy Dzień Lalkarstwa premierą w Białostockim Teatrze Lalek. Kończymy 29 marca, w niedzielę w Galerii Białej, pewnym happeningiem i pokazami, które będziemy mieli przez cały ten tydzień. Po drodze jest także premiera w Teatrze Dramatycznym„Pies Kobieta Mężczyzna”, w reżyserii Julii Mark.

Ciekawie zapowiada się już środa, 25 marca.
Tak, tego dnia wieczorem w Kawiarni Lalek odbędą się improwizowane Pojedynki Aktorskie w wykonaniu aktorów, śpiewaków z opery aktorów Teatru Dramatycznego im. Aleksandra Węgierki i także aktorów Białostockiego Teatru Lalek. Ma się też znaleźć jeden odważny student Akademii Teatralnej.
A na czym polegają pojedynki?
Piotr Szekowski, który jest odpowiedzialny za scenariusz, układa absurdalne zadania. Nie przytoczę, bo tylko Piotrek ma taką wyobraźnię, żeby wymyślić jakiś konflikt między dwiema postaciami. Aktorzy trochę nie wiedzą, kim jest ich partner. W trakcie tej improwizacji powinni się tego dowiedzieć. Ale oczywiście mają jakieś zakazy, nie wolno im używać jakichś słów, nie mogą powiedzieć czegoś wprost. Widownia o wszystkim wie, zna wszystkie reguły i umiera ze śmiechu, patrząc jak różnymi drogami aktorskimi dochodzą do tych tajemnic aktorzy. Zabawa jest przednia.

Czeka nas również teatralna parada.
W sobotę, 28 marca o godzinie 12 ruszamy z teatralnym pochodem. Ze swojej strony przygotowaliśmy kilka transparentów, ale mam nadzieję, że nasi widzowie, którzy do nas dołączą w trakcie spaceru przyniosą również swoje. Ruszamy spod płotu remontowanego budynku Teatru Dramatycznego i przejdziemy do Kina Ton. Zakładamy, że zajmie nam to około godziny. A o 13 w Kinie Ton mamy panel dyskusyjny, który poprowadzi Piotr Doliński. Postaramy się odpowiedzieć na pytanie: „Być albo nie być aktorem. Oto jest pytanie”, taki bowiem tytuł nosi ten panel. W sobotę też o 12 warto wyostrzyć słuch, ponieważ będzie można usłyszeć dwa hejnały - tradycyjny i drugi - ku czci Wojtka Szelachowskiego. To już druga odsłona, ponieważ w ubiegłą sobotę mogliśmy usłyszeć słowa „Bądź rozważny, kochaj teatr” z wieży ratuszowej po raz pierwszy.

FOT. M. GRYGORUK

A dokładnie w Międzynarodowy Dzień Teatru, czyli w piątek 27 marca czeka nas wspomniana premiera.
Będzie to kameralna premiera Teatru Dramatycznego. Gramy w Uniwersyteckim Centrum Kultury i Nauki. I będzie to spektakl „Pies Kobieta Mężczyzna”. Na ten tytuł zapraszamy widzów również w sobotę i w niedzielę. W weekend gramy też dodatkowo spektakl „Trup”.

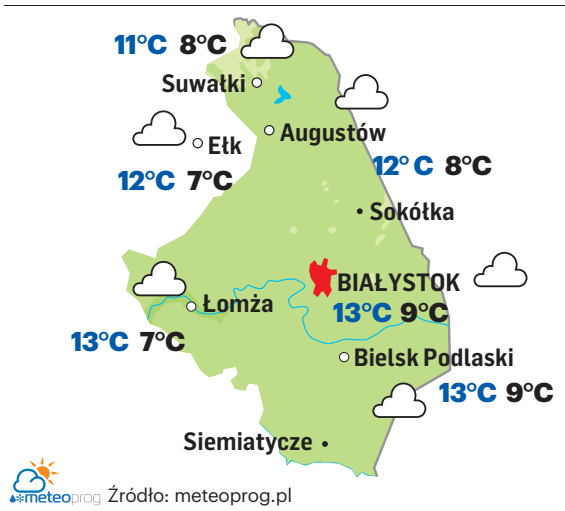
„Pies Kobieta Mężczyzna” - co to będzie za spektakl, co to jest za historia?
Będzie to historia, której jeszcze w życiu nie widziałem i to mi się w niej najbardziej podoba. Są trzy postaci, tak jak w tytule sztuki: Pies, Kobieta i Mężczyzna. Pies jest pewną metaforą, to nie jest prawdziwy pies. W tę rolę wciela się Krzysiek Ławniczak. Jest pewną tajemnicą, wyrocznią, komentatorem życia dwójki ludzi, którzy próbują odnaleźć się w nieudanym związku, pozbierać się. Ten pies jest bezdomnym psem, którego oni przygarniają, a on im towarzyszy. Zakładam, że będzie to bardzo ciekawe wydarzenie artystyczne, bo jest niekonwencjonalne.
Trochę się umówiliśmy z panią reżyser, że to są dwa przedstawienia, które będą się stykały. Mamy monodram Krzysztofa Ławniczaka jako Psa, a do tego Kobietę i Mężczyznę, czyli Monikę Zaborską i Bernarda Banię. Jesteśmy jeszcze przed generalnymi próbami, więc sam jestem bardzo ciekawy jak to wyjdzie, jak się te dwa światy połączą. Myślę, że będzie to ciekawe wydarzenie.

Z ciekawych wydarzeń mamy również niedzielne warsztaty.
To będą warsztaty charakteryzacji w Galerii Białej. Będzie można zobaczyć jak wygląda przeistaczanie się aktora w postać. Będą dwie spektakularne charakteryzacje. Marek Cichucki w godzinę zostanie postarzony o 20 lat, bo będzie grał Skąpca. Dużą atrakcją będzie na pewno Sławek Popławski, którego przygotują nasze charakteryzatorki - Karolina Taranta i Ania Kopeć. Sławek z mężczyzny stanie się... kobietą! Z makijażem, ubiorem i całą resztą. Będzie wesoło.

A jak będzie do końca sezonu? Wesoło czy raczej refleksyjnie?
Zabawnych przedstawień mamy całe mnóstwo. I gramy je z powodzeniem. Stawiamy na to, żeby ten repertuar nie był śmiertelnie poważny. Ale też nie chcemy żeby to był tylko rechot. I tak sięgamy chociażby do „Koncertu”, który jest dość poważną sztuką, ale z uśmiechem. „Skrzyneczka bez pudła” też jest moim zdaniem bardzo śmieszna - jednak z dozą grozy. „Pies Kobieta Mężczyzna” to samo. A co będzie z „Matką Courage”? Aż się boję.

Dlaczego?
Naprawdę dawno nie napinaliśmy tak muskułów. Jesteśmy póki co w zakamarkach praw autorskich i niuansach różnych umów. Mam nadzieję, że z tego wybrniemy. Ale też nowym wyzwaniem jest to, że ta majowa premiera ma się odbyć w zupełnie nowej lokalizacji, której jeszcze nikt nie sprawdził u nas w teatrze. Ona była wcześniej wykorzystywana przez inne instytucje i twórców, m.in. podczas Dni Sztuki Współczesnej, ale my będziemy tam po raz pierwszy. Mówiąc tam mam na myśli ulicę Grunwaldzką i Wydział Architektury Politechniki Białostockiej. To będzie duże przedsięwzięcie, również logistyczne. I w tym sezonie to będzie wszystko. Zaczynamy też oczywiście próby do pierwszej realizacji w nowym sezonie. I zaczniemy tenże sezon od sprawdzonego prześmiewcy i naszego ulubionego reżysera, którego zespół kocha. A on kocha zespół. Mówię o Grzegorzu Chrapkiewiczu, który reżyseruje komedię „Koleżanki”. Tym rozpoczniemy przyszły sezon, premierę zakładamy na ostatni weekend września, albo pierwszy weekend października. W czerwcu rozpoczniemy próby.
Cały czas zapraszamy widzów. Szukajcie nas w mieście, bo jesteśmy w coraz to nowych lokalizacjach. Oprócz Kina Ton, auli na Świerkowej i UCKiN przy Ciołkowskiego jesteśmy też w VII LO. Będziemy też w Spodkach i wspomnianej już auli Wydziału Architektury na Grunwaldzkiej.

Pogoda w regionie



meteoprog Źródło: meteoprog.pl

25 MARCA 2026

Dziś 84. dzień roku
Do sylwestra pozostało 281 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 5.16, zachód o godzinie 17.50. Dzień będzie trwać 12 godzin i 33 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 4 godziny i 23 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 5 godzin.

Imieniny dziś obchodzą:
Maria, Wieńczysław

KALENDARIUM

1199
W czasie oblężenia francuskiego zamku Châlus-Chabrol król Anglii Ryszard I Lwie Serce został trafiony bełtem przez jednego z obrońców, co pociągnęło za sobą zakażenie i jego śmierć 6 kwietnia.

1809
Stanisław Kostka Potocki (na portrecie) został prezesem Rady Ministrów Księstwa Warszawskiego.

FOT. DOMENA PUBLICZNA

1933
Sejm RP przyjął ustawę o Orderze Virtuti Militari - najwyższym polskim odznaczeniu wojennym, nadawanym za wybitne zasługi bojowe

1992
Papież Jan Paweł II zreorganizował podział administracyjny Kościoła katolickiego w Polsce. Powstało 13 metropolii z 38 diecezjami.

2021
Został aresztowany dziennikarz i działacz mniejszości polskiej na Białorusi Andrzej Poczobut. Sąd obwodowy w Grodnie w 2023 r. skazał go na 8 lat więzienia o zaostrzonym rygorze.

eprasa.pl 06ba7de855

Radni zgodzili się poręczyć kredyt szpitalowi. Na 115 mln zł

Z sesji
Tomasz Maleta

Radni wojewódzcy większością głosów zgodzili się wczoraj zwiększyć limity poręczeń i gwarancji kredytowych do 115 mln zł. Dzięki temu szpital wojewódzki w Białymstoku będzie mógł pozyskać kredyt bankowy w kwocie 115 mln zł, na 15 lat, z rocznym okresem karencji i szacowaną wartością odsetek ok. 60 mln. Ma to pozwolić Śniadecji spłacić obecne pożyczki pozabankowe.

FOT. KAMIL TIMOSZUK/UMWP

Podczas wczorajszej sesji sejmik zgodził się zwiększyć limity poręczeń i gwarancji kredytowych do 115 mln zł szpitalowi wojewódzkiemu w Białymstoku

- W tej kwocie jest poręczone w zeszłym roku 60 mln zł. Dodatkowe wynosi 55 mln zł - mówił na wczorajszej sesji sejmiku skarbnik województwa Paweł Jungerman.

Od dawna Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego w Białymstoku boryka się z obciążeniem długami z powodu wcześniejszych decyzji finansowych, które nie były długoterminowo zrównoważone i obecnie negatywnie wpływają na stabilność finansową placówki.

- Zaciągnięcie długoterminowego kredytu konsolidacyjnego z roczną karencją pozwoli na skonsolidowanie pożyczek udzielonych szpitalowi przez instytucje finansowe - wyjaśniał skarbnik.

Przypomniał, że w zeszłym roku toczyły się bardzo trudne rozmowy z bankami, które nie skore były do udzielania szpitalowi kredytu. Dlatego Śniadecja musiała skorzystać z pozabankowych instytucji finansowych.

- W tym roku odzywały się dwa banki, które skłonne byłby udzielić kredytu przy znaczącym ograniczeniu kosztów prowizji - wyjaśniał skarbnik.

Obecnie marża waha się od 3,45 proc. do 3,69 proc. Zakładając, że szpital uzyska marżę w wysokości 2 proc. oszczędność w pierwszym roku wyniesie 1 725 000 zł. Ponadto uzyskanie rocznej karencji da czas Śniadecji na budowanie przychodu. Wydłużenie okresu spłaty (z obecnych 10 do 15 lat) zapewni utrzymanie płynności finansowej szpitala i pozwoli na zachowanie ciągłości udzielania świadczeń opieki zdrowotnej mieszkańcom województwa podlaskiego.

W czasie debaty radna Bernadeta Krynicka pytała, dlaczego sprawą poręczenia nie zajmowała się komisja zdrowia.

- To kolejne środki na Śniadecję. W jakim kierunku my idziemy? Bo mam wrażenie, że to jedna wielka ruina - mówiła radna.

Łukasz Siekierko chciał wiedzieć, jakie jest całe zadłużenie szpitala na koniec roku poprzedniego i jakie są zobowiązania wymagalne do płatności na dziś.

- Czy nie warto byłoby do systemu poręczeń dołączyć też szpital w Choroszczy, gdzie też są duże zobowiązania wymagalne? - pytał radny.

Karol Pilecki przypomniał, że z informacji na komisji skarbu wynika, że po zrolowaniu zadłużenia pozostanie jedna pożyczka na dobrych warunkach.

- Oszczędności, które powstaną po zrolowaniu tych pożyczek ciągnących się od lat, wynoszą 2 mln zł rocznie. To są potężne kwoty, które powstaną w budżecie szpitala - mówił radny.

Dyrektor Śniadecji Bogdan Kalicki podkreślił, że w szpitalu nie ma zajęć komorniczych, a ostatnie miały miejsce we wrześniu 2025 roku.

- Mamy zawarte ponad 100 porozumień, które realizujemy zgodnie z terminami. Zaoszczędziliśmy ponad 9 mln zł kosztów - mówił dyrektor.

Przyznał, że na obecny moment szpital zakończył ubiegły rok stratą 40,7 mln zł. W 2024 roku wyniosła 47,5 mln. Placówka czeka też na rozliczenie świadczeń nielimitowanych na kwotę 4,8 mln zł. Dyrektor wskazał, że te działania pozwalają na razie mówić nie tyle o bilansowaniu działalności, ale odzyskaniu płynności finansowej.

- Sytuacja nadal jest trudna, ale nastąpiła zdecydowana poprawa - mówił Bogdan Kalicki.

Ostatecznie rani większością 15 głosów, przy 12 przeciwnych zgodzili się na zmiany w tegorocznej uchwale budżetowej, a tym samym dali zielone światło Śniadecji do zaciągnięcia kredytu na spłatę pożyczek pozabankowych.

Oskarżony o pobicie kibica z Belgii: Ta sytuacja nie powinna mieć miejsca

Z sądu
PAP

Pierwszy z oskarżonych przyznał się wczoraj przed białostockim sądem do napaści na kibica belgijskiej drużyny piłkarskiej Cercle Brugge; chodziło o kradzież klubowego szalika. Swoje zachowanie nazwał głupim wybrykiem.

Nieco ponad roku temu Jagiellonia grała w Białymstoku z Cercle Brugge mecz 1/8 finału poprzedniej edycji piłkarskiej Ligi Konferencji. Po spotkaniu 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, a dwie zostały w aucie). Jeden z kibiców z Belgii został przewrócony, napastnicy bili go i kopali, po czym wsiedli do BMW i odjechali. Policjanci zatrzymali auto w innej części miasta. Jechało w nim 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 był wówczas 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.

Zanim ruszył proces, obrońca złożył wniosek o skierowanie sprawy do postępowania mediacyjnego, w trakcie którego strony mogłyby m.in. uzgodnić kwestię zadośćuczynienia. Mediacje zakończyły się ugodą - oskarżeni zobowiązali się zapłacić pokrzywdzonemu po 2 tys. euro w formie zadośćuczynienia i odszkodowania.

Wczoraj przed sądem stawił się jeden z oskarżonych. Przyznał się, przepraszał za - jak to ujął - zaistniałą sytuację. - Nie powinna ona mieć miejsca. No, głupi wybryk - mówił oskarżony. Dodał, że podczas mediacji przeprosił pokrzywdzonego Belga i wpłacił na jego rzecz 2 tys. euro.

Obrońca złożył wniosek o odroczenie rozprawy, by przed sądem mógł stawić się również drugi z oskarżonych. Poinformował, że po zawieszeniu, a ostatecznie zwolnieniu go ze służby wojskowej, wyjechał on do pracy za granicę i spłaca w ratach zobowiązanie finansowe wynegocjowane w ugodzie, czyli 2 tys. euro.

Sąd zgodził się na odroczenie. Kolejna rozprawa ma odbyć się pod koniec kwietnia.

Budowa S19. Sąd odrzucił pierwszą skargę organizacji ekologicznej

Z sądu
Tomasz Maleta

Wojewódzki Sąd Administracyjny w Warszawie wczoraj odmówił wstrzymania wykonania zaskarżonej decyzji oraz decyzji Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Białymstoku z 31 lipca 2023 r. Chodzi o sprawę uwarunkowań środowiskowych dla budowy odcinka drogi ekspresowej S19 Choroszcz - Ploski wraz z budową odcinka drogi krajowej nr 65 Kudrycze - Kuriany - Grabówka. To południowa obwodnica Białegostoku.

Postanowienie jest nieprawomocne - informuje Dominik Niewirowski, zastępca kierownika sekretariatu Wydziału Informacji Sądowej Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Warszawie.

Dodaje, że stronom postępowania będzie przysługiwała możliwość jego zaskarżenia do Naczelnego Sądu Administracyjnego w terminie 7 dni od dnia doręczenia odpisu postanowienia wraz z uzasadnieniem.

Przypomnijmy, że sprawa to pokłosie decyzji środowiskowej wydanej przez RDOŚ 14 sierpnia 2023 roku dla odcinka drogi ekspresowej S19 Choroszcz - Ploski. Odwołały się od niej organizacje ekologiczne i osoba prywatna. Zażądano natychmiastowego wstrzymania wykonania decyzji do czasu zajęcia sprawy przez Generalną Dyrekcję Ochrony Środowiska. W sierpniu 2025 dyrektor GDOŚ oddalił skargę.

Miesiąc później wydał decyzję o środowiskowych uwarunkowaniach dla budowy drogi od Choroszczy do Plosek, w której uchylił częściowo decyzję RDOŚ z lipca 2023 roku, zmienił ją częściowo, a w niektórych punktach utrzymał. Od tego postanowienia odwoła się już tylko jedna strona: Stowarzyszenie Zielona Osada.

Sprawa w obu wątkach, zarówno w kwestii wstrzymania wykonania decyzji, jak i środowiskowych uwarunkowań określonych przez GDOŚ, trafiła do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Warszawie.

- Na rozprawie w dniu dzisiejszym rozpoznawany był wyłącznie wniosek Stowarzyszenia Zielona Osada o wstrzymanie wykonania zaskarżonej decyzji - poinformował wczoraj Dominik Niewirowski.

Dodaje, że termin rozprawy, na której zostanie rozpoznana merytorycznie skarga stowarzyszenia zostanie wyznaczony po uprawomocnieniu się wyżej wymienionego postanowienia WSA.

Wojewódzki Sąd Administracyjny w Warszawie sprawą decyzji środowiskowej dla odcinka Ploski - Choroszcz zajmuje się po raz drugi. W 2022 roku uchylił ówczesne postanowienie GDOŚ z 2021 roku. Przychylił się do skarg podnoszonych m.in. przez organizacje ekologiczne. Podtrzymał je Naczelny Sąd Administracyjny. Po tych wyrokach decyzja środowiskowa wypadła z obiegu prawnego, GDDKiA musiała rozwiązać zaawansowane już kontrakty z wykonawcami i od nowa starać się o dokument środowiskowy.

W międzyczasie inwestor, białostocki oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, zmienił nazewnictwo odcinka. Teraz to Białystok Zachód - Deniski. Ten fragment S19 ma być, podobnie jak poprzednim razem, podzielony w budowie na mniejsze odcinki, a najbardziej spektakularnym obiektem infrastrukturalnym będzie 660-metrowa estakada obejmująca szerokością dolinę rzeki.

Stronom postępowania będzie przysługiwała możliwość jego zaskarżenia do Naczelnego Sądu Administracyjnego

To most krajobrazowy: z 60-metrowym przęsłem nurtowym, skrajnią pionową wynoszącą minimum 5 m na długości 70 proc. obiektu.

Według GDOŚ ma to zapewnić zachowanie istniejących w dolinie warunków siedliskowych i umożliwi przemieszczanie się zwierząt (w tym dużych) całą szerokością doliny.

Jak już wcześniej informowali drogowcy rozstrzygnięcie Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Warszawie w zakresie skargi na decyzję Generalnego Dyrektora Ochrony Środowiska dla S19 Choroszcz - Ploski, będzie determinowało ich działania w sprawie ogłoszenia przetargów. Zapowiadali, że zamierzają wykorzystać w możliwie maksymalnym stopniu dokumentację opracowaną podczas poprzednich realizacji przedmiotowych odcinków w 2022 roku.

Odcinek S19 Choroszcz - Ploski (Białystok Zachód - Deniski) będzie zaczynał się niecały kilometr za budowanym obecnie węzłem Białystok Zachód, który powstaje w ramach kontraktu Krynice - Białystok Zachód. Ten fragment S19 ma być gotowy w trzecim kwartale 2026 roku.

W kolejnym kwartale ma być gotowy też nieco ponad 6-kilometrowy fragment S19 od Denisek do Haciek. To oznacza, że od 2026 przez kilka lat nadal nie da się ekspresowo ominąć stolicy województwa podlaskiego na osi 19 północ-południe i trzeba będzie wjeżdżać do Białegostoku. Przy założeniu, że drogowcy wygrają batalię prawną przed sądami.

eprasa.pl 06ba7de855

UROCZYSTOŚCI

Ratowali Żydów. Uczczono ich pamięć

FOT. A. KŁOPOTOWSKI

Józefa i Juliannę Bartoszko wspominano we wtorek przy białostockim Pomniku Spalonej Synagogi. Okazją był Narodowy Dzień Pamięci Polaków Ratujących Żydów.

Józef Bartoszko do 1941 r. był stróżem w białostockiej Wielkiej Synagodze. Kiedy 27 czerwca zapędzono tam kilkuset Żydów, a następnie komando Einsatz Gruppen zaryglowało świątynię i ją podpaliło, Józef Bartoszko z żoną Julianną otworzył tylne drzwiczki (okienko) przez które udało się wydostać kilkunastu osobom. Inni mówią, że ponad 20 czy 30. - Miło jest mieć dziadka z tak cudowną przeszłością. To nie tylko był człowiek, który uratował życie. Mój dziadek był bardzo dobrym, bardzo mądrym człowiekiem - mówi dziś Marta Bartoszko, wnuczka Józefa Bartoszko. Zauważa, że nie spotyka się często osób, które ratowały Żydów aż w tak dużej liczbie, w jednym miejscu i w jednym czasie. - Czuję dumę z dziadka i babci.

Cieszy ją też, że postać Józefa Bartoszko istnieje w przestrzeni publicznej Białegostoku - patronuje skwerowi po sąsiedzku z Aleją Bluesa (z okazji Narodowego Dnia Pamięci Polaków Ratujących Żydów na skwerze pojawiły się flagi państwowe).

- Warto zacytować słowa Mariana Turskiego - jak to powiedział - jedenaste przykazanie: „Nie bądź obojętnym" - mówił prezydent Tadeusz Truskolaski. - Ci, którzy pomagali, ratowali Żydów z narażeniem życia - to trzeba jasno powiedzieć. W Białymstoku mamy przykład Józefa Bartoszko, który pomagał z narażeniem życia. Otworzył okienko, przez które kilkanaście, kilkadziesiąt osób uciekło. Gdyby Niemcy to wykryli, byłby jednym z tych, którzy zostali spaleni żywcem w synagodze. Z punktu widzenia ludzkiego nie mieści się w głowie, że człowiek człowiekowi mógł zgotować taki los. Spędzali i podpalali kilkaset osób... Dzisiaj, w trudnych czasach, kiedy w wielu krajach na całym świecie odżywają postawy nacjonalistyczne, ważne jest, aby propagować postawy humanizmu i człowieczeństwa - podnosił prezydent. (KŁ)

Komory metaboliczne pomogą m.in. w badaniach nad lekami

Zdrowie

Agnieszka Domanowska, PAP

W badaniach nad lekami na cukrzycę czy otyłość, nad wpływem diety i ruchu na zdrowie będą pomagać dwie komory metaboliczne w Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku. To pierwsze takie urządzenia w Polsce.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Prof. Marcin Moniuszko wskazał, że nowa infrastruktura to szansa nie tylko dla nauki, ale i dla regionalnej gospodarki

Komory znajdują się w Ośrodku Wsparcia Badań Klinicznych UMB. Przebadano w nich kilku pierwszych pacjentów - poinformowano we wtorek na konferencji prasowej w tym ośrodku.

Komora jest szczelnym pomieszczeniem, w którym kontrolowane i mierzone są wszystkie parametry. Na czas badania - najczęściej to doba, choć może to być kilka dni - pacjent jest zamykany w komorze, choć gdyby musiał ma możliwość wyjścia. Badany ma dostęp do światła dziennego, doprowadzane jest tam powietrze (jest ono w całości badane pod kątem tlenu i dwutlenku węgla), ma dostęp do toalety. Jedzenie jest podawane przez śluzę, tą drogą pacjent może też np. podać rękę, z której można pobrać krew do badań. W komorze można regulować temperaturę powietrza, dostęp do światła, ale też np. wstawić bieżnię czy rower treningowy. Pacjent tam śpi, a jeśli trzeba ćwiczy. Do komór jest elektroniczne osprzętowanie pomiarowe.

Komory działają na zasadzie kalorymetru pośredniego - mierzą ilość tlenu zużywanego przez badaną osobę i produkowanego przez nią dwutlenku węgla. Na tej podstawie naukowcy są w stanie określić całkowity wydatek energetyczny, tempo metabolizmu oraz to, czy organizm preferencyjnie spala tłuszcze czy węglowodany.

- Często pacjenci mówią: nie mogę schudnąć, bo mam wolny metabolizm. Ale nikt tego nie bada. Dzięki temu urządzeniu możemy zbadać w liczbach, jaki ten metabolizm jest - mówił prof. Adam Krętowski, prorektor ds. medycyny cyfrowej i badań klinicznych UMB.

Inwestycja powstała dzięki dofinansowaniu z Agencji Badań Medycznych w wysokości 7,5 mln zł, przyznanemu w ramach Krajowego Planu Odbudowy. Uczelnia dołożyła z własnych środków kolejne 1,5 mln zł. Ewa Kowalczyk, pełniąca obowiązki kierownika Działu Rozwoju Polskiej Sieci Badań Klinicznych w ABM, przypomniała, że agencja rozwija centra wsparcia badań klinicznych już od 2020 roku. Początkowo celem było ujednolicenie ich działania w całej Polsce - KPO dało natomiast każdemu ośrodkowi możliwość rozwijania się według własnych potrzeb i specjalizacji.

- Białystok postawił na rozwój badań w obszarze metabolizmu. Uważamy, że to sukces nie tylko dla regionu, ale dla całego kraju. Dzięki KPO mamy w Polsce już 35 Centrów Wsparcia Badań Klinicznych - w każdym województwie - mówiła Kowalczyk.

Rektor UMB prof. Marcin Moniuszko podkreślał, że uczelnia dotąd słynęła z unikalnych na skalę europejską kompetencji genomicznych i metabolomicznych, a uruchomienie komór dodaje do nich wymiar czynnościowy. - Do naszych kompetencji, które były naprawdę unikalne na skalę Europy, dołączamy dziś ocenę czynnościową dzięki tej komorze metabolicznej, która w tak precyzyjny sposób jest w stanie oceniać wydatek energetyczny, poziom aktywności fizycznej i efekty termiczne związane z przyjmowaniem określonych leków czy pokarmów - mówił rektor.

Prof. Moniuszko wskazał, że nowa infrastruktura to szansa nie tylko dla nauki, ale i dla regionalnej gospodarki. Zwrócił uwagę, że większość współczesnych chorób cywilizacyjnych wiąże się z dietą i zmniejszoną aktywnością fizyczną, a precyzyjna analiza metaboliczna pozwoli wreszcie badać te zależności na poziomie szczegółowym.

- Podlaskie to region słynący z produkcji bardzo dobrej żywności. Bardzo niewiele brakuje producentom do tego, by ich produkty mogły przejść z półki spożywczej na półkę medyczną. Żeby tego dokonać, trzeba wykonać określone badania kliniczne, które umożliwią precyzyjną ocenę efektów metabolicznych spożywanych produktów. Od dziś staje się to możliwe - podkreślał rektor.

Pierwszym projektem realizowanym w komorach są badania nad wpływem nowoczesnego leku i wysiłku fizycznego na metabolizm. Do tej pory z urządzeń skorzystało pięć osób.

Nikodem, Aurelia i Franciszek są już w domu. Trojaczki opuściły wczoraj szpital

Społeczeństwo

Agnieszka Domanowska

Po dwóch miesiącach intensywnej opieki medycznej trojaczki urodzone w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Białymstoku opuściły Klinikę Neonatologii i wróciły do domu. Nikodem, Aurelia i Franciszek są już na tyle silni, że mogą rozpocząć nowy etap życia - tym razem w gronie najbliższych.

FOT. USK BIAŁYSTOK

Marlena i Andrzej Szczyglewscy - rodzice Nikodema, Aurelii i Franka zabrali wczoraj dzieci ze szpitala do domu

Dzieci przyszły na świat 24 stycznia br., w 32. tygodniu i 5. dniu ciąży. Był to poród przedwczesny, poprzedzony kilkutygodniową hospitalizacją mamy, pani Marleny Szczyglewskiej, która 2,5 miesiąca spędziła w klinice perinatologii. Ze względu na zagrożenie przedwczesnym porodem lekarze zdecydowali o pilnym cesarskim cięciu.

Pierwszy, o godz. 7.09, urodził się Nikodem (1300 g), minutę później Aurelia (1160 g), a o 7.11 - Franciszek (1500 g). Pierwsze tygodnie życia dzieci spędziły na pododdziale intensywnej terapii noworodka. Wymagały wsparcia oddechowego przy użyciu aparatury oraz specjalistycznej opieki charakterystycznej dla wcześniaków. Następnie trafiły na oddział wcześniaków, gdzie stopniowo nabierały sił.

Wczoraj zapadła decyzja, że mogą wrócić do domu.

- To były dzieci urodzone przedwcześnie, ale jak na ten wiek płodowy w dobrej kondycji. W trakcie hospitalizacji nie obserwowaliśmy poważniejszych problemów zdrowotnych. Początkowo przebywały w inkubatorach, wymagały wsparcia oddechowego i częściowo żywienia pozajelitowego. Z czasem ich stan się stabilizował, zaczęły przybierać na wadze i mogły zostać przeniesione do łóżeczek - mówi dr Elżbieta Ewa Kulikowska, lekarz kierująca Kliniką Neonatologii i Intensywnej Terapii Noworodka w USK w Białymstoku.

Jak podkreśla, dwumiesięczny pobyt w szpitalu był minimalnym czasem potrzebnym, by dzieci mogły bezpiecznie wrócić do domu.

- Musiały osiągnąć odpowiednią dojrzałość: samodzielnie utrzymywać temperaturę ciała, przyjmować pokarm doustnie i prawidłowo przybierać na wadze. Wykonano też wszystkie niezbędne badania i konsultacje specjalistyczne - dodaje dr Kulikowska.

Obecnie Nikodem waży 3100 g, Aurelia 2570 g, a Franek 3700 g.

Rodzice dzieci, Marlena i Andrzej Szczyglewscy z m. Mścichowuje (gm. Mały Płock), przyznają, że ostatnie miesiące były dla nich dużym wyzwaniem.

- To nie był łatwy czas, zwłaszcza że rozłąka z domem trwała długo. Ale daliśmy radę. Teraz wszystko zweryfikuje życie, nie mamy jeszcze konkretnego planu organizacji przy piątce dzieci, ale wierzymy, że będzie dobrze - mówią rodzice.

W domu na rodzeństwo czekają już bowiem 10-letni Mateusz i 3,5-letnia Kornelia.

Rodzina może liczyć na wsparcie bliskich.

- Mamy pomoc ze strony babć, to na pewno będzie bardzo ważne. Jesteśmy dobrej myśli, damy radę - podkreślają rodzice.

Porody trojacze należą do rzadkości. W Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Białymstoku zdarzają się nieregularnie - czasem raz w roku, czasem co kilka lat. Ostatni taki przypadek miał miejsce w grudniu 2022 roku, a w październiku 2023 roku w placówce urodziły się czworaczki.

Szpital posiada trzeci, najwyższy stopień referencyjności w zakresie położnictwa i neonatologii, co oznacza, że zapewnia kompleksową opiekę w przypadku ciąż wysokiego ryzyka oraz przedwczesnych porodów.

eprasa.pl 06ba7de855

Mieszkańcy: Oczekujemy rzetelnej i pełnej analizy

Gm. Krynki
Martyna Jurkowska

Po naszej publikacji mieszkańcy wsi Górany przysłali do naszej redakcji list w związku z planowaną we wsi rozbudową istniejących już kurników. Inwestycja niepokoi zarówno mieszkańców, jak i osoby posiadające tam domy letniskowe. Oczekują oni rzetelnej i pełnej analizy sprawy przez organy administracji publicznej oraz uwzględnienia wszystkich aspektów – środowiskowych, społecznych i infrastrukturalnych.

– Nasze stanowisko nie jest sprzeciwem wobec rozwoju gospodarczego, lecz wskazaniem, że tego typu inwestycje powinny być lokalizowane w sposób uwzględniający bezpieczeństwo mieszkańców, ochronę środowiska oraz kierunki rozwoju gminy, w tym rozwój turystyki i agroturystyki. Sprzeciw mieszkańców nie wynika z „mody na protestowanie", lecz z rzetelnej analizy dokumentacji inwestycji oraz jej rzeczywistej skali. Planowane przedsięwzięcie obejmuje obsadę ok. 81 900 sztuk drobiu, co w połączeniu z istniejącymi obiektami daje łączną skalę ok. 120 000 sztuk w bezpośrednim sąsiedztwie wsi. Podkreślamy, że dotychczasowa działalność inwestora miała inny charakter i znacznie mniejszą skalę, dlatego nie może być traktowana jako punkt odniesienia dla oceny oddziaływania nowej inwestycji – piszą w swoim stanowisku mieszkańcy wsi Górany w gminie Krynki.

Chodzi o sprawę opisywaną przez nas kilka dni temu. We wsi Górany istnieją kurniki, ale dotychczasowy inwestor chce znacząco zwiększyć swoją działalność. W listopadzie ub.r. wystąpił do gminy o wydanie decyzji na realizację inwestycji – trzech kurników. W lutym br. gmina dostała pozytywne postanowienie z Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska. Ostatecznie, wszystko będzie zależało od gminy, bo to w rękach burmistrza – jako organu – jest decyzja o środowiskowych uwarunkowaniach dla inwestycji.

– Procedura administracyjna trwa. Cały zebrany materiał zostanie przez nas wnikliwie i dogłębnie przeanalizowany – zapewnia Jolanta Gudalewska, burmistrz Krynek.

Mieszkańcy nie pozostają bierni. Podczas spotkania, które odbyło się w ostatnią niedzielę, wyłonione zostały osoby reprezentujące społeczność lokalną, upoważnione do prowadzenia kontaktów i dialogu z organami administracji publicznej. Swoje uwagi i wnioski złożyli do gminy.

Odnoszą się również do zapowiedzi inwestora, który na naszych łamach deklarował, że chce szukać kompromisu, choć nie ukrywał, że zmiana lokalizacji kurników raczej nie wchodzi w grę.

– Deklarowana przez inwestora gotowość do kompromisu nie obejmuje zmiany lokalizacji inwestycji, co w praktyce ogranicza możliwość rzeczywistego dialogu. A proponowane przez inwestora działania, np. zalesienie czy filtry, nie eliminują uciążliwości, a jedynie potwierdzają ich potencjalne występowanie – podkreślają.

Pierwszy w gminie klub dziecięcy już działa

Szudziałowo
Martyna Jurkowska

W Szkole Podstawowej w Szudziałowie powstał Klub Dziecięcy dla dzieci do lat 3. To pierwsza tego typu placówka w gminie, utworzona dzięki dofinansowaniu w wysokości ponad 707 tys. zł z programu „Aktywny Maluch 2022-2029".

– Cieszę się, że dzięki rządowemu wsparciu gmina zyskała bezpieczne miejsce dla najmłodszych. Klub Malucha jest odpowiedzią na realne potrzeby naszych mieszkańców. To inwestycja nie tylko w infrastrukturę, ale przede wszystkim w przyszłość – mówi wójt gminy Szudziałowo Renata Czaban-Tarasewicz.

Placówka została w pełni wyposażona w meble, zabawki oraz pomoce dydaktyczne. Przy budynku powstały miejsca postojowe oraz podjazd dla osób z niepełnosprawnościami.

Obecnie do klubu uczęszcza 8 dzieci, jednak docelowo placówka jest przygotowana na przyjęcie 15 maluchów.

SUWER wraca na ulice. Ruszył nowy sezon rowerów miejskich

Suwałki
opr. AG

Wraz z nadejściem wiosny mieszkańcy Suwałk ponownie mogą korzystać z rowerów miejskich. System SUWER oferuje 160 jednośladów i nowe udogodnienia, które mają jeszcze bardziej ułatwić poruszanie się po mieście.

Wiosna w Suwałkach to nie tylko cieplejsze dni, ale także powrót systemu rowerów miejskich SUWER. W rozpoczynającym się sezonie system działa w znanej formule, zapewniając szeroki wybór rowerów dopasowanych do różnych potrzeb użytkowników. Łącznie dostępnych jest 160 pojazdów, w tym rowery tradycyjne do codziennych przejazdów, elektryczne ułatwiające pokonywanie dłuższych tras, modele z fotelikami dla dzieci oraz tandemy przeznaczone do wspólnej jazdy.

Rowery można wypożyczać przez całą dobę, korzystając z aplikacji mobilnej lub strony internetowej, co sprawia, że system jest szybki i wygodny w użyciu.

SUWER obejmuje 17 stacji rozmieszczonych w różnych częściach miasta – od centrum, przez osiedla, aż po tereny rekreacyjne. Nowością są tzw. wirtualne strefy parkowania, które umożliwiają pozostawienie roweru w miejscach o dużym natężeniu ruchu, zwiększając elastyczność korzystania z systemu.

Dla wielu mieszkańców rower miejski to już codzienność – sprawdza się zarówno podczas dojazdów do pracy czy szkoły, jak i w trakcie krótkich zakupów lub rekreacyjnych przejażdżek. – Początek sezonu to idealny moment, by znów wsiąść na rower – nawet jeśli tylko na krótką trasę. SUWER daje taką możliwość bez większego przygotowania, rower po prostu czeka na stacji – zachęca Zarząd Dróg i Zieleni w Suwałkach.

W poprzednim sezonie, rowerzyści przejechali 129 932 km, dokonano 33 297 wypożyczeń, a całkowity czas korzystania z systemu wyniósł 19 861 godzin.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORANGE 0011498253

Dzieci dorastają w świecie ekranów – jak je wesprzeć?

Współczesne dzieciństwo znacznie różni się od tego, które pamiętają dorośli. Dzieci wkraczają w świat Internetu coraz szybciej, zdarza się, że zanim jeszcze nauczą się pisać, czytać, czy wiązać sznurowadła. Jednak samo klikanie to tylko techniczna obsługa narzędzia. Jak zatem sprawić, by najmłodsi potrafili bezpiecznie i świadomie korzystać z technologii i dlaczego ważne jest, by umieli współpracować i ćwiczyli krytyczne myślenie? Z pomocą przychodzi MegaMisja – bezpłatny program Fundacji Orange, który od 11 lat uczy najmłodszych, jak radzić sobie w świecie pełnym ekranów.

Program skierowany jest do przedszkoli i szkół podstawowych (klasy 1-3) i opiera się na gotowych scenariuszach zajęć, które nauczyciele realizują przez cały rok szkolny. Osią programu jest ciekawa historia bliźniaków i stworka – Psotnika, angażująca dzieci i pomagająca im lepiej zrozumieć cyfrową rzeczywistość. Szkoły i przedszkola biorące udział w MegaMisji otrzymują kompleksowe wsparcie: materiały dydaktyczne, pomoce edukacyjne oraz dostęp do szkoleń i webinarów dla nauczycieli.

– *MegaMisja to bardzo przydatny program. Wśród wielu innych projektów, w których brałam udział, to właśnie MegaMisja przynosi dzieciom najwięcej korzyści. To znakomicie skonstruowane zajęcia, zawsze wyczekiwane przez maluchy i świetnie przykuwające ich uwagę. Co ciekawe, w to przedsięwzięcie udaje się zaangażować też rodziców, co wpływa na jeszcze lepsze efekty programu. Dzieci zaczynają odkrywać, co znaczy w współpraca z rówieśnikami, zauważają, że można świetnie bawić się, nie spoglądając w ekran telefonu* – mówi pani Magdalena Zając, nauczycielka przedszkolna realizująca program MegaMisja.

MegaMisja w przedszkolach
Głównym celem jest rozwijanie u dzieci kompetencji społecznych, takich jak współpraca, empatia, krytyczne myślenie – tych, które są fundamentem zdrowego i bezpiecznego funkcjonowania w świecie pełnym ekranów.

W zalewie informacji dziecko musi nauczyć się odróżniać prawdę od fakenewsów, a tu właśnie zdolność do krytycznego myślenia jest

doskonałym narzędziem, które MegaMisja daje dzieciom. Poza tym, dzieci biorąc udział w MegaMisji, mają wiele okazji do działania razem.

– *Zajęcia w ramach tego programu pokazują dzieciom, jak wartościowa jest współpraca w grupie, jak się integrować z innymi uczestnikami zabawy. Dzieci dostrzegają, jak wiele można osiągnąć, działając zespołowo i jaką wartość ma dialog w grupie* – dodaje pani Magdalena.

MegaMisja w szkołach
W klasach 1-3 wyzwania stają się bardziej złożone. MegaMisja uczy dzieci zasad bezpiecznego korzystania z Internetu, tłumaczy im, co to jest ochrona prywatności i jak wprowadzać ją w życie.

Program wprowadza także pojęcie higieny cyfrowej, pokazując, jak ważne jest zachowanie równowagi pomiędzy czasem spędzanym przed ekranem smartfonu czy komputera a aktywnością offline. Uczniowie pracują zespołowo, uczą się komunikacji i rozwijają umiejętność krytycznego myślenia, co pomaga im lepiej odnajdywać się w świecie natłoku informacji.

– *To bardzo pożyteczny program. Dzieci podczas zajęć poznają takie zagadnienia jak prawo autorskie czy prywatność. Uczą się oceny publikowanych tam informacji i rozpoznawania fakenewsów. MegaMisja daje możliwość rozwoju kompetencji cyfrowych w przydatny i praktyczny sposób. Dzieci realizują ciekawe projekty, co jest typową nauką przez zabawę. Zadania rozwijają w nich twórcze i krytyczne myślenie, a to umiejętności, które powinny być kształtowane u dzieci właśnie na etapie edukacji wczesnoszkolnej. Wszystkie aktywności zaplanowane w scenariuszach, które dostajemy, są ukierunkowane na pracę w grupie, na prowadzenie dyskusji i wspólne rozwiązywanie problemów. To daje dzieciom wiele satysfakcji, radości, ale przede wszystkim buduje w nich zaufanie do siebie, które jest bardzo potrzebne w świecie naszpikowanym technologiami i ekranami* – mówi Karolina Borkiewicz, specjalista edukacji wczesnoszkolnej, nauczycielka realizująca program w 3 klasie szkoły podstawowej.

MegaMisja wspiera także nauczycieli, dostarczając im gotowych narzędzi i inspiracji do realizowania nowoczesnych, angażujących zajęć. Wszystko to sprawia, że zajęcia są bardzo ciekawe i wciągające dla uczniów.

- *Moja klasa jest zachwycona programem MegaMIsja. Dzieci wyczekują kolejnych zajęć i codziennie potrafią rano zadawać pytanie: „Czy dziś będziemy mieć kolejne zajęcia z MegaMisją?". Realizacja zadań w ramach tego programu jest dla nich prawdziwą przygodą. Rozwój kompetencji miękkich u dzieci jest naprawdę zauważalny, ale to nie wszystko. Nauczyciele mają także możliwość rozwoju poprzez udział w szkoleniach i webinarach przygotowanych specjalnie dla nich* – nadmienia pani Karolina.

Dołącz do programu
Aby zgłosić szkołę lub przedszkole, należy **wypełnić formularz dostępny na stronie programu do 28 kwietnia 2026 r. do godziny 15.00.** Trzeba odpowiedzieć na kilka pytań dotyczących motywacji do wzięcia udziału w MegaMisji. Można to zrobić pisemnie lub w formie krótkiego nagrania wideo.

Spośród wszystkich zgłoszeń specjalna komisja wybierze 300 placówek (po 150 szkół i przedszkoli), które rozpoczną realizację programu we wrześniu 2026 roku. W tegorocznej edycji mogą wziąć udział również te placówki, które już uczestniczyły w MegaMisji w ubiegłych latach.

eprasa.pl 06ba7de855

POLSKA *i* ŚWIAT

KRÓTKO

TSUE

Decyzja ws. niezawisłości sędziów

Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej orzekł w sprawie niezawisłości polskich sędziów. Jak stwierdził, nieprawidłowość przy powołaniu sędziego nie oznacza jeszcze, że nie jest to niezawisły sędzia. TSUE orzekł, że udział Krajowej Rady Sądownictwa, ukształtowanej w następstwie reformy polskiego systemu sądownictwa, w procedurze powołania sędziego oraz brak skutecznego środka prawnego przed sądem dla nierekomendowanych kandydatów, nie wystarczają same w sobie do wyłączenia tego sędziego. Orzeczenie dotyczy tzw. pytań prejudycjalnych, które do TSUE skierował Sąd Rejonowy Poznań-Stare Miasto. Sprawa, którą się zajmował, dotyczyła zapłaty należności z tytułu umowy. Jedna ze stron zawnioskowała o wyłączenie sędziego z powodu wątpliwości co do jego bezstronności i niezawisłości.

Sędzia, która rozpatrywała sprawę, oświadczyła, że w jej ocenie nie ma podstaw do wyłączenia, jednak odsyłający sąd nabrał wątpliwości i skierował pytania prejudycjalne do TSUE.

WARSZAWA

Projekt PSL ws. SAFE 0 procent

FOT. TOMASZ GZELL/PAP

Wicepremier, szef MON i prezes PSL Władysław Kosiniak-Kamysz przekazał wczoraj, że klub PSL złożył w Sejmie projekt ustawy o Polskim Funduszu Inwestycji Obronnych. – Projekt ten naprawia błędy prezydenckiego projektu w sprawie polskiego SAFE 0 procent – podkreślił Kosiniak-Kamysz.

PARLAMENT EUROPEJSKI

Uchylili immunitet Braunowi

Komisja prawna (JURI) Parlamentu Europejskiego zagłosowała wczoraj za uchyleniem immunitetu europoselskiego Grzegorzowi Braunowi. Chodzi o dwie sprawy: zniszczenie flagi ukraińskiej i unijnej oraz zaprzeczanie zbrodniom ludobójstwa popełnionym przez Trzecią Rzeszę Niemiecką.

Decyzja w sprawie Brauna podjęta została jednogłośnie: za odebraniem immunitetu polskiemu politykowi we wtorek zagłosowali wszyscy obecni na sali członkowie JURI.

Zgodnie z regulaminem europarlamentu ostateczną decyzję w tej sprawie podejmie cała Izba w głosowaniu na posiedzeniu plenarnym. Do tego dojdzie prawdopodobnie już w środę podczas minisesji plenarnej PE w Brukseli.

URZĄD CELNY UE

Unijne instytucje dzisiaj zdecydują, w którym z dziewięciu zgłoszonych do konkursu europejskich miast zostanie zlokalizowana siedziba Urzędu Celnego UE (EUCA). Polska zgłosiła kandydaturę Warszawy. Konkurentami Warszawy są: Liege w Belgii, Malaga w Hiszpanii, Lille we Francji, Zagrzeb w Chorwacji, Rzym we Włoszech, Haga w Holandii, Porto w Portugalii oraz Bukareszt w Rumunii.

> *W zeszłym roku Polska doświadczyła prawie 270 tysięcy cyberataków, o 150 procent więcej niż w 2024 roku*
>
> **Paweł Olszewski**, wiceminister cyfryzacji

Premier krytycznie o spotkaniu prezydenta z Orbanem

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

– Wizyta prezydenta Karola Nawrockiego na Węgrzech odbyła się wbrew rekomendacji i opiniom polskiego rządu – poinformował Donald Tusk. Ocenił, że spotkanie polskiego prezydenta z premierem Węgier przed wyborami parlamentarnymi w tym kraju jest działaniem wbrew polskim interesom.

W poniedziałek prezydent Nawrocki wraz z prezydentem Węgier Tamasem Sulyokiem wziął udział w obchodach Dnia Przyjaźni Polsko-Węgierskiej w Przemyślu (woj. podkarpackie). W drugiej części dnia rozmowy przeniosły się do Budapesztu, gdzie Nawrocki spotkał się także z premierem Viktorem Orbanem.

Przed wtorkowym posiedzeniem Rady Ministrów premier skomentował wizytę Nawrockiego, która – jego zdaniem – skupia uwagę opinii publicznej nie tylko w Polsce, ale i całej Europie. Tusk podkreślił, że wizyta ta odbyła się „wbrew rekomendacji i opiniom polskiego rządu". Stwierdził też, że wspieranie premiera Orbana tuż przed wyborami parlamentarnymi na Węgrzech jest działaniem wbrew polskim interesom.

– Cały czas czekamy na 2 mld zł, które powinny wpłynąć z europejskiej kasy za sprzęt, jaki wysłaliśmy jako Polska Ukrainie w pierwszych miesiącach wojny.

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI

Przed wczorajszym posiedzeniem Rady Ministrów premier Donald Tusk wypowiedział się na temat spotkania prezydenta Nawrockiego z Viktorem Orbanem

(...) Ta błyskawiczna akcja bez zbędnej zwłoki umożliwiła przetrwanie najcięższych tygodni inwazji rosyjskiej na Ukrainę, być może była kluczowa także dla polskiej niepodległości – ocenił szef polskiego rządu. – Nam przysługuje z mechanizmu European Peace Facility 2 mld zł, które od dawna powinny być w polskim budżecie. To premier Orban osobiście blokuje wypłatę tych pieniędzy dla Polski – powiedział Tusk.

Przypomniał też, że węgierski premier zablokował unijną pożyczkę dla Ukrainy. Dodał, że od dłuższego czasu docierają do niego informacje, że węgierscy dyplomaci – najbliżsi współpracownicy Orbana – ściśle współpracują z władzami rosyjskimi, przekazując im dyskretne informacje z posiedzeń instytucji europejskich.

Tusk przypomniał też, że obecnie na Węgrzech przebywa były minister sprawiedliwości Zbigniew Ziobro oraz b. wiceszef jego resortu Marcin Romanowski. Obaj są podejrzani w śledztwie prokuratury dot. Funduszu Sprawiedliwości i uzyskali azyl polityczny na Węgrzech. Według polskiego premiera Orban „zdecydował o ukryciu ściganych przez polski wymiar sprawiedliwości obywateli, co jest krokiem wymierzonym jednoznacznie przeciwko polskim interesom i także krokiem tak zasadniczo nieprzyjaznym wobec państwa polskiego, bezprecedensowym w Unii Europejskiej".

Ponadto polski premier ocenił, że Orban „zbudował model, który teoretycznie przynajmniej powinien budzić oburzenie prezydenta Nawrockiego i jego zaplecza politycznego, model państwa skorumpowanego". Dodał, że węgierski premier „bardzo unika jakichkolwiek możliwości kontroli ze strony niezależnych mediów, niezależnego sądownictwa, a w konsekwencji także niezależnych instytucji europejskich, jeśli chodzi o kwestie korupcji w Budapeszcie".

– Wymieniam tylko kilka powodów, dla których tak stanowczo domagamy się od wszystkich polskich polityków, aby nie uczestniczyli w promocji tego typu działań. W interesie polski nie jest wspieranie premiera Orbana w jego prorosyjskich i antyeuropejskich działaniach – powiedział szef rządu.

Zwrócił się także do prezydenta Nawrockiego: „Jest pan prezydentem Polski i ma pan obowiązki polskie, a nie rosyjskie, i dlatego oczekiwalibyśmy, aby w kwestii polityki międzynarodowej, a szczególnie w tak drażliwych sytuacjach, jak kwestie rosyjskie, ukraińskie, europejskie, prezydent wspierał politykę międzynarodową kreowaną przez rząd, a nie działał przeciwko polskim interesom". – To są mocne słowa, ale wiem, o czym mówię. Działania ostatnich dni i tygodni to są działania wymierzone wprost w fundamentalne interesy Polski i jej bezpieczeństwo – dodał Tusk. PAP

Rząd przyspieszy inwestycje jądrowe? Jakie są proponowane nowe przepisy dla budowy elektrowni

Maciej Badowski
Warszawa

Rząd zajmował sie wczoraj projektem zmian w przepisach dotyczących budowy elektrowni jądrowych.

Rząd rozpatrywał projekt nowelizacji ustawy o przygotowaniu i realizacji inwestycji w zakresie obiektów energetyki jądrowej oraz inwestycji towarzyszących.

Celem zmian jest poprawa efektywności procesu inwestycyjno-budowlanego, który, jak wskazano, cechuje się bardzo wysoką złożonością. Projekt zakłada zwiększenie możliwości etapowania inwestycji oraz prowadzenia części prac jeszcze przed uzyskaniem pełnej dokumentacji dla całego obiektu. „Wprowadzenie rozwiązań prawnych w tym zakresie przyniesie korzyść dla sprawności procesu powstawania obiektów energetyki jądrowej, w tym elektrowni jądrowych, w Rzeczypospolitej Polskiej, który, jak wynika z doświadczeń międzynarodowych, obarczony jest dużym ryzykiem opóźnień" – podkreślono w uzasadnieniu.

Projekt przewiduje wprowadzenie pozwolenia na budowę w zakresie wstępnych robót budowlanych. Obejmą one m.in. prace geodezyjne, niwelację terenu, przygotowanie zaplecza budowy oraz tymczasowe ogrodzenia. Nowe przepisy wprowadzają podział robót na podstawowe i kwalifikowane. W przypadku tych pierwszych decyzję o pozwoleniu miałby wydawał wojewoda. Dla prac kwalifikowanych konieczne będzie wcześniejsze uzyskanie zgody prezesa Państwowej Agencji Atomistyki w zakresie bezpieczeństwa jądrowego i ochrony radiologicznej.

Pierwsza polska elektrownia atomowa ma powstać w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino (gmina Choczewo) na Pomorzu i ma mieć trzy bloki wybudowane w amerykańskiej technologii AP1000 Westinghouse. PAP

eprasa.pl 06ba7de855

Umowa UE – Mercosur od 1 maja 2026 r. Tymczasowo

Oprac. Anna Nagel
Bruksela

Jak podała Komisja Europejska, umowa handlowa między Unią Europejską i krajami południowoamerykańskiego bloku Mercosur będzie tymczasowo stosowana od 1 maja tego roku.

FOT. MATEUSZ BAGIEŃSKI

Do zatwierdzenia umowy doszło mimo protestów rolników w całej Europie, w tym w Polsce

Oznacza to, że od 1 maja br. możliwe będzie sprowadzanie do UE produktów takich jak wołowina, drób, nabiał, cukier i etanol po bardziej korzystnych dla południowoamerykańskich producentów stawkach celnych; taka obniżka będzie jednak dotyczyć tylko określonych w umowie ilości danego produktu. W zamian kraje Mercosuru obniżą uznawane w wielu przypadkach za zaporowe cła na europejskie towary przemysłowe, w tym samochody.

Tymczasowe stosowanie umowy oznacza, że od maja będą obowiązywały zapisy porozumienia w części dotyczącej tylko handlu, bo jest to kompetencja Komisji Europejskiej. W praktyce oznacza to natychmiastowe zniesienie ceł i barier handlowych. Do czasu pełnej ratyfikacji czekać będą inne, pozahandlowe kwestie, np. ochrona inwestycji i kwestia zamówień publicznych.

W tym przypadku potrzebna będzie ratyfikacja Parlamentu Europejskiego i państw członkowskich. Parlament Europejski z powodu stwierdzonych wątpliwości do umowy 21 stycznia poparł wniosek o skierowanie sprawy do Trybunału Sprawiedliwości UE, co opóźnia całą procedurę.

Porozumienie handlowe będzie stosowane tymczasowo od 1 maja między UE a wszystkimi krajami południowoamerykańskiego bloku, które zakończą procedury ratyfikacji i powiadomią UE przed końcem marca. Argentyna, Brazylia i Urugwaj już to zrobiły, a Paragwaj niedawno ratyfikował umowę i oczekuje się, że wkrótce wyśle notyfikację w tej kwestii.

Od 1 maja br. będzie też obowiązywała tzw. klauzula ochronna do umowy, co ma stanowić odpowiedź na obawy rolników, którzy przewidują nadmierny napływ produktów z Mercosuru do UE. Będzie uruchamiana, jeśli ceny danego produktu w UE wskutek importu z Mercosuru spadną o 5 procent. Wówczas możliwe będzie podniesienie ceł na dany produkt lub nawet zakaz jego wwozu do Unii Europejskiej.

Kraje UE w ramach Rady UE przyjęły umowę na początku stycznia, przy sprzeciwie m.in. Polski i Francji. 17 stycznia porozumienie zostało podpisane w stolicy Paragwaju, Asuncion.

Kraje Unii Europejskiej w ramach Rady UE przyjęły umowę na początku stycznia, przy sprzeciwie m.in. Polski i Francji

Cytowany w poniedziałkowym komunikacie KE unijny komisarz ds. handlu Marosz Szefczovicz podkreślił, że teraz priorytetem jest „przełożenie umowy UE – Mercosur na konkretne rezultaty, zapewnienie unijnym eksporterom platformy, której potrzebują, aby wykorzystać nowe możliwości w zakresie handlu, wzrostu gospodarczego i zatrudnienia".

„Tymczasowe stosowanie umowy pozwoli nam zacząć realizować tę obietnicę. Z niecierpliwością czekam, aż ta umowa wykorzysta swój potencjał, wzmacniając naszą gospodarkę i umacniając naszą pozycję w handlu światowym" – poinformował Szefczovicz. PAP

Katastrofa samolotu wojskowego w Kolumbii. Zginęło 66 osób

Oprac. Alina Mazurska
Kolumbia

Co najmniej 66 osób zginęło w katastrofie wojskowego samolotu transportowego Hercules-125 w południowo-wschodniej części Kolumbii, w mieście Puerto Leguizamo. Na pokładzie było 125 osób.

Według agencji AFP w katastrofie zginęło 58 żołnierzy, sześciu członków personelu samolotu i dwóch policjantów. Przyczyny wypadku nadal nie są znane.

Do katastrofy doszło wkrótce po starcie samolotu z lotniska w Puerto Leguizamo, około 3 km od centrum miasta, blisko granicy z Peru. Według ustaleń mediów samolotem podróżowały dwa plutony Armii Narodowej Kolumbii.

Prezydent Kolumbii Gustavo Petro na platformie X obwinił za katastrofę biurokratyczne przeszkody opóźniające modernizację armii. Pierwsze amerykańskie samoloty Hercules C-130 zostały wyprodukowane w latach 50. XX wieku, a Kolumbia nabyła te maszyny pod koniec lat 60. Niedawno zmodernizowano niektóre starsze C-130, zastępując je nowszymi modelami, sprowadzonymi ze Stanów Zjednoczonych na mocy ustawy zezwalającej na transfer używanego lub nadwyżkowego sprzętu wojskowego. PAP

FOT. DANIEL ORTIZ/AFP/EAST NEWS

Do katastrofy doszło wkrótce po starcie samolotu z lotniska w Puerto Leguizamo

Ostatniej nocy w zmasowanych rosyjskich atakach powietrznych zginęło pięć osób

Alina Mazurska
Ukraina

Wojska rosyjskie zaatakowały w nocy z poniedziałku na wtorek Ukrainę w obwodach charkowskim, połtawskim, chersońskim i zaporoskim. Zginęło łącznie co najmniej pięć osób, a ponad 20 zostało rannych.

FOT. PAP/EPA

W nocy z poniedziałku na wtorek armia rosyjska użyła w atakach 34 rakiet i 392 dronów

Biuro prasowe charkowskiej prokuratury obwodowej powiadomiło, że odnotowano bezpośrednie trafienie w pociąg elektryczny relacji Słatyne – Charków. „Na miejscu zginął 61-letni pasażer. Maszynista pociągu oraz jego pomocnik doznali silnej reakcji na stres. Obecnie na miejscu zdarzenia pracują wszystkie służby" – napisano w komunikacie.

Według wstępnych informacji armia rosyjska wykorzystała do ataku dron typu FPV, który uderzył w wagon pociągu znajdujący się w tym momencie na stacji Słatyne.

Rosyjska armia zaatakowała obwód połtawski, gdzie dwie osoby zginęły, a 11 zostało rannych – poinformowały lokalne władze. Media donosiły o licznych eksplozjach w Połtawie.

„Około wpół do trzeciej nad ranem wróg rozpoczął zmasowany atak na Zaporoże, najpierw sześć dronów uderzeniowych, następnie pięć rakiet balistycznych. Jedna osoba zginęła, dziewięć osób zostało rannych" – napisał szef obwodowej administracji wojskowej Iwan Fedorow.

Zaznaczył, że celem ataku były dzielnice mieszkalne oraz obiekty infrastruktury. Uszkodzonych zostało 20 bloków wielopiętrowych, sześć domów prywatnych, sklep, budynki niemieszkalne oraz przedsiębiorstwa.

We wtorek rano Rosjanie ostrzelali z wieloprowadnicowych wyrzutni rakietowych centralną dzielnicę Chersonia; jedna osoba zginęła, dwie osoby zostały ranne – poinformował szef obwodowej administracji wojskowej Ołeksandr Prokudin.

Siły Powietrzne Ukrainy podały, że w nocy z poniedziałku na wtorek armia rosyjska użyła w swych atakach 34 rakiet i 392 dronów różnych typów. Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 25 rakiet i 365 dronów. Zarejestrowano sześć trafień rakietami i 27 uderzeń bezzałogowych statków powietrznych w 22 lokalizacjach. PAP

Są przecieki, że Trump dąży do porozumienia

Alina Mazurska
USA

Prezydent USA Donald Trump wydaje się być zdeterminowany, by zawrzeć porozumienie z Iranem mające na celu zakończenie działań wojennych na Bliskim Wschodzie – podał wczoraj Reuters.

Wypowiadający się pod warunkiem zachowania anonimowości urzędnicy ocenili, że ich zdaniem jest mało prawdopodobne, by Iran zgodził się na żądania USA w ramach jakiejkolwiek nowej rundy negocjacji, które załamały się 28 lutego wraz z rozpoczęciem amerykańsko-izraelskiej wojny z Iranem.

Jak pisze Reuters, żądania USA prawdopodobnie obejmowałyby ograniczenia irańskiego programu jądrowego i programu rakiet balistycznych.

W poniedziałek Trump napisał na platformie Truth Social, że Stany Zjednoczone i Iran przeprowadziły „bardzo dobre i produktywne" rozmowy na temat „całkowitego i ostatecznego zakończenia działań wojennych na Bliskim Wschodzie". Po opublikowaniu tego wpisu władze Iranu oświadczyły, że żadne negocjacje nie miały miejsca.

Premier Izraela Benjamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że Trump wierzy w możliwość „wykorzystania potężnych osiągnięć IDF (izraelskich sił zbrojnych) i amerykańskiego wojska w celu realizacji celów wojny w ramach porozumienia – porozumienia, które zabezpieczy nasze żywotne interesy". PAP

eprasa.pl 06ba7de855

Każda z nas ma inaczej, a jednak podobnie

Każda z nas doświadcza życia inaczej, a jednocześnie tak wiele nas łączy. Poznajcie kolejne historie uczestniczek Kobiecej Twarzy Roku. Za nami drugi tydzień głosowania w tej akcji.

Kobiety dojrzałe, matki, córki - każda na innym etapie życia, każda inaczej go doświadczająca. Każda inna, a jednocześnie przecież tak wiele nas, kobiet, łączy! Jakaś wspólnota babskich losów. Wrażliwość, determinacja, radość życia, ciekawość świata i umiejętność dostrzegania piękna w małych rzeczach.

Plebiscyt Kobieca Twarz Roku daje przestrzeń, by pokazać te różnorodne doświadczenia i różnorodne twarze kobiecości właśnie. Tę autentyczność, codzienną kobiecą energię, wyjątkowość. Odporność, kreatywność, zdolność do wybaczania, cierpliwość, umiejętność cieszenia się chwilą.

- Kobieca Twarz Roku to nie tylko plebiscyt, ale też opowieść o tym, jak i gdzie kobiety znajdują swoje źródło siły i inspiracji. Ich źródłem może być hobby, praca, relacje z innymi, dom, ale też trudne doświadczenia i nawet najmniejsze zwycięstwa, o czym opowiadają uczestniczki akcji - wyjawia Katarzyna Borek, która opiekuje się plebiscytem od strony redakcyjnej. Bo Kobieca Twarz Roku to także opowieść! - Czasami o emocjach, które towarzyszą nam na co dzień: radości, wzruszeniach, ale też o chwilach zwątpienia, trudnościach i poczuciu dumy z własnych wyborów - wylicza redaktorka.

Część uczestniczek plebiscytu Kobieca Twarz Roku podzieliła się z nami opowieściami ze swojego życia, dzięki temu ta akcja pozwala dostrzec również to, że każda, dosłownie każda kobieca historia jest ważna i może być inspirująca. To przestrzeń, w której można opowiedzieć o tym, co w nas cenne, co kształtuje naszą kobiecą codzienność. To także okazja do pokazania, że nie ma jednego przepisu na bycie kobietą. Że mieszają się w nas pasje, obowiązki, praca, rodzina i przyjaźnie - i że wszystkie te wątki splatają się w unikalną opowieść o nas samych.

Dziś w gazecie przedstawiamy kolejne historie trzech wyjątkowych kobiet z naszego województwa, które startują w plebiscycie Kobieca Twarz Roku w kategoriach pokoleniowych: Córki, Matki i Kobiety Dojrzałe. Każda z nich pokazuje inne spojrzenie na życie. Jedne czerpią energię z codziennych rytuałów i drobnych przyjemności, inne z pasji i wyzwań, a jeszcze inne odnajdują się w relacjach i dawaniu siebie innym. - Każda historia to obraz kobiecości w innym wymiarze. Więcej takich opowieści już wkrótce znajdziecie również na naszej stronie internetowej - zapowiada redaktorka.

Te opowieści często pełne są codziennych momentów, które potem nabierają znaczenia w kontekście całego życia. Pokazują, jak ważne są poranne przygotowania do wyjścia do przedszkola czy szkoły, wspólne posiłki w rodzinnym gronie, nasze pasje, które rozwijają i inspirują, a także chwile refleksji, które pozwalają docenić, co naprawdę jest ważne.

Co najważniejsze, to historie, które uczą nas, że kobiecość to nie tylko wygląd czy status, ale przede wszystkim sposób, w jaki żyjemy, jakie wybory podejmujemy i jak traktujemy siebie oraz innych. - Zapraszamy do lektury tych historii z życia wziętych. Każda sylwetka uczestniczki Kobiecej Twarzy Roku to przypomnienie, że w różnorodności tkwi siła, że nasze codzienne życie- choć z pozoru najczęściej tak zwyczajne - pełne jest wyjątkowych momentów, które budują nasze historie i naszą kobiecą tożsamość - uważa redaktorka, zachęcając: - Zapraszamy do lektury tych opowieści. To historie pełne humoru, ciepła i dobrej kobiecej energii, którą przepełniony jest plebiscyt Kobieca Twarz Roku.

Więcej o akcji na www.poranny.pl/kobiety i www.wspolczesna.pl/kobiety

KATEGORIA POKOLENIOWA: CÓRKI

KATARZYNA DĘBICKA

Czuje się sobą szczególnie wtedy, gdy jest blisko natury - na spacerze wśród zieleni, czując słońce na twarzy i świeże powietrze. Takie chwile dają spokój i przypominają, jak ważna jest harmonia ze sobą i światem. To właśnie w tej naturalności, prostocie i codziennych małych momentach najbardziej czuje swoją kobiecość.

- Największe wyzwania w moim życiu pojawiały się wtedy, gdy musiałam wyjść poza swoją strefę komfortu i zmierzyć się z własnymi wątpliwościami. Nauczyły mnie przede wszystkim cierpliwości, odwagi i wiary w siebie. Dzięki trudniejszym momentom zrozumiałam, że nawet małe kroki prowadzą do zmian, a każda przeszkoda może stać się lekcją i siłą na przyszłość - podkreśla pani Katarzyna. Najwięcej radości daje Jej podróżowanie i odkrywanie nowych miejsc. Piękne widoki i chwile, w których może zatrzymać się i po prostu podziwiać otoczenie, dają Jej poczucie spokoju i inspiracji: - Uwielbiam też poznawać lokalne smaki i dobre jedzenie, bo właśnie takie drobne przyjemności sprawiają, że podróże stają się jeszcze bardziej wyjątkowe i pełne radości.

Chciałaby, aby inni dostrzegali Jej otwartość na ludzi i chęć dzielenia się z innymi - dobrym słowem, wsparciem czy drobnymi gestami. Wierzy, że nawet małe rzeczy mogą mieć duże znaczenie i sprawić komuś radość.

KATEGORIA POKOLENIOWA: MATKI

ELŻBIETA KOŚCIEWICZ

Kobiecość to dla Niej przede wszystkim autentyczność i spokój bycia sobą. W codziennym życiu ważne są dla Niej proste rzeczy: chwile spędzane z córkami oraz zwyczajna codzienność. - Myślę, że kobiecość to także wrażliwość, siła i umiejętność znajdowania równowagi w różnych sytuacjach życia - wyznaje pani Elżbieta, które radość odnajduje w aktywnym spędzaniu czasu z najbliższymi lub w pojedynkę. Chętnie wsiada więc na rower, udaje się na spacery, a gdy czas pozwala podróżuje. Lubi także robić zdjęcia, i czytać książki, szczególnie upodobała sobie fantastykę. Najwięcej radości daje Jej czas spędzony z córkami.

Chciałaby, aby dostrzeżono w Niej cechy takie, jak pracowitość, odpowiedzialność i życzliwość wobec innych. - Staram się podchodzić do życia z zaangażowaniem i otwartością na różne doświadczenia. Jestem wodnikiem, a to znak żywiołu powietrza. Może dlatego trudno mi stać w miejscu - lubię ruch, nowe pomysły i odkrywanie świata na swój sposób - wyjawia Elżbieta Kościewicz.

Uważa, że każde doświadczenie czegoś uczy i pozwala spojrzeć na życie z większym spokojem. Nauczyła się przede wszystkim wytrwałości, cierpliwości i tego, że wiele rzeczy wymaga czasu oraz konsekwencji: - Dzięki różnym doświadczeniom bardziej doceniam codzienność i to, co przynosi każdy dzień.

KATEGORIA POKOLENIOWA: KOBIETY DOJRZAŁE

ANETA SIKORSKA

W swoim codziennym życiu czuje się w pełni kobieco. A to za sprawą tego, że jest mamą dwójki dorosłych dzieci. Pani Aneta jest z nich bardzo dumna. Radość odnajduje też w chwilach, kiedy może pobyć sama ze sobą. Uwielbia wieczory, które ma tylko dla siebie.

Zapytaliśmy Ją o wydarzenia, które Ją ukształtowały. O wyzwania, które okazały się budujące. Okazało się, że już jako bardzo młoda osoba musiała sobie poradzić z dorosłym życiem i to Ją bardzo wzmocniło i nauczyło radzić sobie nawet w bardzo trudnych sytuacjach.

Dziś z pełnym przekonaniem stwierdza, że energię czerpie od bliskich. Szczęście daje Jej możliwość przebywania z tym, których kocha najbardziej, czyli z dziećmi. - Najwięcej radości dają mi moje dzieci i moja rodzina i to jest najważniejsze źródło energii i dzięki nim moje dni stają się lepsze - mówi.

Lubi także zakupy, właśnie wtedy ładuje swoje baterie i nabiera energii do działania. Ta z pozoru prozaiczna czynność daje Jej poczucie, że robi coś dla siebie. Lubi także aktywny wypoczynek. Jazda rowerem, podróże, te mniejsze i nieco dalsze. Jednak najbardziej lubi ludzi. Przebywać wśród nich, rozmawiać, pomagać im. Przez 21 lat pracowała w drogerii, dlatego dziś czasem brakuje Jej takiego kontaktu z innymi, brakuje Jej kochanych klientów.

eprasa.pl 06ba7de855

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Sposoby na artrozę

Artroza to proces chorobowy polegający na występowaniu zwyrodnień w układzie kostno-mięśniowym, który doprowadza do zmian w obszarze tkanki chrzęstnej, a następnie, stopniowo zaczyna obejmować cały staw. Pacjenci zmagający się z artrozą doświadczają bólu stawów, który pojawia się np. przy zmianach pogody lub podczas aktywności fizycznej, a najczęściej ustępuje po okresie odpoczynku i relaksacji.

ZA TYDZIEŃ:

- **Autyzm u kobiet i dziewcząt – objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum**
- **Ten zabieg kosztuje 600 zł, na NFZ możesz go zrobić za darmo**

FOT. 123RF

Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Jak ją rozpoznać i leczyć?

Monika Piorun
redakcja@stronazdrowia.pl

W ostatnich latach Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaobserwowała pierwszy od dekady wzrost liczby zgonów spowodowanych gruźlicą.

FOT. 123RF

W 2024 roku w Polsce zgłoszono blisko 4 tysiące przypadków gruźlicy. Chorobą można się zarazić od zainfekowanej nią osoby

Wydawać by się mogło, że gruźlica istnieje już tylko w historycznych zapiskach, bo dzięki obowiązkowym szczepieniom choroba ta została wyeliminowana. Jednak statystycznie co sekundę na świecie 1 osoba zaraża się Mycobacterium tuberculosis complex, czyli prątkami gruźlicy, a co 3 minuty na gruźlicę umiera dziecko. Nosicielami tych kilku gatunków bakterii jest około 2-3 miliardy ludzi na całym globie. Niestety, walka z tymi uporczywymi zarazkami nie należy do najłatwiejszych, mimo że ryzyko infekcji dotyczy tylko około 10 proc. zakażonych.

Zachorowania na gruźlicę zostały skutecznie zahamowane przez szczepienia, jednak w czasie pandemii i migracji spowodowanych wojną choroba ta powróciła, a WHO odnotowuje wzrost liczby zachorowań. W 2021 roku WHO zaobserwowało także po raz pierwszy od 10 lat wzrost liczby zgonów na gruźlicę. W 2023 roku odnotowano najwyższą od 1995 roku liczbę przypadków gruźlicy (ponad 8,2 mln nowych diagnoz) i 1,25 mln zgonów.

Gruźlica w Polsce i na świecie

W Polsce od połowy lat 50. ubiegłego stulecia wprowadzono obowiązkowe szczepienia przeciwko gruźlicy, dzięki którym udało się znacznie ograniczyć rozwój choroby. Obecnie jednak obserwuje się stały wzrost zagrożenia gruźlicą, głównie ze względu na przybywających do naszego kraju uchodźców z Ukrainy, wśród których wiele osób nie jest zaszczepionych przeciwko gruźlicy.

W ostatnich latach w naszym kraju statystyki dotyczące zachorowań na gruźlicę są dwukrotnie wyższe niż w Czechach i na Słowacji oraz aż siedmiokrotnie większe niż np. w Norwegii.

W skali całego globu Polska oceniana jest jednak jako kraj o średniej zapadalności na gruźlicę, a liczba przypadków zachorowań na gruźlicę w Polsce co roku spada. Ze wstępnych danych Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc wynika, iż w 2024 roku zgłoszono w Polsce 3946 przypadków gruźlicy, a w 2023 roku było ich 4436.

Najwyższy odsetek chorych na gruźlicę na świecie występuje w krajach Trzeciego Świata w Afryce (gdzie ponad połowa zakażonych jest również nosicielami wirusa HIV) oraz z Azji (głównie Indii, Indonezji i Chin). Jak podaje Zakład Epidemiologii i Medycyny Tropikalnej Wojskowego Instytutu Medycznego - gruźlica obok AIDS jest obecnie główną przyczyną zgonów z powodu chorób zakaźnych na świecie.

Przyczyną gruźlicy są bakterie

Przebywanie w dużych skupiskach ludzkich od zawsze sprzyjało szybkiemu rozprzestrzenianiu się mikroskopijnych, przenoszonych drogą kropelkową, pokarmową lub przez dotyk prątków gruźlicy.

W 1882 roku odkrył je niemiecki lekarz i bakteriolog Robert Koch. Choć był to niewątpliwy przełom w medycynie, który dał szansę na ograniczenie skali zachorowań na gruźlicę, to jednak aż do dziś nie udało się w pełni okiełznać prątków wywołujących tę chorobę. Dlaczego?

Statystycznie co sekundę na świecie jedna osoba zaraża się prątkami gruźlicy, a co trzy minuty na gruźlicę umiera dziecko.

Mimo że bakterie te giną podczas gotowania i pasteryzacji, to jednak wcale nie jest łatwo się ich pozbyć. Przez długie lata potrafią bowiem przetrwać np. w roztoczach kurzu domowego lub w glebie - jeśli tylko nie mają dostępu do słońca.

Są wyjątkowo wrażliwe na światło i promienie UV, za to wykazują dużą odporność na gnicie i wysychanie.

Na dodatek współcześnie dostępne leki są wobec nich coraz mniej skuteczne, co w ostatnich latach przyczyniło się do zwiększonej liczby zachorowań na gruźlicę - nie tylko na terenach, gdzie szczepienia przeciwko gruźlicy nie są obowiązkowe.

Gruźlicą można się zarazić, przebywając w otoczeniu zainfekowanej osoby. Wystarczy, że kichnie, zakaszle lub tylko coś powie czy się zaśmieje, a umożliwi to prątkom gruźlicy przedostanie się do kolejnego organizmu drogą kropelkową. Zwykłe podanie ręki gruźlikowi nie jest jednak ryzykowne - zwłaszcza jeśli zwracamy uwagę na przestrzeganie higieny osobistej.

Do zarażenia może zaś dojść drogą pokarmową poprzez spożycie nieprzegotowanej wody lub mleka, w których obecne są prątki gruźlicy. Choroba może także pojawić się na skutek zjedzenia mięsa zwierzęcia zarażonego gruźlicą. Rzadziej dochodzi do infekcji w wyniku kontaktu zarazków ze skórą, np. z powodu skaleczeń.

W postaci pierwotnej gruźlica może wywoływać symptomy przypominające początkową fazę grypy, a także prowadzić do powiększenia węzłów chłonnych. Może też przebiegać zupełnie bezobjawowo i samoistnie ustąpić.

W tzw. popierwotnej formie ma związek z prątkami, którym udało się przetrwać w ludzkim organizmie w stanie uśpienia. Może obejmować różne narządy.

Choć gruźlica najczęściej atakuje płuca, to jednak może szkodzić także innym organom. Najsilniejszymi lekami polecanymi do walki z gruźlicą są antybiotyki (izoniazyd i ryfampicyna a także streptomycyna, pyrazynamid i etambutol).

Dokładne dawki powinny być dopasowane do stanu chorego, jego wieku i stopnia zaawansowania choroby. Niestety, bez specjalistycznej pomocy nawet co drugi gruźlik może umrzeć.

eprasa.pl 06ba7de855

FOT. 123RF

Niepojawienie się pacjenta na umówionej wizycie to zmora wielu placówek medycznych

Co szósta wizyta u lekarza nie dochodzi do skutku

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Nawet 15 proc. umówionych wizyt lekarskich w Polsce nie dochodzi do skutku, ponieważ pacjenci nie pojawiają się w wyznaczonym terminie.

Według analiz Narodowego Funduszu Zdrowia oznacza to kilkanaście milionów niewykorzystanych wizyt rocznie. Problem ten generuje straty finansowe dla placówek medycznych i wydłuża kolejki do specjalistów. Eksperci wskazują, że w ograniczeniu zjawiska mogą pomóc systemy automatycznego kontaktu z pacjentem, tzw. voiceboty.

Zjawisko określane jako no-show, czyli niepojawienie się pacjenta na umówionej wizycie, pozostaje jednym z największych wyzwań organizacyjnych w ochronie zdrowia. Średnio dotyczy ono około 10-15 proc. wszystkich terminów konsultacji.

W praktyce oznacza to znaczną liczbę niewykorzystanych wizyt. W placówce realizującej około 10 tys. konsultacji miesięcznie nawet 1000 terminów może pozostać niewykorzystanych. Przy średnim koszcie wizyty wynoszącym 400 zł oznacza to potencjalnie nawet 400 tys. zł miesięcznie utraconych przychodów.

- W wielu placówkach problem nie polega na braku pacjentów, lecz na niewykorzystanych terminach.

Automatyzacja pierwszej linii kontaktu pozwala znacząco ograniczyć to zjawisko, ponieważ system proaktywnie kontaktuje się z pacjentem i umożliwia szybkie potwierdzenie lub odwołanie wizyty - mówi Leszek Moszczyński, dyrektor operacyjny w Easy-Call.

Jednym z rozwiązań ograniczających problem nieodbytych wizyt są voiceboty, czyli systemy automatycznej komunikacji głosowej oparte na sztucznej inteligencji. Mogą one przypominać pacjentom o terminach konsultacji, umożliwiać potwierdzanie wizyt oraz informować o zmianach w harmonogramie lekarzy.

W przeciwieństwie do tradycyjnych infolinii takie systemy mogą prowadzić jednocześnie wiele rozmów i automatycznie kontaktować się z pacjentami.

- Voicebot ma skuteczność kontaktu z pacjentem dochodzącą nawet do 95 proc. W większości wdrożeń pozwala to obniżyć wskaźnik no-show o ponad 50 proc. już w pierwszym miesiącu działania, a w dobrze zoptymalizowanych placówkach medycznych zejść ze wskaźnikiem no-show nawet do około 1 proc. - podkreśla Leszek Moszczyński.

Takie technologie są wdrażane również w Polsce. Jednym z dostawców rozwiązań w tym obszarze jest EasyCall, należący do spółki technologicznej SoftBlue, który rozwija systemy conversational AI dla sektora medycznego. Narzędzia tego typu integrują się z systemami informatycznymi placówek i wspierają procesy rejestracji oraz zarządzania harmonogramami pacjentów.

Według ekspertów automatyzacja komunikacji z pacjentami może w najbliższych latach odgrywać coraz większą rolę w organizacji pracy placówek medycznych, zwłaszcza w warunkach rosnących kosztów i niedoboru personelu administracyjnego.

Dlaczego kuracjusze rezygnują z leczenia w sanatoriach? Przyczyny mogą zaskakiwać

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

NFZ alarmuje: coraz więcej pacjentów odwołuje swoje pobyty w sanatoriach, mimo długiego oczekiwania i grożących kar. Czemu tak się dzieje?

FOT. EWELINA FUMINKOWSKA

Kuracjusze często rezygnują z wymarzonego pobytu w sanatorium

Trzytygodniowy, darmowy turnus na NFZ w jednym z profesjonalnych sanatoriów w pięknej miejscowości uzdrowiskowej - to marzenie wielu pacjentów. Dostać się na taki turnus nie jest łatwo: należy uzyskać skierowanie od lekarza, potwierdzenie od specjalisty, który wyznacza miejsce i termin, i odczekać swoje w kolejce, nieraz nawet i 10 miesięcy.

Okazuje się jednak, że coraz więcej Polek i Polaków rezygnuje z wyznaczonych turnusów w sanatoriach.

NFZ podzielił się najnowszymi statystykami rezygnacji z pobytów w sanatoriach za rok 2025. W poście na platformie X Fundusz wskazał, że w 2025 r. było łącznie aż ponad 134 tys. takich rezygnacji, o ok. 6 tys. więcej niż w 2024 r. (127 tys.).

Dlaczego rezygnujemy z pobytu w sanatoriach?

Ciekawa wydaje się kwestia: dlaczego właściwie coraz więcej pacjentów odwołuje swoje pobyty?

Różnorodne odpowiedzi przynoszą komentarze internautów pod postem NFZ i na grupach na Facebooku.

Ważną przyczyną bywa zła pogoda jesienią i zimą.

- Jest wiele przyczyn takiego stanu rzeczy - pisze pani Beata. - Raz byłam w Lądku w styczniu. W moim domu nie było żadnych zabiegów, wszystkie w innych budynkach. Mąż po mnie przyjechał, tak się rozchorowałam. Nigdy więcej.

- Niedogrzanie w okresach zimnych powoduje, że pół turnusu wyjeżdża chorych. Na drugi raz zrezygnuję z pobytu w listopadzie - zapewnia pani Alicja.

Często wskazywane są też problemy komunikacyjne.

- Ludzie rezygnują, bo Fundusz wysyła ich 600 km od domu, i to jeszcze nie do Kołobrzegu lub Świnoujścia - domyśla się Witamina.

- Bo wysyłają z jednego końca Polski na drugi, a przecież to są seniorzy i nie zawsze mają możliwość dojazdu, i to jeszcze z ciężką walizką - potwierdza pani Halina.

- Nie dość, że w drugi koniec Polski, to jeszcze kurort w takim miejscu, że nie ma czym dojechać (5 przesiadek), a torba na 3 tyg. trochę waży - dodaje pani Danuta.

Komentarze dają do myślenia

Bardzo ciekawy komentarz nt. statystyk rezygnacji z turnusów można przeczytać na facebookowym profilu Stowarzyszenia Pomocy Osobom Niepełnosprawnym i Ich Rodzinom „Razem".

Autor podkreśla, że czasem najpoważniejszą przeszkodę stanowią finanse, bo darmowe turnusy też w istocie wiążą się z kosztami, które dla gorzej sytuowanych pacjentów mogą okazać się zbyt wysokie.

- Dane NFZ są bezlitosne: rezygnacje z wyjazdów do sanatoriów idą w tysiące, a statystyki rosną z każdym miesiącem.

Scenariusz zazwyczaj wygląda tak samo. Składasz wniosek, stoisz w kolejce kilkanaście lub kilkadziesiąt miesięcy.

Kiedy w końcu przychodzi twoja kolej, dostajesz wyliczenie kosztów i orientujesz się, że „darmowe" leczenie to luksus, na który cię nie stać - czytamy w poście.

Dodatkowo płatne jest np. zakwaterowanie, wyżywienie, dojazd w obie strony, dochodzą też opłaty klimatyczne.

Dla osoby z niepełnosprawnością albo seniora z niską emeryturą to bariera nie do przejścia. Wybór jest prosty: albo leki i czynsz, albo dwa tygodnie rehabilitacji.

Pewną rolę odgrywa też długi czas oczekiwania w kolejce na turnus.

Po dwóch latach czekania stan zdrowia często pogarsza się na tyle, że człowiek nie ma już siły na podróż, która miała go postawić na nogi.

Autor podsumowuje smutno:

- System oferuje ci pomoc tylko na papierze. W praktyce zostajesz sam z bezużytecznym skierowaniem w ręku, bo inflacja zjadła twoje szanse na powrót do sprawności.

Jak uniknąć kary po rezygnacji?

Każda decyzja o rezygnacji z wyjazdu do sanatorium, to także szansa dla kogoś innego, pod warunkiem że NFZ dowie się o tym z odpowiednim wyprzedzeniem. Zwrot w ostatniej chwili często oznacza, że miejsce po prostu przepada, bo nikt nie zdąży się już spakować i dojechać. Wówczas takie miejsce po prostu przepadnie.

Za odwołanie turnusu w sanatorium bez odpowiedniego uzasadnienia grozi kara: utrata miejsca w kolejce i konieczność ponownego wnioskowania o leczenie sanatoryjne. Za przedwczesne przerwanie turnusu też grozi kara pieniężna: opłata według cennika za każdą pozostałą dobę pobytu.

Kary mają służyć zdyscyplinowaniu pacjentów i zminimalizowaniu kosztów rezygnacji pobytów na ostatnią chwilę. Jak ich uniknąć?

Należy pisemnie (listownie lub przez e-mail) powiadomić oddział wojewódzki NFZ o rezygnacji z pobytu w sanatorium. Trzeba też podać uzasadnienie. NFZ jako dobre uzasadnienie uznaje:

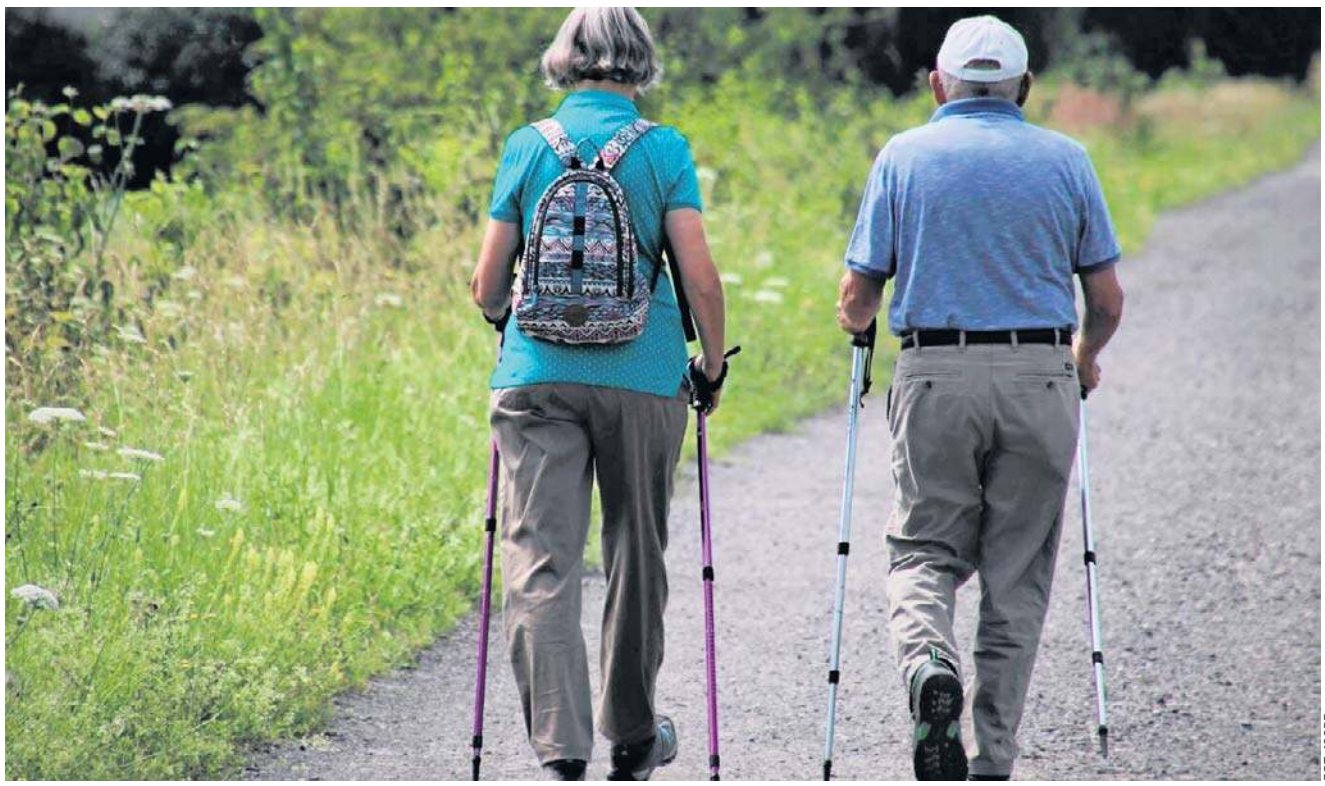
- chorobę i pobyt w szpitalu,
- nagłe wypadki losowe, nieprzewidziane w chwili składania wniosku o leczenie sanatoryjne (ślub, pogrzeb).

WARTO WIEDZIEĆ

W przypadku rezygnacji ze skierowania na leczenie uzdrowiskowe należy w trybie natychmiastowym pisemnie powiadomić o tym fakcie NFZ oraz odesłać oryginał skierowania. Ocena zasadności rezygnacji dokonana zostanie na podstawie pisemnego i udokumentowanego uzasadnienia pacjenta oraz przedstawionej dokumentacji medycznej. Nieuzasadniony bądź nieudokumentowany zwrot skierowania na leczenie uzdrowiskowe będzie traktowany jako rezygnacja z leczenia.

eprasa.pl 06ba7de855

Jak zatrzymać postęp artrozy? Najlepszy jest umiarkowany, ale systematyczny ruch



FOT. 123RF

„Na własną rękę" można, a nawet powinno się dbać o utrzymanie odpowiedniej masy ciała. W zapobieganiu ograniczenia ruchomości stawów pomoże też aktywność fizyczna. Spacery, jazda na rowerze, pływanie

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Jest przyczyną dolegliwości bólowych około dwóch milionów Polaków. Borykające się z nią osoby skarżą się na bóle, dyskomfort i ograniczenie swobody ruchów.

Do często występujących przypadków artrozy należą zwyrodnienia stawów biodrowych, kolanowych oraz kręgosłupa.

Choroba zwyrodnieniowa stawów

Artroza to proces chorobowy polegający na występowaniu zwyrodnień w układzie kostno- mięśniowym, który doprowadza do zmian w obszarze tkanki chrzęstnej, a następnie, stopniowo zaczyna obejmować cały staw. Mają na to wpływ zdarzenia zarówno biologiczne, jak i mechaniczne (np. urazy), które doprowadzają do degradacji tkanek.

Do charakterystycznych cech schorzenia należy:

- stwardnienie części podchrzęstnej kości,
- powstawanie torbieli, stanów zapalnych,
- zmiany w budowie kości (tworzenie się wyrośli kostnych brzeżnych).

Ryzyko wystąpienia zwyrodnienia wzrasta, gdy struktura tkanki łącznej w danym stawie jest nadmiernie przeciążana (przez dłuższy czas) lub gdy sama tkanka charakteryzuje się nieprawidłową budową. Do najczęstszych przyczyn występowania zmian należą urazy, zabiegi chirurgiczne, choroby metaboliczne, choroby zapalne stawów lub wiek. zDo najwcześniejszych objawów, które dają o sobie znać na początku choroby, należą dolegliwości bólowe. Pacjenci zmagający się z artrozą doświadczają bólu stawów, który pojawia się np. przy zmianach pogody lub podczas aktywności fizycznej, a najczęściej ustępuje po okresie odpoczynku i relaksacji. Charakterystyczna jest także sztywność stawów oraz odczuwane „trzeszczenie", czyli tarcie w stawie podczas ruchu. Do zdiagnozowania choroby wystarczy zazwyczaj badanie wykonane przez lekarza oraz zdjęcie radiologiczne, które uwidoczni nierówne i zdeformowane powierzchnie stawowe wraz ze zwężeniem szpary stawowej pomiędzy nimi.

Co możesz zrobić dla swoich stawów?

W celu skutecznego leczenia lub przynajmniej zatrzymania postępowania choroby, ważna jest odpowiednia i prawidłowa edukacja potencjalnych pacjentów. „Na własną rękę" można, a nawet powinno się dbać o utrzymanie odpowiedniej masy ciała – nadwaga sprzyja powstawaniu zwyrodnień, ponieważ może wpływać na nadmierne przeciążanie stawów. Aby zapobiegać ograniczeniu ruchomości stawów, istotne jest wykonywanie odpowiednich ćwiczeń (np. opartych na wzmacnianiu mięśni posturalnych). Najlepszy będzie umiarkowany, ale systematyczny ruch (pływanie, spacery, jazda na rowerze). Zdecydowanie nie jest wskazane wykonywanie intensywnych treningów (np. na siłowni), ponieważ może to wręcz zaszkodzić choremu, obciążając niepotrzebnie stawy i narażając na wystąpienie dodatkowej kontuzji.

Jakie są metody leczenia?

Istnieje wiele dostępnych metod leczenia, które pomagają pacjentom w uśmierzeniu bólu i zwalczeniu dolegliwości. Zalicza się do nich wsparcie farmakologiczne (leki przeciwbólowe i przeciwzapalne), a także fizykoterapię, zastrzyki czy nawet zabiegi polegające na wymianie stawu i wszczepieniu sztucznego elementu – protezy.

– Kiedy dojdzie już do stanu wymagającego leczenia, pomyślmy przede wszystkim o prawidłowej diecie, suplementacji preparatami wzmacniającymi kości i chrząstki stawowe, witaminami (głównie D3 i K2) oraz o rehabilitacji z nauką ćwiczeń, które będziemy mogli wykonywać w domu. Pomocne też będą zabiegi fizykalne przeciwbólowe, ograniczające stany zapalne i wspomagające regenerację – mówi Jan Kośmider, ortopeda i specjalista rehabilitacji medycznej.

Rodzaj terapii należy skonsultować z lekarzem, który pomoże ocenić, co w danym przypadku będzie najbardziej korzystne.

WARTO WIEDZIEĆ

Skuteczny może być rezonans magnetyczny

Terapia rezonansem magnetycznym to duża szansa dla pacjentów, którzy od lat zmagają się ze schorzeniami stawów czy mięśni. Podczas zabiegów doprowadzona do otaczającej tkanki energia wyzwala w organizmie procesy metaboliczne i biofizyczne. W efekcie prowadzi to do aktywnej stymulacji komórek, dzięki której tkanka chrzęstna może ulec znacznej regeneracji i doprowadzić do szybkiej redukcji bólu. Jest to zatem bezinwazyjna metoda, niewymagająca interwencji chirurgicznej, która daje długofalowy, trwały efekt leczenia, wynoszący co najmniej 4 lata. Terapii można się poddać w wielu klinikach w Polsce.

Żyjemy w ciągłym szumie. Naukowiec tłumaczy, jak hałas męczy nasz mózg

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

O tym, czym jest smog akustyczny i dlaczego nasze otoczenie dźwiękowe ma znaczenie dla zdrowia, mówi dr inż. Grzegorz Chrobak z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu.

Pisze pan o hałasie jako zabójcy. To brzmi bardzo groźnie.

Przez lata mówiliśmy o chorobach cywilizacyjnych – otyłości, stresie, zanieczyszczeniu powietrza. Z czasem okazało się, że do tego zestawu trzeba dopisać jeszcze jeden czynnik: hałas środowiskowy. Kluczowe słowo to akumulacja obciążeń. Te czynniki się kumulują. Człowiek żyjący w mieście oddycha gorszym powietrzem, doświadcza stresu, prowadzi siedzący tryb życia – a do tego dochodzi jeszcze stała ekspozycja na hałas. Pod tym względem hałas jest podobny do smogu.

Jeśli miałbym w prosty sposób wyjaśnić pojęcie smogu akustycznego, to powiedziałbym tak: jest to nadmiar dźwięków w środowisku, który powoduje, że przestajemy rozróżniać ich źródła i zaczynamy odbierać je jako jeden ciągły szum, czyli jednorodne tło akustyczne.

Tak jak smog atmosferyczny składa się z wielu cząstek zanieczyszczeń, tak smog akustyczny powstaje z nakładających się na siebie emisji dźwięków: ruchu drogowego, wentylacji, klimatyzacji, urządzeń technicznych czy rozmów ludzi.

Szacuje się, że w Unii Europejskiej około 12 tys. osób rocznie umiera przedwcześnie z powodu hałasu.

Tak, ale trzeba pamiętać, że hałas działa podobnie jak tzw. choroby współistniejące. Rzadko jest bezpośrednią przyczyną zgonu. To trochę tak, jak w przypadku wypadku samochodowego – bezpośrednią przyczyną śmierci może być krwotok wewnętrzny, ale interesuje nas krok wcześniej: jakie czynniki doprowadziły do tego krwotoku.

Hałas jest właśnie takim wcześniejszym, pośrednim czynnikiem. Koreluje z innymi obciążeniami środowiskowymi.

Organizm interpretuje hałas jako sygnał zagrożenia. Pojawia się stres, wydzielają się hormony.

Tak, ale bardzo ważny jest kontekst. Jeśli wiemy, skąd pochodzi dźwięk i dlaczego się pojawia, organizm reaguje inaczej. Jeśli słyszę samochód nadjeżdżający z daleka, jestem na to przygotowany. Problem zaczyna się przy hałasie tła, takim jak szum ruchu drogowego czy wentylacji. To dźwięk, który stale oddziałuje na nasz organizm, często nawet podświadomie. Człowiek może czuć się rozdrażniony, zmęczony albo zdekoncentrowany, ale nie zawsze potrafi wskazać przyczynę. Coraz częściej ludzie mówią: „jestem przebodźcowany". I to jest chyba dobre określenie.

Hałas działa nawet wtedy, gdy śpimy.

To, że śpimy, nie oznacza, że mózg przestaje odbierać bodźce. Hałas może zaburzać fazy snu – skracać je albo powodować mikroprzebudzenia. Człowiek może się rano czuć zmęczony, choć nie wie dlaczego. A brak dobrej jakości snu jest z kolei powiązany z wieloma problemami zdrowotnymi: od zaburzeń koncentracji po depresję.

FOT. PIXABAY.COM

Hałas występujący w naszym środowisku działa niczym smog. Otacza nas z każdej strony

eprasa.pl 06ba7de855

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DIETA ZACHODNIA

Czym jest dieta zachodnia?

Dieta zachodnia to model żywienia, w którym dominują produkty wysoko przetworzone. Charakteryzuje się m.in. ubogą zawartością błonnika pokarmowego, a dużą zawartością tłuszczów nasyconych, cukru prostego oraz tłustych produktów mlecznych.

W takiej diecie brakuje natomiast warzyw i owoców, chudego nabiału i mięsa, jak również zbożowych produktów pełnoziarnistych. Gotowe produkty mają coraz dłuższą trwałość, są nienaturalnie kolorowe lub mają ulepszoną strukturę. Wiąże się to z dodatkiem różnych emulgatorów, konserwantów, przeciwutleniaczy i barwników. Dieta zachodnia nie dostarcza wystarczającej ilości witamin i składników mineralnych potrzebnych do utrzymania dobrostanu organizmu. Dieta zachodnia stanowi element zachodniego stylu życia, z którym wiąże się również niska aktywność fizyczna. Taka dieta wywołuje ogólnoustrojowy stan zapalny, może prowadzić do nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego oraz ma bezpośredni i pośredni wpływ na strukturę i funkcjonowanie mózgu.

Jak dieta zachodu wpływa na mózg i pamięć?

Negatywny wpływ diety zachodu wykracza poza przyrost masy ciała i zaburzenia metaboliczne – dotyka także funkcji poznawczych. Badanie z 2016 r. przeprowadzone na szczurach wykazało, że zwierzęta karmione posiłkami bogatymi w tłuszcze i węglowodany miały trudności z zadaniami wymagającymi pamięci zależnej od hipokampa. Ta mała struktura mózgu, kształtem przypominająca konika morskiego, stąd łacińska nazwa hippocampus, odgrywa kluczową rolę w pamięci epizodycznej. Podobne eksperymenty przeprowadzono również na ludziach i ich wyniki potwierdziły obserwacje uzyskane u szczurów. Już cztery dni stosowania diety zachodu wystarczają, by pogorszyła się zdolność zapamiętywania.

Co więcej, dieta wpływa także na odczuwanie sytości. Uczestnicy, którzy jedli zgodnie z zasadami diety zachodu, pod koniec badania potrzebowali więcej kalorii niż na początku, aby poczuć się najedzonymi.

Co zamiast diety zachodniej?

Najbardziej polecanym przez specjalistów modelem żywienia jest dieta śródziemnomorska, charakteryzuje się ona spożyciem dużej ilości warzyw, owoców, produktów zbożowych z pełnego ziarna, nasion roślin strączkowych, oliwy z oliwek oraz ryb. Z technik kulinarnych zaleca się gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie. Dieta śródziemnomorska charakteryzuje się nie tylko wartościowymi produktami spożywczymi, ale także innymi elementami, takimi jak sposób przygotowywania posiłków i spożywania ich w towarzystwie.

Jakie jest znaczenie tłuszczu w diecie zachodniej?

Dieta typu zachodniego dostarczająca dużych ilości tłuszczu zwierzęcego, głównie pochodzącego z mięs i przetworów mięsnych, przyczynia się do wzrostu stężenia cholesterolu w organizmie. Innym źródłem tłuszczu w diecie zachodniej jest tłusty nabiał taki jak sery pleśniowe, topione, sery żółte, a także pełnotłuste mleko, które jest podstawowym składnikiem np. gotowych koktajli smakowych. W diecie zachodniej spożywane są również duże ilości deserów, które są nie tylko źródłem cukru, ale także tłuszczu. Są to między innymi ciasta z dodatkiem kremów czekoladowych, na bazie śmietany czy sera mascarpone.

Dieta zachodnia obfituje również w słone przekąski takie jak chipsy, krakersy, orzechy w panierce, które zawierają nie tylko duże ilości tłuszczu, ale także soli, której nadmierne spożycie prowadzi do nadciśnienia tętniczego krwi.

Zwiększa ono z kolei ryzyko wystąpienia udarów mózgu, chorób sercowo-naczyniowych, niewydolności serca oraz nowotworów żołądka.

W diecie zachodniej często wykorzystywanym sposobem obróbki technologicznej jest smażenie w głębokim tłuszczu, np. frytki. Tak przygotowane posiłki są ciężkostrawne i wysokokaloryczne.

Bazie kotki lekiem na grypę

Agata Siemaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Mleko baziowe to napój ceniony za właściwości przeciwgorączkowe, przeciwzapalne oraz przeciwbólowe. Zobacz, w jaki sposób je przygotować? Kto nie powinien go pić?

Jedną z pierwszych oznak wiosny są puchate bazie kotki, czyli kwitnące pąki wierzby. Mało kto wie, że bazie kotki wykazują szereg korzystnych właściwości zdrowotnych.

Głównym surowcem używanym w medycynie jest kora wierzbowa, która znana jest ze swojego działania przeciwbakteryjnego, przeciwgorączkowego, przeciwzapalnego oraz przeciwbólowego. Dlatego napary z kory wierzbowej często stosuje się przy przeziębieniu i grypie.

FOT. 123RF

Bazie kotki mają właściwości lecznicze. To wiedza znana od dawna, korzysta z niej medycyna ludowa. Napar z kory wierzbowej z powodzeniem stosowany jest przy przeziębieniach, infekcjach gardła i grypie

Co można zrobić z bazi?

Zastosowanie w medycynie naturalnej znajdują również bazie kotki, z których przygotowuje się mleko baziowe.

Bazie, w zależności od gatunku i odmiany wierzby, mogą być srebrzyste, czerwono-różowe, a nawet czarne. Podczas spacerów przeważnie natrafiamy jednak na te pierwsze.

Te puchate pączki są źródłem salicylanów, czyli substancji obecnych w popularnej aspirynie i niektórych lekach przeciwgrypowych. Związki te hamują odkładanie się płytek krwi, przez co zapobiegają powstawaniu zakrzepów. Warto wspomnieć, że kwas salicylowy po raz pierwszy został otrzymany właśnie z wierzby.

Z uwagi na obecność salicylanów mleko baziowe może prawdopodobnie wykazywać działanie przeciwmiażdżycowe oraz przeciwzakrzepowe, dzięki czemu sprawdzi się w profilaktyce:

- zawału serca,
- udaru mózgu,
- zakrzepicy żył głębokich,
- zatorów płucnych.

Dawniej często wspomagano leczenie przeziębienia i grypy właśnie mlekiem baziowym.

Ze względu na obecność salicylanów ten napój wykazuje również działanie przeciwgorączkowe, przeciwzapalne oraz przeciwbólowe.

Dlatego picie tego napoju może okazać się również pomocne w leczeniu objawów:

- przeziębienia,
- grypy,
- kataru,
- bólu mięśni i stawów.

Czy bazie są trujące?

Choć bazie nie są trujące i mają wiele prawdopodobnych właściwości zdrowotnych, to nie wszystkie osoby mogą cieszyć się napojem z wierzbowych kotków. Przeciwwskazaniem do jego spożywania są:

- alergia lub nadwrażliwość na salicylany,
- alergia na białka mleka krowiego,
- astma oskrzelowa,
- choroby nerek,
- choroby wątroby,
- zaburzenia krzepnięcia krwi,
- wrzody żołądka i dwunastnicy.

W przypadku kobiet w ciąży i karmiących, a także dzieci należy zachować szczególną ostrożność i przed spożyciem mleka baziowego skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu. Jeśli nie masz pewności, czy drzewo, z którego chcesz pozyskać bazie to wierzba, nie zrywaj żadnych jego części i nie przyrządzaj z niego żadnych napojów.

Przepis na herbatkę z bazi, czyli mleko baziowe

Przygotowanie tego napoju jest niezwykle szybkie i nie wymaga specjalnych umiejętności.

Miksturę można pić kilka razy dziennie przez okres występowania nasilonych objawów przeziębienia.

Podany przepis zawiera ilość składników, która pozwala na przygotowanie jednej porcji napoju. Przed zbieraniem bazi warto zwrócić uwagę na miejsce, w którym rosną i wybierać te z miejsc oddalonych od dróg z dużym natężeniem ruchu oraz autostrad.

Mleko baziowe można przygotować ze świeżych, jak i suszonych pączków.

Składniki:

- 1 łyżka bazi świeżych lub suszonych kotków,
- 1 szklanka mleka.

Przygotowanie:

- Do garnka wlej mleko i dodaj bazie.
- Całość doprowadź do wrzenia i od razu zdejmij z palnika.
- Odstaw napój na 10 minut, aby bazie napęczniały.
- Napój możesz przecedzić przez sito lub podawać razem z baziami.
- Smak mleka można wzbogacić poprzez dodanie do gotowego napoju miodu, goździków, cynamonu.

Mleko warto pić, gdy jest ciepłe.

WAŻNE

Wierzba w medycynie ludowej

Wierzba od tysięcy lat jest ceniona jako środek przeciwzapalny, przeciwbólowy i przeciwgorączkowy. Jej użycie zostało udokumentowane na tabliczkach ze starożytnej Sumerii, które liczą 4 tys. lat. Kora wierzby zawiera błonnik, który spowalnia wchłanianie salicyny oraz garbniki, które tonizują podrażnione błony i zmniejszają krwawienie. Wierzba jest również moczopędna. Może pomóc złagodzić ciepło i obrzęki związane z urazami, zapaleniem stawów, dużą objętością krwi i innymi schorzeniami. Z wierzby wykonuje się m.in. olejek, susz do parzenia, a także nalewkę.

eprasa.pl 06ba7de855

REKLAMA 0011499948

Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 50 z Oddziałami Integracyjnymi
im. Świętej Jadwigi Królowej Polski w Białymstoku
podaje do publicznej wiadomości,
iż w siedzibie Urzędu Miejskiego w Białymstoku przy ul. Słonimskiej 1
został wywieszony na tablicy ogłoszeń
na okres 21 dni, tj. od dnia 25.03.2026 r. do dnia 14.04.2026 r., wykaz
nieruchomości stanowiących własność Gminy Białystok,
pozostających w trwałym zarządzie SP nr 50 w Białymstoku,
przeznaczonych do oddania w najem **w trybie bezprzetargowym**.

REKLAMA 0011499418

Książnica Podlaska

im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku
ogłasza przetarg pisemny na sprzedaż

samochodu osobowego marki Citroën Jumpy

stanowiącego własność Książnicy Podlaskiej im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku w cenie wywoławczej 30 000,00 zł. Termin przetargu ustala się na dzień 8.04.2026 roku. Szczegółowe informacje pod linkiem: https://ksiaznicapodlaska.pl/pl/o-nas/zamowienia-publiczne/

REKLAMA 0011499909

INFORMACJA

BURMISTRZA WASILKOWA

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.)

informuję,

że na tablicy Urzędu Miejskiego w Wasilkowie oraz na stronie www.bip.wasilkow.pl umieszczono wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy na okres do 3 lat, oznaczonych numerami geodezyjnymi 960 o pow. 0,3833 ha, **1011** o pow. 1,2185 ha i **472** o pow. 1,9049 ha, położonych w obrębie **Wasilków gm. Wasilków** – bezprzetargowo.

REKLAMA 0011499782

Michałowo, 23.03.206 r.

BURMISTRZ MICHAŁOWA

ogłasza drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowych położonych w obrębie 0047 Tajnica Górna, stanowiących własność Gminy Michałowo

1. **Tajnica Górna**: dz. nr **745** o pow. **0,0937 ha**, KW nr BI1B/00060762/5, działka niezabudowana. Znajduje się w otoczeniu terenów niezabudowanych, rolnych i leśnych. Posiada bezpośredni dostęp do drogi publicznej - działki drogowej nr 715 (o nawierzchni gruntowej nieutwardzonej). W jej rejonie znajduje się energia elektryczna oraz wodociąg. Zgodnie z ustaleniami Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Michałowo przeznaczona jest pod tereny rolne z dopuszczeniem zabudowy letniskowej.
Cena wywoławcza: **47 000,00 zł** brutto (zwolnienie z podatku VAT), wadium: **4 700,00 zł**
2. **Tajnica Górna**: dz. nr **746** o pow. **0,0937 ha**, KW nr BI1B/00060762/5, działka niezabudowana. Znajduje się w otoczeniu terenów niezabudowanych, rolnych i leśnych. Posiada bezpośredni dostęp do drogi publicznej - działki drogowej nr 715 (o nawierzchni gruntowej nieutwardzonej). W jej rejonie znajduje się energia elektryczna oraz wodociąg. Zgodnie z ustaleniami Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Michałowo działka przeznaczona jest pod tereny rolne z dopuszczeniem zabudowy letniskowej.
Cena wywoławcza: **47 000,00 zł** brutto (zwolnienie z podatku VAT), wadium: **4 800,00 zł**
3. **Tajnica Górna**: dz. nr **598** o pow. **0,12 ha**, KW nr BI1B/00060762/5, niezabudowana. Otoczenie stanowi zabudowa zagrodowa oraz jednorodzinna. Działka posiada bezpośredni dostęp do drogi publicznej o nawierzchni asfaltowej. W rejonie lokalizacji nieruchomości występuje energia elektryczna, wodociąg i sieć telekomunikacyjna. Zgodnie z ustaleniami Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Michałowo działka przeznaczona jest częściowo pod tereny rolne i częściowo pod zabudowę zagrodową.
Cena wywoławcza: **71 000,00 zł** brutto (zwolnienie z podatku VAT), wadium: **7 100,00 zł**

Drugi przetarg na działki odbędzie się 27 kwietnia 2026 r. od godz. 10:00 (co 15 minut na kolejną nieruchomość) w Sali Konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Michałowie przy ul. Białostockiej 11.

Wpłata wadium w pieniądzu do dnia 23 kwietnia 2026 roku na rachunek Urzędu nr 84 8060 0004 0550 0101 2000 0040 Bank Spółdzielczy Białystok Oddział Michałowo.

Dodatkowe informacje dot. nieruchomości i warunków przetargu można uzyskać w Referacie Inwestycyjno-Geodezyjnym Urzędu Miejskiego w Michałowie, ul. Białostocka 11 i telefonicznie 85 71 31 781.

Ogłoszenie jest dostępne na stronie BIP Urzędu Miejskiego w Michałowie pod adresem: bip.michalowo.eu (zakładka nieruchomości) oraz na tablicy ogłoszeń tut. Urzędu oraz sołectwa Bondary.

REKLAMA 0011499427

OBWIESZCZENIE STAROSTY KOLNEŃSKIEGO

Zgodnie z art. 11a ust. 1, art. 11f ust. 3 i art. 12 ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r., o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz.U. z 2024 r. poz. 311), zawiadamia się, że w dniu 23.03.2026 r. Starosta Kolneński wydał decyzję nr 2/2026 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Budowa drogi do wsi Rosochate" oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

Działki drogowe
nr ewid.: 13/5, 32, 33, 37 – obręb nr 0024 Rosochate, gmina Grabowo,
nr ewid.: 86/4, 89/12, 89/13, 90/2, 91/2, 281, 284 – obręb 0302 Świdry-Dobrzyce, gmina Grabowo;

Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości przechodzące pod drogę (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości)

nr ewid.: 13/7 (13/2), 13/9 (13/6), 14/3 (14/1), 15/3 i 15/4 (15/1), 15/6 (15/2), 20/1 (20), 21/1 (21), 22/17 (22/5), 25/3 (25/1) – obręb 0024 Rosochate, gmina Grabowo;
nr ewid.: 88/1 (88) – obręb 0302 Świdry-Dobrzyce, gmina Grabowo.

Z ww. decyzją pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203, w godzinach 8:00 - 15:00, w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

0011499913

W dniu 21 marca 2026 roku zmarła
Nasza ukochana Mama

Adwokat

Alicja Koziara

wieloletni członek Okręgowej Rady Adwokackiej
w Białymstoku,

wspaniały prawnik,
niezwykle oddany ludzkim sprawom.

Msza żałobna odprawiona zostanie
w Kaplicy na Cmentarzu Farnym w Białymstoku
dnia 27 marca 2026 r. o godz. 14.00,
po której nastąpi odprowadzenie do grobu rodzinnego.

O czym zawiadamiają z głębokim smutkiem
Ania i Ula z rodzinami

0011499773

Wyrazy głębokiego współczucia
Andrzejowi Jurczukowi
z powodu śmierci
Mamy
składają
Zarząd oraz pracownicy Białostockich Zakładów Graficznych S.A.

0011499596

Wyrazy głębokiego współczucia
lek. Agnieszce Kalisz
z powodu śmierci

Mamy

składają
Kierownictwo i pracownicy
Kliniki Neurologii USK w Białymstoku

REKLAMA 0011499678

Wójt Gminy Narew

zaprasza do udziału w konsultacjach społecznych dotyczących projektu uchwały w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji gminy Narew, które będą prowadzone w terminie od 25.03.2026 r. do 30.04.2026 r.

Konsultacje prowadzone będą w następujących formach:
- zgłaszanie uwag za pomocą formularza konsultacyjnego dostępnego w formie papierowej w Urzędzie Gminy Narew oraz w wersji elektronicznej w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Narew i na stronie internetowej *www.narew.gmina.pl*,
- zgłaszanie uwag osobiście w Urzędzie Gminy Narew,
- spotkanie konsultacyjne, które odbędzie się w dniu 17.04.2026 r. o godz. 10:00 w Urzędzie Gminy Narew.

Projekt uchwały wraz z mapą przedstawiającą granice obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji oraz formularz zgłaszania uwag dostępne są:
- w Urzędzie Gminy Narew, ul. Mickiewicza 101, 17-210 Narew,
- w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Narew (zakładka „Konsultacje społeczne"),
- na stronie internetowej www.narew.gmina.pl.

Serdecznie zachęcamy wszystkich mieszkańców do aktywnego udziału w konsultacjach i wyrażenia swoich opinii, które będą miały istotne znaczenie dla planowanego procesu rewitalizacji oraz dalszego rozwoju gminy.

DROBNE

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

Praca

ZATRUDNIĘ

PRACA W BELGII - docieplanie elewacji / tynkarz
Zatrudnimy pracowników budowlanych do dociepleń i tynkowania elewacji.
Wymagane doświadczenie w pracach elewacyjnych.
Oferujemy wysokie zarobki, zakwaterowanie oraz transport.
Kontakt: 666 610 600

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIEKNĄCE rynny, dachy, kominy, naprawy, 797-513-715.

INSTALACYJNE

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

PORZĄDKOWE

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

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

Rolnicze

INNE

KUPIĘ stodoły, wiaty z drewna iglastego. Dach może być zawalony. 503-100-349.

AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

0011499675

Panu
Jarosławowi Stepaniukowi

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają

koleżanki i koledzy
z Wydziału Informatyki Politechniki Białostockiej

REKLAMA 0011499159

Wójt Gminy Klukowo

działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)
informuje, że w dniu 25 marca 2026 r. na okres 21 dni
na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Klukowo, ul. Mazowiecka 14, 18-214 Klukowo został wywieszony

wykaz

nieruchomości gruntowej

przeznaczonej do sprzedaży
w trybie przetargu ustnego nieograniczonego
stanowiącej własność Gminy Klukowo
oznaczonej nr 380 o pow. 0,8410 ha,
położonej w obrębie 0012 Lubowicz Wielki,
jednostka ewidencyjna Klukowo,
dla której Sąd Rejonowy w Wysokiem Mazowieckiem prowadzi księgę wieczystą nr LM1W/00021735/3.

Dodatkowych informacji udziela pracownik Urzędu Gminy Klukowo, ul. Mazowiecka 14, 18-214 Klukowo, pokój nr 16, tel. 862774520 wew. 29

eprasa.pl 06ba7de855

Nie sądzę, żebyśmy byli w pierwszej dwudziestce. Piosenka jest ciężka do powtórzenia dla widza

Doda w serwisie Pomponik o szansach Alicji Szemplińskiej z piosenką „Pray" w tegorocznej Eurowizji Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Marcela Leszczak nie mówi o swoim szczęściu
Celebrytka po rozstaniu z Michałem Koterskim układa sobie życie na nowo. Jej nowy ukochany jest gdyńskim biznesmenem. Para na co dzień unika fleszy, ale z mediów społecznościowych widać, że chętnie razem podróżuje po świecie. – Jestem szczęśliwa i za dużo o tym nie mówię – powiedziała Leszczak w rozmowie z Plotkiem.

Julia Wieniawa w parze z belgijskim piłkarzem
Coraz głośniej o tym, że celebrytka ma nowego chłopaka – belgijskiego piłkarza Hervé Matthysa, który gra w Motorze Lublin. W sobotę para bawiła się na urodzinach przyjaciółki Wieniawy – Julii Pośnik. Na InstaStory pojawiło się nagranie z imprezy, jak piosenkarka i piłkarz wznoszą toast za solenizantkę.

Sławek Uniatowski zapłacił cenę wolności
Popularny piosenkarz był ostatnio gościem programu „Mówię Wam". Wspominał tam początki swojej kariery. – Nie poszedłem na żadne ustępstwa, na żadne kompromisy. (...) Przez to przebiedowałem przez 10 lat. W tym czasie wytwórnia załatwiła mi trzy koncerty: dwa charytatywne, jeden za 2000 zł, za które przetrwałem. Ledwo żyłem. Po 10 latach wytwórnia powiedziała: „Dobra, oddaj nam nasze pożyczone 6000 zł". I to była moja cena wolności. Było warto ją zapłacić – powiedział. **(GZL)** Fot. Mariusz Kapała

W TELEWIZJI

Zimna wojna
TVP Kultura, 20:00
Historia namiętnej, lecz niemożliwej miłości dwojga ludzi. Na przeszkodzie uczuciu stają ich trudne charaktery, a także wydarzenia zimnej wojny z lat 50. XX w. w Polsce, Berlinie, Jugosławii i Paryżu. Film nagrodzonego Oscarem Pawła Pawlikowskiego („Ida"), który przyniósł reżyserowi Złotą Palmę w Cannes.

SexiPistols
Kino TV HD, 20:00
Rok 1888. W Meksyku szerzy się bezprawie. Sara postanawia porzucić salony, okradać banki i rozdawać łupy biednym. Podczas pierwszego skoku w drogę wchodzi jej zapalczywa córka farmera, Maria.

Korporacja hakerów
TVP Dokument, 22:05
Ludzie często myślą, że ataków hakerskich dokonuje facet w piwnicy, ubrany w bluzę z kapturem, ale w rzeczywistości to operacje biznesowe. Dokument przenosi widzów w głąb wojny cybernetycznej i zadaje pytanie, jak powstrzymać hakerów.

Tammy
TVN, 22:55
Tytułowa Tammy ma zły dzień. Skasowała samochód, została zwolniona z pracy i na dodatek odkryła, że mąż ją zdradza. Jest spłukana, a jej jedyną deską ratunku staje się jej babcia, Pearl. Razem ruszają w podróż po USA.

KRZYŻÓWKA NR 46

Poziomo:
1) sposób przyrządzania potrawy,
6) powieść Hermana Melville'a,
10) tajne porozumienie, spisek,
11) samobieżny pocisk morski,
12) przebój Maryli Rodowicz,
13) czółenko w maszynie do szycia,
14) kolumbijska piosenkarka i kompozytorka,
17) plan zajęć, harmonogram,
20) zagranie Igi Świątek,
23) hultajska dusza, łobuziak,
25) pomieszczenie z boksami,
27) rządy strachu i przemocy,
28) ciągle narzeka i narzeka, zrzęda,
30) pogrążenie się w myślach,
32) element łożyska ślizgowego,
33) akcja komandosów na tyłach wroga,
35) mleczny napój z firmy Bakoma,
36) oddziela pole uprawne,
37) bierwiona przy kominku,
38) auto na postoju lub na telefon,
39) rodzaj sieci rybackiej.

Pionowo:
1) podniosły sposób mówienia,
2) Grek z filmu Michaela Cacoyannisa,
3) plamki na twarzy Pippi Langstrump,
4) prymitywny domek w lesie,
5) … Hawn, aktorka z filmu „Szeregowiec Benjamin",
6) wytwórca baleronu i szynki,
7) masa serowa z mleka owczego,
8) potoczna nazwa nart,
9) kpi z uznanych zasad i obyczajów,
15) japoński konkurent Toyoty,
16) górzysta wyspa Grecka u wybrzeży Albanii,
18) wynagrodzenie za pracę, pensja,
19) japoński wachlarz składany,
21) ogrodzenie z cegieł lub betonu,
22) opłata pobierana na granicy,
24) sopel zwisający ze stropu jaskini,
26) roślinny motyw dekoracyjny,
28) Jan, twórca obrazu „Bitwa pod Grunwaldem",
29) chrześcijaństwo lub judaizm,
30) burza śnieżna, zawieja,
31) dawna zniewaga, ubliżenie,
34) określenie urzędowe lub geograficzne.

ROZWIĄZANIE NR 45

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś energia sprzyja działaniu, lecz unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny radzi słuchać intuicji przy podejmowaniu ważnych decyzji.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień przyniesie stabilizację, ale horoskop na dziś ostrzega, by nie ignorować sygnałów od bliskich, które wiele znaczą.
Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę to wyraźna wskazówka, by dokładnie dobierać słowa...
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny podpowiada, by znaleźć czas na odpoczynek i rozmowę z kimś zaufanym.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciąga ludzi, lecz horoskop na dziś radzi pamiętać, aby nie dominować i dać innym przestrzeń do działania.
Rak (22.06 - 22.07)
Skup się na detalach, które dziś mają znaczenie. Horoskop dzienny na środę sugeruje unikać nadmiernej krytyki i pozwolić sobie na luz.
Lew (23.07 - 22.08)
Horoskop dzienny mówi, że harmonia w relacjach będzie dziś możliwa, jeśli postawisz na szczerość i otwartość w rozmowach z innymi.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja poprowadzi Cię właściwą drogą. Horoskop na dziś radzi nie ignorować przeczucia i unikać niepotrzebnych konfliktów.
Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja planowaniu i nowym pomysłom, ale horoskop dzienny na środę podpowiada, by dokończyć też rozpoczęte sprawy.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Odpowiedzialność przyniesie efekty, ale horoskop dzienny podpowiada, by nie zapominać o odpoczynku i zachowaniu równowagi.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże Ci rozwiązać problem. Horoskop na dziś podpowiada, by zaufać sobie i nie bać się niestandardowych rozwiązań.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość będzie Twoją siłą, jeśli dobrze ją wykorzystasz. Horoskop dzienny na środę radzi unikać jednak nadmiernego zamartwiania się.

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 06ba7de855

Świątek zwolniła Fissette'a. Kto zostanie jej nowym trenerem?

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek poinformowała przedwczoraj o zakończeniu współpracy z trenerem Wimem Fissette'em w dniu urodzin 46-letniego belgijskiego szkoleniowca.**

Zwolnienie trenera Wima Fissette'a jest pokłosiem słabej formy Igi Świątek, którą prezentuje od początku tego sezonu. Największy sukces, jaki z nim osiągnęła, to zwycięstwo w ubiegłorocznej edycji wielkoszlemowego Wimbledonu, który wygrała po raz pierwszy.

„Po wielu miesiącach wspólnej pracy z trenerem Wimem Fissette podjęłam decyzję o tym, że pójdę inną drogą. To był intensywny czas pełen wyzwań i wielu ważnych doświadczeń. Jestem wdzięczna za jego wsparcie, doświadczenie i wszystko, co razem osiągnęliśmy - w tym spełnienie jednego z moich największych sportowych marzeń. Dziękuję Ci Trenerze za ten czas i za lekcje, jakie dzięki Tobie odebrałam. Życzę Ci wszystkiego dobrego - zarówno zawodowo, jak i prywatnie" - napisała Świątek na Instagramie.

Trener Fissette po decyzji Świątek podziękował jej za wspólne chwile. Belg przekazał polskiej tenisistce życzenia powodzenia i dalszych sukcesów. „Igo, życzę ci powodzenia i sukcesów w przyszłości. Jestem pewien, że je osiągniesz" - przekazał.

Pozostała część sztabu Świątek jest bez zmian. Swoje stanowisko zachowała budząca najwięcej kontrowersji psycholożka Daria Abramowicz.

Trzecia w światowym rankingu Polka nie poinformowała jeszcze, kto będzie jej nowym szkoleniowcem.

FOT. AP/EASTNEWS

Trener Wim Fissette został zwolniony przez Igę Świątek po rozczarowujących wynikach Polki w obecnym cyklu

- Decyzję dotyczącą zatrudnienia nowego trenera lub trenerki Iga ogłosi sama, gdy ta decyzja już będzie. Na razie nie wiadomo, czy nowego szkoleniowca zobaczymy już podczas najbliższego turnieju z jej udziałem w Stuttgarcie do którego została zgłoszona i w którym ma wystąpić - powiedziała w rozmowie z Polska Press Daria Sulgostowska, PR menedżerka najlepszej polskiej tenisistki.

Ostanio pojawiały się informacje, jakoby nowym trenerem Świątek miał zostać Piotr Woźniacki, ojciec i były piłkarz i trener duńskiej tenisistki Caroline Woźniackiej, którą doprowadził do pierwszego miejsca w światgowym rankingu oraz zwycięstwa w Australian Open w 2018 roku.

- Te pojawiające się informacje, to są tylko spekulacje medialne, które nie mają żadnego odzwierciedlenia w rzeczywistości - skomentowała Sulgostowska.

63-letni Woźniacki stanowczo zdementował plotki w rozmowie z Interią Sport: - Z pewnością nie będę nowym trenerem Igi Świątek. Ktoś się pomylił. Nikt ze mną nie rozmawiał. A nawet gdyby, to i tak zakończyłem karierę trenerską - powiedział Woźniacki.

Wyjaśniając powód swojej decyzji, ojciec Caroline oznajmił: - Szczerze mówiąc, po zakończeniu kariery przez Carolinę otrzymywałam bardzo dobre oferty, ale teraz nie jest na to odpowiedni moment. Mam wspaniałą rodzinę, wnuki, wnuczki itd. i wiem, ile to kosztuje. I wiem, ile energii, czasu i prawdziwego poświęcenia to wymaga. Oczywiście zdaję sobie również sprawę, że ludzie teraz chcą kogoś, kto jest mądrzejszy i rozumie swoje błędy, tak jak ja z moją córką. Po tym całym doświadczeniu wiem, w którą stronę iść, ale to już przesądzone. Absolutnie nic nie jest w stanie mnie zmusić do zmiany zdania.

Choć Woźniacki oświadczył, że nie dołączy do zespołu Świątek, zasugerował idealnego, według niego, kandydata na stanowisko trenera najlepszej polskiej rakiety. - Jeśli zespół Igi Świątek, a nawet ona sama, nie podjęli jeszcze decyzji w sprawie następcy Wima Fissette'a, zabieram głos i wiem, o czym mówię. Dawid Celt powinien być brany pod uwagę - stwierdził były coach Carlonie.

40-letni Dawid Celt był fizykoterapeutą w sztabie byłej gwiazdy polskiego tenisa Agnieszki Radwańskiej, z którą związał się i ma syna, kiedy trenerem „Isi" był trener Tomasz Wiktorowski, który potem pracował z sukcesami ze Świątek przed Fissette'em. Obecnie Celt jest wziętym komentatorem tenisowym, a także kapitanem kobiecej reprezentacji Polski, w której sekunduje między innymi Świątek w meczach Billie Jean King Cup.

- Nie wiadomo, czy nowy trener lub trenerka będzie pracować z Igą już podczas najbliższego turnieju z jej udziałem w Stuttgarcie - podsumowała menedżerka Świątek. Turniej WTA 500 w Stuttgarcie odbędzie się 13-19 kwietnia.©℗

Tomasiak nie wystartuje na zakończenie sezonu PŚ na Letalnicy w Planicy

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Multimedalista olimpijski z Mediolanu 2026 Kacper Tomasiak zakończył sezon i nie wystartuje w podsumowujących cykl Pucharu Świata 2025/2026 zawodach w Planicy.**

Trener kadry polskich skoczków Maciej Maciusiak poinformował, że najlepszy obecnie „Orzeł", Kacper Tomasiak, nie weźmie udziału w kończących sezon lotach na Letalnicy w słoweńskiej Planicy w weekend 26-29 marca.

W niedzielę Tomasiak zaliczył groźnie wyglądający upadek podczas kwalifikacji do konkursu Pucharu Świata na mamuciej skoczni w norweskim Vikersund. Przy lądowaniu odpięła się jedna narta, a on sam obrócił się i uderzył tyłem głowy o zeskok. Zawody ostatecznie odwołano z powodu zbyt silnego wiatru. W poniedziałek został wypisany ze szpitala w Drammen po przejściu szeregu badań, które nie wykazały żadnego poważniejszego urazu. W związku z tym wrócił z resztą drużyny do Polski i w godzinach popołudniowych dotarł do domu w Bielsku-Białej. - Lepiej, żeby odpoczął. Jest bardzo zmęczony. Kacper zostanie w domu. Planica w przyszłym roku - skomentował Maciusiak.

Tomasiaka może zastąpić inny junior, jeśli Polska zechce wykorzystać sześcioosobową kwotę startową. W przeciwnym razie w Słowenii wystartuje pięciu Biało-Czerwonych.

Dzisiaj o godzinie 10 rozpocznie się oficjalny test Letalnicy (HS240) przed wielkim finałem sezonu. Przedwczoraj organizatorzy opublikowali listę przedskoczków, którzy będą mieli okazję do oddania prób. W gronie 31 testerów znalazł się reprezentant Polski Wiktor Fickowski, który w tym sezonie miał już okazję do testowania mamuciej skoczni podczas mistrzostw świata w lotach narciarskich w Oberstdorfie, gdzie ustanowił swój nowy rekord życiowy, uzyskując w jednej z prób odległość 198,5 metra. ©℗

FOT. JACEK DROST

Kacper Tomasiak, decyzją trenera kadry Macieja Maciusiaka, zakończył już sezon Pucharu Świata

Przestroga dla Urbana. O tym musi pamiętać przed barażem z Albanią

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Reprezentacja Polski już w czwartek zmierzy się z niewygodną Albanią w półfinale baraży o mistrzostwa świata 2026.**

Przygotowania do spotkania z Albanią ruszyły od początku tygodnia, gdy kadrowicze zjechali na zgrupowanie do Warszawy. Pierwszy trening odbył się niemal w komplecie. Najpóźniej dotarło trio z FC Porto: Jakub Kiwior, Jan Bednarek oraz debiutujący 17-letni skrzydłowy Oskar Pietuszewski, który po ostatnich kapitalnych wyczynach podbija Półwysep Iberyjski.

Wtorkowe zajęcia odbyły się po południu na stadionie Legii. Tym razem trenowali już wszyscy powołani. Optymizmem napawają też raporty medyczne - jak dotąd obyło się bez urazów.

Lepiej dmuchać na zimne

Na papierze wszystko przemawia za Polską. Kadra Jana Urbana jest wyżej wyceniana, a bukmacherzy stawiają ją w roli faworyta nie tylko półfinału, ale i całych dwuetapowych baraży.

Historia pokazuje jednak, że Albania potrafi sprawiać problemy. W eliminacjach do Euro 2024 to właśnie ten rywal poważnie skomplikował sytuację Polaków. Porażka 0:2 kosztowała posadę Portugalczyka Fernando Santosa.

W tamtym meczu trafiali Jasir Asani i Mirlind Daku, a w środku pola zagrali Piotr Zieliński i Grzegorz Krychowiak, dla którego był to ostatni występ w kadrze. Również w Warszawie Polska męczyła się, ale wygrała skromnie po błysku Karola Świderskiego.

Klucz tkwi w środku pola

Największym wyzwaniem dla selekcjonera pozostaje ustawienie drugiej linii. To tam mogą rozstrzygnąć się losy meczu. Czy postawić na ofensywne ustawienie, czy lepiej zabezpieczyć środek pola? Pewniakiem pozostaje Piotr Zieliński, mający ugruntowaną ostatnio pozycję w Interze Mediolan. W dobrej formie jest też Jakub Moder, który w ostatnim meczu Feyenoordu z Ajaksem zdobył pierwszą bramkę w sezonie ligi holenderskiej. Nie można jednak zapominać o sile rywala. Albania, od dłuższego czasu prowadzona przez Sylvinho, to zespół dobrze zorganizowany, oparty na piłkarzach z doświadczeniem we włoskiej Serie A i nawet angielskiej Premier League.

Dlatego wydaje się niemal pewne, że selekcjoner Jan Urban zacznie od zabezpieczenia tyłów i postawi na jednego typowego defensywnego pomocnika. W tej roli naturalnym kandydatem z powołanych jest Bartosz Slisz z Brøndby, który daje równowagę i stabilność obok kreatywnego Zielińskiego.

Mecz półfinałowy baraży o mundial 2026 Polska - Albania na PGE Narodowym w Warszawie rozegrany zostanie jutro, to jest w czwartek, 26 marca - początek o godzinie 20.45. Transmisję przeprowadzi Telewizja Polska na antenach TVP 1 i TVP Sport. ©℗

eprasa.pl 06ba7de855

SPORT

www.sportowy24.pl

BRYDŻ SPORTOWY

Szlemami i szlemikami uczcili pamięć Piotra Latały

Andrzej Jakimiec (Atu Kleosin) i Mariusz Tatarczuk (Przyjaciele Rzeszów) zostali triumfatorami 4. Memoriału Piotra Latały. W rozgrywanych w Kleosinie zawodach wystartowało 36 par. Triumfatorzy stoczyli zacięty bój z brydżystami klubu ŁABS Dolina Narwi Łomża Juniors, którzy zajęli pozostałe miejsca na podium. Na 2. miejscu finiszowali Stanisław Gawryszczak i Jacek Pióro, a na 3. Bogdan Zakrzewski i Krzysztof Krajewski. **KW**

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

PIŁKA NOŻNA

Nadrabiają zaległości. Dziś zostanie rozegrany zaległy mecz 19. kolejki III ligi, w którym KS Wasilków zmierzy się z GKS-em Wikielec. Początek o godz. 15.30, na bocznym boisku obiektu przy ul. Supraślskiej 21. **KW**

Gol z z gatunku „stadiony świata" w meczu GKS Gródek - Pogoń. Ale odpalił!

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Takie bramki są ozdobami spotkań w każdej lidze, a co dopiero w klasie okręgowej. Przemysław Doroszko z GKS-u Gródek popisał się fenomenalną przewrotką w wygranym przez GKS Gródek 2:0 spotkaniu z Pogonią Łapy.**

W 38. minucie, w zamieszaniu po rzucie rożnym, Doroszko znakomicie złożył się do strzału z kilkunastu metrów i golkiper Pogoni był bez szans na skuteczną interwencję. Było to piękne, ale i ważne trafienie, bo dające gospodarzom prowadzenie. W końcówce wynik na 2:0 ustalił rezerwowy ekipy z Gródka Bartosz Krzynowek.

Wygrana jego zespołu była ważna, bo komplet punktów wywalczyły też inne drużyny z czołówki. Liderujący ŁKS II Łomża wygrał na wyjeździe 1:0 z Rudnią Zabłudów, a druga w tabeli Pomorzanka Sejny, także w delegacji, nie dała szans Żubrowi Drohiczyn, zwyciężając 5:0.

Szalony przebieg miało spotkanie Narew Choroszcz - KS II Wasilków. Goście do przerwy prowadzili 2:0, ale po zmianie stron nastąpił szturm Narwi, która do 66. minuty strzeliła aż cztery gole. Potem jednak nastąpił kolejny zwrot akcji, a ekipa z Wasilkowa nie tylko wyrównała, ale i w doliczonym czasie gry zapewniła sobie zwycięstwo 5:4, po golu Szymona Sobolewskiego.

Na dole tabeli w kategoriach dużej niespodzianki należy rozpatrywać wygraną Dębu Dąbrowa Białostocka z Sokołem 1946 Sokółka i to aż 4:0. Ostatni dotąd zespół był tylko na papierze gospodarzem, bo do potyczki doszło na stadionie Sokoła. ©℗

WYNIKI 18. KOLEJKI

Narew Choroszcz - KS II Wasilków 4:5 (0:2). Bramki: 0:1 - Szamrej (24), 0:2 - Bernacki (36), 1:2 - Jaromiński (50), 2:2 - Lenczewski (59), 3:2 - Sokół (64), 4:2 - Grzybowski (66), 4:3 - Malinowski (69), 4:4 - Bondziul (87), 4:5 - Sobolewski (90).

Rudnia Zabłudów - ŁKS II Łomża 0:1 (0:0). Bramka: 0:1 - Zalewski (58).

GKS Gródek - Pogoń Łapy 2:0 (1:0). Bramki: 1:0 - Doroszko (38), 2:0 - Krzynowek (80).

Sparta 1951 Szepietowo - MKS Mielnik 6:0 (4:0). Bramki: 1:0 - Żebrowski (16), 2:0 - Dembrowski (23), 3:0 - Żebrowski (27), 4:0 - Brzeziński (37), 5:0 - Żebrowski (53), 6:0 - Kiełczykowski (80).

Żubr Drohiczyn - Pomorzanka Sejny 0:5 (0:2). Bramki: 0:1 - Tararuj (13-samobójcza), 0:2 - Poniatowski (37), 0:3 - Mazalewski (49), 0:4 - Suchocki (58), 0:5 - Mickiewicz (88).

Dąb Dąbrowa Białostocka - Sokół 1946 Sokółka 4:0 (2:0). Bramki: 1:0 - Klimczuk (16), 2:0 - Gajda (38), 3:0 - Dudziuk (55-samobójcza), 4:0 - Klimczuk (90).

Orlęta Czyżew - Puszcza Hajnówka 1:3 (1:2). Bramki: 1:0 - Śliwowski (22), 1:1 - Kacprowski (40), 1:2 - Kacprowski (45), 1:3 - Moszczyński (87).

Bocian Boćki - Cresovia Siemiatycze 1:1 (1:0). Bramki: 1:0 - Orzechowski (17), 1:1 - Kosiński (51).

1. ŁKS II Łomża	17	46	73-12
2. Pomorzanka Sejny	18	41	62-26
3. GKS Gródek	18	39	48-25
4. KS II Wasilków	18	34	58-30
5. Puszcza Hajnówka	18	32	39-36
6. Cresovia Siemiatycze	17	31	39-23
7. Orlęta Czyżew	17	28	37-24
8. Narew Choroszcz	18	25	45-45
9. Sparta 1951 Szepietowo	17	23	29-37
10. Sokół 1946 Sokółka	18	22	26-28
11. Rudnia Zabłudów	18	22	23-38
12. Pogoń Łapy	18	17	25-45
13. Bocian Boćki	18	13	27-46
14. MKS Mielnik	18	11	19-57
15. Dąb Dąbrowa B.	18	10	24-59
16. Żubr Drohiczyn	18	9	24-67

FOT. TOMASZ GRZEBIENIAK

Piłkarze GKS-u Gródek mogli cieszyć się ze zwycięstwa z Pogonią i fantastycznej bramki Przemysława Doroszko

Włodarze Jagi chcą skorzystać z klauzuli i zatrzymać trenera

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Gorącym tematem na rynku transferowym jest ostatnio ewentualne odejście z Jagiellonii trenera Adriana Siemieńca. Głos w tej sprawie zabrały władze Dumy Podlasia.**

FOT. JAGIELLONIA.PL

Wojciech Strzałkowski zapewnia, że Jaga przedłuży umowę z Adrianem Siemieńcem

Kontrakt Siemieńca, który w 2024 roku doprowadził Jagiellonię do mistrzostwa Polski, kończy się wraz bieżącym sezonem. Zawiera jednak klauzulę, pozwalającą klubowi przedłużyć umowę o kolejny rok i sternicy Jagi zamierzają z tego zapisu skorzystać.

- Myślę, że stanie się to w najbliższym czasie, ale w tej chwili mamy trochę inne problemy. Jak wiemy, drużyna złapała lekką zadyszkę. Wydaje mi się, że jest to raczej problem mentalno-psychologiczny, związany ze zbyt dużą ilością meczów - mówi przewodniczący rady nadzorczej Wojciech Strzałkowski. - Może te dwa tygodnie zrobią dobrze, przyda się odpoczynek, żeby nie myśleć o piłce nożnej i się trochę zresetować - dodaje.

O możliwość odejścia był pytany przed telewizyjnymi kamerami przez dziennikarzy stacji Canal + Sport sam trener Siemieniec. Szkoleniowiec Jagi powiedział, że nie skupia się na medialnych spekulacjach, a na tym, co jest jego rolą, czyli prowadzeniu drużyny.

Czy mimo zapisu o możliwości przedłużenia kontraktu odejście szkoleniowca jest możliwe? Na pewno tak. Jeśli bowiem sam opiekun Żółto-Czerwonych zechciałby zmienić otoczenie i podjąć się nowych wyzwań, to sternikom Jagi niezręcznie byłoby zatrzymywać go w Białymstoku wbrew jego woli.

Z drugiej strony, to jak na razie tylko medialne spekulacje i do konkretów jeszcze daleko, o ile w ogóle do nich dojdzie. Wystarczy przypomnieć, co się działo z transferem Afimico Pululu, który był sprzedawany przez media przynajmniej kilkadziesiąt razy w najróżniejszych kierunkach, a nadal gra w Jagiellonii.

Na razie należy skupić się na końcówce sezonu, bo Żółto-Czerwoni wciąż są poważnym kandydatem do mistrzostwa Polski. A wywalczenie tytułu, czy też miejsca gwarantującego grę w europejskich pucharach, może mieć kapitalne znaczenie dla podejścia do tematu pozostania w stolicy Podlasia zarówno samego zainteresowanego, jak i władz klubu.

Sytuacja nie wygląda różowo, a Wojciech Strzałkowski ma rację co do zadyszki, bo bilans Dumy Podlasia w ostatnich siedmiu meczach PKO Ekstraklasy, to 1 zwycięstwo, 3 remisy, 3 porażki, bramki: 7:11. Tak punktować może drużyna ze strefy spadkowej, a nie z ligowej czołówki.

Jest o czym myśleć, bo 4 kwietnia dojdzie w Białymstoku do starcia na szczycie z Lechem Poznań.

- Lech wygrał i wyprzedza nas o trzy punkty, ale wciąż mamy szanse na mistrza Polski - zaznacza Wojciech Strzałkowski. - Trzeba wierzyć i liczyć na to, że następne mecze będą lepsze - przekonuje.

Spotkanie z Kolejorzem zostanie rozegrane na Chorten Arenie 4 kwietnia (Wielka Sobota), o godz. 20.15. ©℗

Porażkę można było przewidzieć, ale żeby przegrać u siebie aż 0:100!

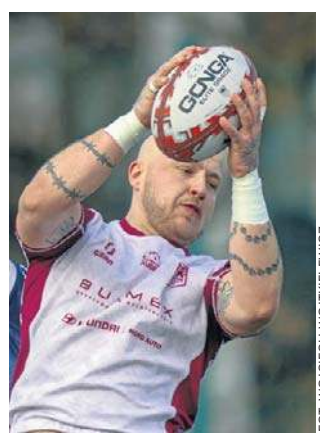
Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

RUGBY. **Na koniec fazy zasadniczej ekstraligi zespół Budmex Rugby Białystok został u siebie rozbity przez Pogoń Siedlce, przegrywając aż 0:100.**

Spotkanie, jak wskazuje wynik, nie miało żadnej historii, a przewaga gości była wręcz miażdżąca. Jedynym pocieszeniem jest to, że faza zasadnicza już się skończyła, a teraz nastąpi podział na grupy mistrzowską (miejsca 1-6) i pucharową (lokaty 7-10). Podlasianie nie będą zatem mierzyć się już z tak mocnymi rywalami, jak Pogoń.

Drugą fazę sezonu Białostoczanie rozpoczną już podczas najbliższego weekendu, wyjazdem do Budowlanych Łódź. Na dole tabeli gra się systemem mecz i rewanż.

Potem dwa najlepsze zespoły grupy pucharowej z dwiema najsłabszymi ekipami grupy mistrzowskiej powalczą o lokaty 5-8, a drużyny z miejsc 9-10 stoczą dwumecz o pozostanie w ekstralidze. ©℗



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Mecz z Pogonią skończył się klęską białostoczan 0:100

WYNIKI 9. KOLEJKI

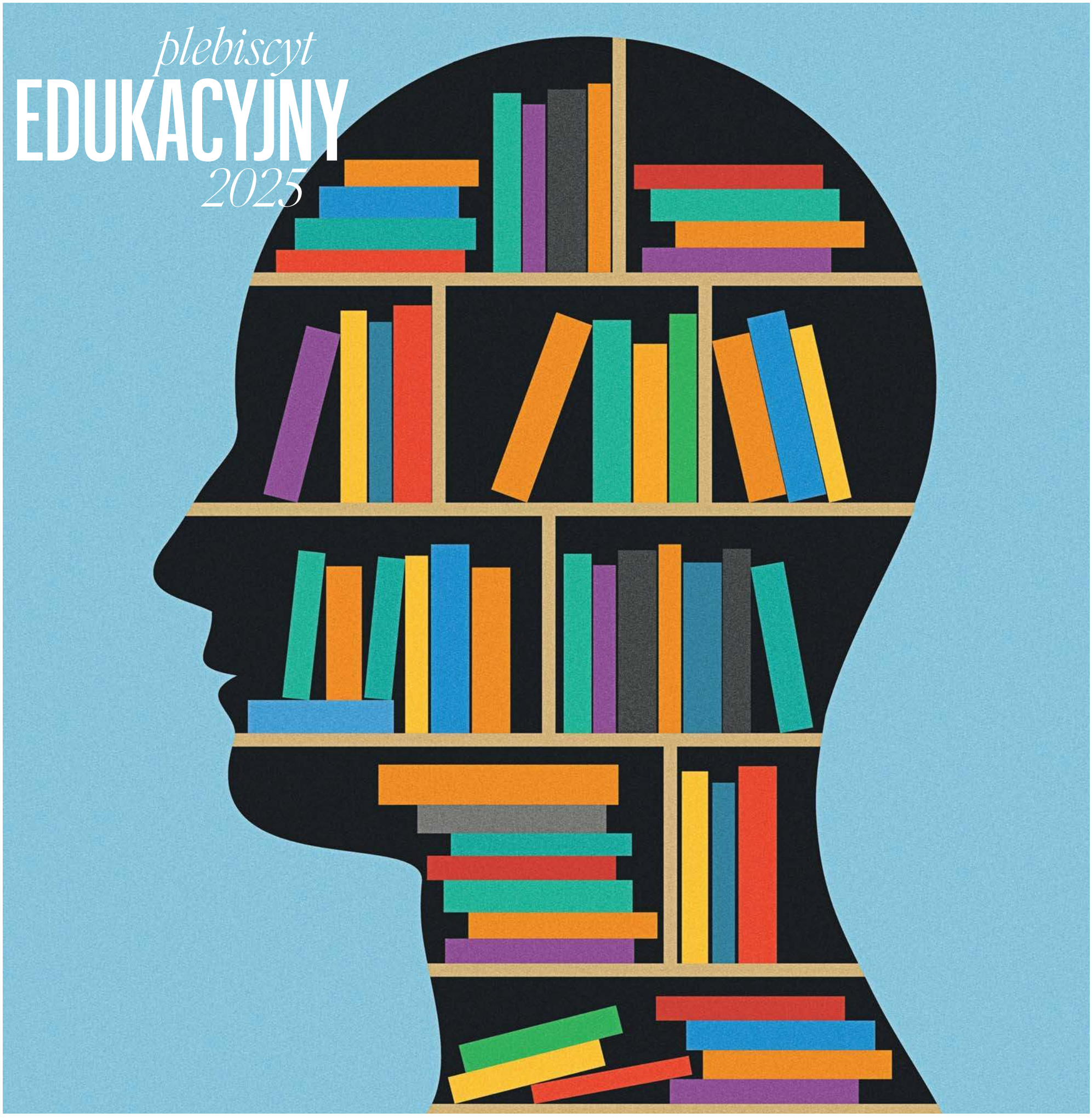
Budmex Rugby Białystok - Awenta Pogoń Siedlce 0:100 (0:55).

WizjaMed Grot Budowlani Łódź - Life Style Catering RC Arka Gdynia 33:42, Lechia Gdańsk - Orlen Orkan Sochaczew 12:59, PGE Edach Budowlani Lublin - Energa Ogniwo Sopot 25:47, Juvenia Kraków - AZS AWF Warszawa 67:21.

1. Ogniwo Sopot	9	40	398-176
2. Orkan Sochaczew	9	39	503-141
3. Pogoń Siedlce	9	38	448-109
4. Arka Gdynia	9	28	340-296
5. Juvenia Kraków	9	18	305-303
6. Budowlani Lublin	9	18	245-320
7. Budowlani Łódź	9	16	375-238
8. AZS AWF Warszawa	9	8	139-499
9. Lechia Gdańsk	9	7	142-360
10. Rugby Białystok	**9**	**4**	**110-563**

eprasa.pl 06ba7de855

plebiscyt EDUKACYJNY 2025



TB

PARTNER GALI OGÓLNOPOLSKIEJ

ENERGY LANDIA

PATRONAT MEDIALNY

strefa EDUKACJI

eprasa.pl 06ba7de855

UROCZYSTY FINAŁ AKCJI Za nami wielka ceremonia w Zamku Królewskim w Warszawie

Ogólnopolska gala Plebiscytu Edukacyjnego 2025

W Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się uroczysta gala Plebiscytu Edukacyjnego 2025. Podczas wydarzenia wyróżniono zarówno wspaniałe osoby związane z oświatą, jak i warte uwagi placówki.

W sobotę, 21 marca, w Sali Balowej Zamku Królewskiego odbyła się uroczysta gala Plebiscytu Edukacyjnego 2025. W ramach wydarzenia wyróżniono nauczycieli przedszkoli, klas 0-3, 4-8, szkół ponadpodstawowych oraz nauczycieli akademickich - osoby, które z zaangażowaniem i pasją kształcą młodsze pokolenia, budując autorytet i zaufanie wśród uczniów oraz ich rodziców. Nagrody trafiły również do przedszkoli i szkół, które w minionym roku szkolnym wyróżniały się podejściem do edukacji oraz ofertą dydaktyczną. Doceniono także dyrektorów placówek oświatowych oraz szkoły językowe.

Nagrody trafiły zarówno do laureatów kategorii ogólnopolskich, jak i do wyróżnionych na poziomie regionalnym nauczycieli oraz placówek edukacyjnych.

Oprócz najważniejszych gości tego dnia - laureatów prestiżowej akcji - w wydarzeniu wzięli udział między innymi członkini zarządu Polska Press Grupy Elżbieta Żuraw, dyrektor Pionu Plebiscytów Daria Jankiewicz-Kaczmarek, Aureliusz Mikos, prezes Makroregionu Wschód i Mazowsze oraz Rafał Kerger, dyrektor wydawniczy serwisów tematycznych Polska Press Grupy i redaktor naczelny Strefy Edukacji. Wydarzenie uświetniła obecność gości specjalnych: wiceprezes Związku Nauczycielstwa Polskiego Urszuli Woźniak, przewodniczącego Krajowej Sekcji Oświaty i Wychowania NSZZ „Solidarność" Waldemara Jakubowskiego, przewodniczącego Wolnego Związku Zawodowego „Forum-Oświata" Sławomira Wittkowicza.

Gala Plebiscytu Edukacyjnego 2025 rozpoczęła się debatą pt. Między uczniem, nauczycielem a rodzicem. O relacjach w szkole. Gośćmi Magdaleny Ignaciuk byli: Alicja Pacewicz, dr Waldemar Jakubowski oraz Urszula Woźniak. W trakcie dyskusji poruszono kwestie jakości relacji w szkole, które - jak podkreślano - stanowią fundament skutecznej edukacji, choć często schodzą na dalszy plan wobec programów, egzaminów i zmian systemowych.

Pełną listę nagrodzonych oraz zdjęcia z wydarzenia na stronie strefaedukacji.pl

eprasa.pl 06ba7de855

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA MIEJSCE I

Magdalena Brysiewicz

Dla Magdaleny Brysiewicz (Prywatne Przedszkole Kids'Academy, Białystok) praca w oświacie to coś znacznie więcej niż zawód, to również pasja. Każdego dnia ma wpływ na rozwój dzieci. Może wspierać ich ciekawość świata, budować poczucie bezpieczeństwa. Praca w oświacie daje Jej również szansę na ciągły rozwój i odkrywanie mocnych stron swoich i wychowanków. Chęć pracy z małym człowiekiem spowodowała, że wybrała ten zawód. Od zawsze miała dobry kontakt z dziećmi. Lubi również słuchać oraz poznawać ludzi poprzez rozmowę, więc to idealny zawód dla naszej zwycięzczyni i chociaż czasem decybele w sali są wysokie, to pani Magdalena decyzji nie żałuje. Ma przy tym szczęście do ludzi i spotka w pracy fascynujące osoby: dzieci, rodziców i grono nauczycieli. Najwięcej satysfakcji w pracy daje Jej możliwość obserwowania, jak dzieci stają się samodzielne i jak zyskują pewność siebie. A radość i uśmiech dają wszystkie karteczki „kocham paniom".

MIEJSCE II

Justyna Marchiel

- Uważam, że codzienna praca jako nauczyciel wychowania przedszkolnego, a także terapeuty integracji sensorycznej pisze coraz to nowe historie, wspomnienia i dla takich chwil warto robić to dalej z wielką dumą i satysfakcją widząc postępy moich podopiecznych - wyjaśnia Justyna Marchiel z Przedszkola w Kleosinie. Najwięcej radości czerpie z tego, że może towarzyszyć dzieciom w ich rozwoju, w odkrywaniu świata i pomagać im radzić sobie z emocjami. To momenty, gdy przychodzą do przedszkola z uśmiechem, chcą opowiadać o „swoich sprawach" i czują się przy Niej swobodnie i bezpiecznie: - Każdy dzień przynosi nowe, małe sukcesy, które dają ogromną satysfakcję.

MIEJSCE III

Marta Szabłowska

W Jej pracy jest wiele chwil, które na długo zapisują się w pamięci. To nie spektakularne wydarzenia, ale ciche, codzienne momenty. Szczególne znaczenie mają dla Niej także chwile, gdy dzieci z trudnościami społecznymi zaczynają robić widoczne postępy. Bardzo ważne są również spotkania z rodzicami. Ich wdzięczność, dobre słowo czy proste „dziękuję". - Najwięcej radości i energii w mojej pracy jako nauczyciela wychowania przedszkolnego daje mi codzienny, autentyczny kontakt z dziećmi. Ich spontaniczność, szczerość i ciekawość świata sprawiają, że każdy dzień jest inny i pełen pozytywnych emocji - mówi Marta Szabłowska (Przedszkole Publiczne nr 9, Łomża).

NAUCZYCIEL KLAS 0-III MIEJSCE I

Kinga Kulesza

W Jej pracy jest wiele takich chwil, które szczególnie zapadają w pamięć. - Pamiętam pięciolatka z grupy przedszkolnej, który we wrześniu nie znał jeszcze kolorów, nie potrafił liczyć ani posługiwać się nożyczkami, a w czerwcu z dumą czytał swoje pierwsze słowa. Równie poruszające są dla mnie spotkania z „dawnymi" uczniami – gdy na mój widok zatrzymują się, nieśmiało machają ręką i z uśmiechem szepczą: „Pani Kinga". To właśnie takie momenty przypominają mi, dlaczego warto być nauczycielem - wspomina Kinga Kulesza ze Szkoły Podstawowej w Konopkach-Pokrzywnicy. Satysfakcję docenionej nauczycielce daje obserwowanie postępów dzieci oraz błysk w oku w chwili, gdy odkrywają, że potrafią coś zrobić, choć jeszcze chwilę wcześniej wydawało się to niemożliwe: - Chciałabym, aby dzieci zapamiętały, że każdy z nas popełnia błędy i że jest to naturalna część uczenia się. Najważniejsze jest, by umieć się do nich przyznać, przeprosić i wyciągnąć z nich wnioski.

MIEJSCE II

Aleksandra Nadzieja

- Na to, że warto być nauczycielem, składa się wiele momentów. Tak naprawdę każdy dzień jest inny i pełen pięknych momentów z dziećmi - wyznaje Aleksandra Nadzieja (Szkoła Podstawowa nr 4 im. Marii Konopnickiej, Augustów). Najwięcej zawodowej radości czuje, gdy widzi, jak dzieci są szczęśliwe w szkole, że lubią spotkania z Nią, że chcą chodzić do szkoły, bo czeka tam na nich ich ulubiona pani. Pani Aleksandra stara się pokazywać swoim uczniom, że w szkole jest taki nauczyciel, który ich zawsze wysłucha, pomoże w trudnych momentach i zwyczajnie będzie nie tylko ich nauczycielem, ale też przyjacielem.

MIEJSCE III

Katarzyna Konaszewska

Katarzyna Konaszewska z Zespołu Szkół Specjalnych im. Jana Pawła II w Grajewie pracuje z dziećmi z autyzmem i na co dzień uczy się od nich cierpliwości i uważności. - Najwięcej radości w relacji z dziećmi z autyzmem daje mi ich zaufanie, które rodzi się powoli, cicho, często niemal niezauważalnie. Każdy uśmiech, każdy drobny gest, spojrzenie czy próba kontaktu są dla mnie czymś niezwykle cennym, bo wiem, ile odwagi kosztują te dzieci, by wyjść ze swojego świata i zaprosić do niego drugiego człowieka. Ta relacja nie opiera się na słowach, lecz na obecności, cierpliwości i uważnym byciu „tu i teraz" - mówi nauczycielka.

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII MIEJSCE I

Bartłomiej Zawadzki

Najwięcej radości i energii Bartłomiejowi Zawadzkiemu ze Szkoły Podstawowej w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Dobrzyniewie Dużym daje szczęście i uśmiech dzieci oraz młodzieży w czasie lekcji, a także po zajęciach. Ponieważ to właśnie młody człowiek w Jego pracy jest najważniejszy! I to główna zasada, którą kieruje się w tym zawodzie. - Zawsze powtarzam swoim uczniom, że oceny i zdobyta wiedza jest ważna, ale nie najważniejsza. Najważniejsze, żebyście byli dobrymi i uczciwymi ludźmi - przekazuje doceniony Nauczyciel klas IV-VIII. W tej pracy jest wiele momentów, które zostają w pamięci na długo, oto jedna z takich chwil: - Najbardziej w pamięci zawsze zapada mi klasa VIII, kiedy musimy się pożegnać, a nie dawno byli przecież w klasie IV. Ile to pięknych chwil razem przeżyliśmy w szkole, ile smutków i radości. Jak się uczniowie zmienili w tym czasie, jak się rozwinęli, jakie postępy zrobili, to coś pięknego. Dlatego warto być nauczycielem, bo to nie jest praca! To jest misja i powołanie.

MIEJSCE II

Kamil Kobyliński

Kamil Kobyliński (Szkoła Podstawowa nr 5 im. Mikołaja Kopernika, Zambrów) zdobył drugie miejsce w województwie podlaskim w Plebiscycie Edukacyjnym w kategorii Nauczyciel klas IV-VIII, potwierdzając wysoki poziom swojej pracy oraz ogromne zaangażowanie w edukację młodych ludzi. To prestiżowe wyróżnienie jest wyrazem uznania ze strony uczniów, rodziców i całej społeczności szkolnej. Pan Kamil wyróżnia się profesjonalizmem, pasją do nauczania oraz umiejętnością budowania pozytywnych relacji z uczniami. Skutecznie łączy wymagania programowe z nowoczesnymi metodami pracy, inspirując młodzież do rozwoju.

MIEJSCE III

Malwina Wojsław

Trzecie miejsce w kategorii Nauczyciel klas IV–VIII w Plebiscycie Edukacyjnym zdobyła Malwina Wojsław z Zespołu Szkół Samorządowych w Nowogrodzie. To wyróżnienie jest wyrazem uznania dla Jej codziennej pracy, zaangażowania oraz pasji, z jaką podchodzi do edukacji młodych ludzi.

Malwina Wojsław jest nauczycielką, która stawia na budowanie dobrych relacji z uczniami, wspieranie ich rozwoju oraz tworzenie przyjaznej i motywującej atmosfery do nauki. W swojej pracy łączy solidne przygotowanie merytoryczne z otwartością na potrzeby uczniów, dbając nie tylko o przekazywanie wiedzy, ale także o kształtowanie postaw uczniów.

eprasa.pl 06ba7de855

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ MIEJSCE I

Edyta Truszkowska

Jest nie tylko cenioną dyrektor VIII Liceum Ogólnokształcącego im. Króla Kazimierza Wielkiego w Białymstoku, lecz także wspaniałą nauczycielką. Tytuł Nauczyciela szkoły ponadpodstawowej to potwierdza i dowodzi jakości pracy naszej zwyciężczyni. Jej ogromnego zaangażowania, pasji oraz konsekwencji w kształtowaniu młodych ludzi. To wyróżnienie jest wyrazem uznania dla codziennej pracy, otwartości na potrzeby uczniów oraz umiejętności łączenia wysokich wymagań z życzliwością i wsparciem. Sukces ten stanowi powód do dumy dla całej społeczności szkolnej i potwierdza, że edukacja oparta na wartościach, profesjonalizmie i wzajemnym szacunku przynosi najlepsze efekty. Edyta Truszkowska oprócz zwycięstwa w skali wojewódzkiej, może pochwalić się ogromnym sukcesem w ogólnopolskim finale Plebiscytu Edukacyjnego, zajęła bowiem wysokie, czwarte miejsce. To niepodważalny dowód wysokiej jakości Jej pracy oraz wyraźny dowód uznania dla tego, co robi dla uczniów i szkoły.

MIEJSCE II

Wojciech Kulas

Wysokie miejsce w naszym plebiscycie okazało się niemałym powodem do dumy i radości - zarówno dla samego laureata, jak i dla całej społeczności szkolnej, która wspierała Go podczas głosowania. Wojciech Kulas (I Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza, Kolno) jest cenionym i lubianym nauczycielem. Cieszy się sympatią uczniów, rodziców oraz całej społeczności licealnej, co potwierdzają słowa, które mogliśmy przeczytać po ogłoszeniu wyników Plebiscytu Edukacyjnego na stronie internetowej liceum: -„To prestiżowe wyróżnienie jest dowodem uznania dla profesjonalizmu, pasji oraz zaangażowania w pracę dydaktyczno-wychowawczą”.

MIEJSCE III

Ewa Zysk-Borowczyk

Ewa Zysk-Borowczyk (II Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej, Łomża) ma w pamięci wiele pięknych chwil związanych z pracą. - Pamiętam ucznia, który tygodniami walczył z trygonometrią. Był przekonany, że to „czarna magia”. Po wielu próbach pewnego popołudnia, kiedy tłumaczyłam to na innym, bardziej życiowym przykładzie, nagle zapadła cisza, a jego twarz się rozjaśniła. Krzyknął: „proszę pani, ja to widzę! To ma sens!” - wspomina, dodając, że to właśnie ten błysk w oku, gdy uczeń zaczyna rozumieć, daje Jej najwięcej satysfakcji. Ważne jest też zaufanie, jakim obdarzają Ją uczniowie oraz to, że czują się w Jej klasie bezpiecznie.

NAUCZYCIEL AKADEMICKI MIEJSCE I

Amanda Maria Kostro

Amanda Maria Kostro (Uniwersytet Medyczny, Białystok) satysfakcję z bycia nauczycielem ma wtedy, gdy studenci osiągają sukcesy zawodowe i naukowe, a jeszcze bardziej, gdy obierają podobną do Jej ścieżkę, co wskazuje, że jest dla nich w inspiracją. - Wyjątkowym momentem, który utwierdził mnie, że dobrze wybrałam swój zawód, była jedna z pierwszych obron prac magisterskich moich studentów, podczas której studentka perfekcyjnie poradziła sobie z egzaminem, temat badawczy nie stanowił dla niej żadnego problemu, a stał się inspiracją na tyle, żeby podjąć drogę dalszego kształcenia w Szkole Doktorskiej - wpomina zwyciężczyni. Najwięcej energii w pracy daje Jej zaangażowanie studentów podczas zajęć. Pani Amanda chciałaby przekazywać swoim studentom, że we wszystkim trzeba być człowiekiem. Praca fizjoterapeuty, do której się przygotowują to praca z innymi ludźmi, często z wieloma chorobami i problemami. Potrzeba więc empatii, zrozumienia.

MIEJSCE II

Żaneta Anna Mierzejewska

Praca na uczelni nigdy nie znajdowała się na liście Jej młodzieńczych planów czy marzeń, jednak ścieżka edukacji, jaką wybrała, w sposób naturalny zaprowadziła Ją do tego miejsca, w którym teraz jest. Dr Żaneta Anna Mierzejewska (Politechnika Białostocka, Białystok) po kilku latach pracy uważa, że spotkanie z grupą młodych ludzi, których trzeba umiejętnie przeprowadzić przez przedmiot, zainteresować i zainspirować jest niezmiennie źródłem nie tylko stresu, ale również motywacji, aby samemu ciągle się dokształcać oraz satysfakcji, kiedy studenci żywo interesują się omawianymi zagadnieniami.

MIEJSCE III

Mateusz Łajewski

„Dzięki nauce możesz w życiu osiągnąć każdy szczyt, tylko od ciebie zależy, jak bardzo tego pragniesz” - tym mottem kieruje się w swojej pracy Mateusz Łajewski z Uniwersytetu w Białymstoku. W swojej pracy nie tylko uczy, ale także inspiruje innych do zadawania pytań i szukania odpowiedzi. I właśnie tę dociekliwość w szukaniu rozwiązań pan Mateusz ceni w studentach najbardziej. - Czuję satysfakcję, gdy student pragnie z własnej inicjatywy pogłębiać omawiane zagadnienia. Jest to dla mnie bardzo motywujące do dalszej pracy - wyznaje doceniony Nauczyciel akademicki.

DYREKTOR SZKOŁY/PRZEDSZKOLA MIEJSCE I

Bożena Sokołowska

W Zespole Szkół im. Bolesława Podedwornego w Niećkowie pracuje już ponad dwie dekady. Dlaczego akurat tam? Bożena Sokołowska mówi wprost: „To najlepsze miejsce na świecie!”. Swoją pracę traktuje jak powołanie, a funkcja dyrektora, którą pełni z dumą, jest dla Niej nie tyle kolejnym szczeblem w karierze, ile prawdziwą misją, która polega na służbie - nauczycielom, pracownikom szkoły i uczniom. I choć w zakres Jej pracy wpisane jest mnóstwo zadań urzędowych, administracyjnych oraz organizacyjnych, to najważniejsze, Jej zdaniem, jest to, aby nie zatracić człowieczeństwa, opartego na kulturze osobistej, szacunku dla drugiego człowieka, empatii, sprawiedliwości, uczciwości, szlachetności. Najważniejsi są wszak ludzie: - Zaszczytem jest stać na czele takiego zespołu pracowników, którzy są profesjonalnymi pasjonatami, inspiratorami wciąż nowych pomysłów, nakierowanych na skuteczne osiąganie sukcesów przez uczniów. Rolą dyrektora jest w tej sytuacji nie przeszkadzać, a jedynie wspierać te działania.

MIEJSCE II

Lucyna Szymańska

Dla Lucyny Szymańskiej z Przedszkola nr 5 w Sokółce w roli dyrektora najważniejszy jest człowiek. Jej zdaniem dobry dyrektor nie boi się okazywać empatii, doceniać wysiłku, wspierać w trudnych momentach i dostrzegać potencjał w innych. Wie, że atmosfera w zespole, poczucie sensu pracy i relacje międzyludzkie mają często większy wpływ na efekty niż najlepsze procedury czy regulaminy. Swoją pracę opiera na wartościach: - Staram się osobiście przekazywać całej społeczności przedszkolnej – nauczycielom, rodzicom, pracownikom oraz dzieciom – wartość wzajemnego szacunku i współpracy, opartej na empatii, odpowiedzialności i otwartej komunikacji.

MIEJSCE III

Anna Wądołowska

Anna Wądołowska (Szkoła Podstawowa im. 2 Pułku Ułanów Grochowskich, Rutki-Kossaki) zajmuje wysokie, trzecie miejsce w kategorii Dyrektor Szkoły w naszym województwie. Pani Anna na co dzień nie tylko dba się o prawidłowe funkcjonowanie placówki i tworzy przestrzeń, w której dzieci czują się bezpiecznie i mają możliwość wszechstronnego rozwoju, lecz także troszczy się o pielęgnowanie wartości, takich jak np. historia i tradycja. Stara się także, aby szkoła była miejscem otwartym, w którym oprócz nauki można rozwijać swoje pasje, osiągać sukcesy oraz budować trwałe relacje. Jej praca jest bardzo ważna i jak pokazują wyniki plebiscytu, także zauważana i doceniana.

eprasa.pl 06ba7de855

PSYCHOLOG/PEDAGOG SZKOLNY MIEJSCE I

Martyna Szymańska

Jakie momenty dają Jej najwięcej radości w pracy? - Najbardziej poruszają mnie pierwsze momenty - pierwszy uśmiech, pierwsze „dziękuję", pierwsze szczere łzy. To właśnie w takich chwilach buduje się relacja i pojawia się zaufanie. Zawsze stawiam relację na pierwszym miejscu, bo to ona daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i pozwala się otworzyć. Te momenty zostają we mnie na długo - odpowiada Martyna Szymańska ze Szkoły Podstawowej im. Królowej Bony Sforzy w Obrubnikach. Największe poczucie sensu daje Jej świadomość, że może być dla dziecka lub młodego człowieka kimś stałym i uważnym w kluczowym momencie jego życia, a jednocześnie wspierać rodziców w lepszym rozumieniu emocji i potrzeb ich dzieci. - Sens ma dla mnie codzienna, konsekwentna obecność - rozmowy, milczenie, wracanie do trudnych tematów, małe kroki, które z czasem składają się na zmianę. To poczucie, że moja praca nie polega na szybkim „naprawianiu", ale na towarzyszeniu - zarówno dzieciom, jak i rodzicom - mówi pani Martyna.

MIEJSCE II

Sylwia Gogolewska

Drugie miejsce w kategorii Psycholog/Pedagog Szkolny w ogólnopolskim Plebiscycie Edukacyjnym na poziomie województwa podlaskiego zajęła Sylwia Gogolewska, pedagog z Technikum nr 3 w Białymstoku.

To wyróżnienie jest wyrazem uznania dla Jej zaangażowania, empatii oraz umiejętności budowania relacji opartych na zaufaniu. Sylwia Gogolewska cieszy się dużą sympatią uczniów i rodziców, a Jej codzienna praca realnie wspiera młodzież w szkolnych i życiowych wyzwaniach. Sukces w plebiscycie jest powodem do dumy dla całej społeczności szkolnej, która szczerze gratulowała laureatce.

MIEJSCE III

Alina Golonko

Alina Golonko z Zespołu Przedszkoli nr 4 w Białymstoku jest psychologiem i pedagogiem specjalnym. Praca z dziećmi to Jej wielka pasja. Wspiera swoich podopiecznych w radzeniu sobie z emocjami i trudnościami, prowadzi treningi umiejętności społecznych. W swojej pracy kieruje się empatią, tworzy atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i życzliwości, buduje pozytywne relacje z dziećmi i ich rodzicami, motywuje do pracy poprzez zauważanie i docenianie wysiłku dziecka. Pani Alina dba o pozytywną samoocenę dzieci, ich poczucie własnej wartości, samoświadomość, a także akceptację siebie.

PRZEDSZKOLE ROKU MIEJSCE I

Niepubliczne Językowe Przedszkole u Kubusia Puchatka

Niepubliczne Językowe Przedszkole u Kubusia Puchatka (Suwałki, Daszyńskiego 27B) to miejsce, gdzie oprócz nauki liczą się także przygody. Nad prawidłowym rozwojem czuwają doświadczone nauczycielki, dla których praca z dziećmi jest prawdziwą pasją i które dbają o rozwój każdego malucha, tworząc atmosferę pełną ciepła, wsparcia i bezpieczeństwa. Kolejnym ważnym aspektem, który wyróżnia Przedszkole Kubusia Puchatka, jest bogaty program zajęć dostosowany do potrzeb i indywidualnych możliwości przedszkolaków. Tutaj dzieci mogą uczyć się, rozwijać zainteresowania oraz poznawać świat poprzez zabawę. Kolejnym ważnym elementem, który sprawia, że Przedszkole Roku cieszy się dużą popularnością, jest lokalizacja, która zapewnia łatwy dostęp i bezpieczne otoczenie. Rodzice mogą pozostawać w stałym kontakcie z nauczycielami, dla których najważniejszym priorytetem jest dobro maluchów.

MIEJSCE II

Niepubliczne Przedszkole Czerwone Serduszko

Misją tego Niepublicznego Przedszkola Czerwone Serduszko w Choroszczy przy ulicy Bociania 2 jest zapewnienie wszechstronnego rozwoju dziecka w zależności od jego potrzeb i możliwości. W każdym przedszkolaku pragną rozbudzać ciekawość świata, szacunek do ludzi oraz wrażliwość. Chcą, by Ich wychowankowie wyróżniali się bogatą wyobraźnią twórczą, byli zdolni do spontanicznej ekspresji własnych uczuć i myśli, otwarci na pomysły i inspiracje płynące od innych osób oraz gotowi szukać nowych, lepszych i oryginalnych rozwiązań. A wszystko to w spokojnej i przyjaznej atmosferze.

MIEJSCE III

Przedszkole nr 5 w Sokółce

Przedszkole nr 5 w Sokółce (os. Centrum 18) to bezpieczne miejsce stworzone dla dzieci, w którym maluchy mogą rozwijać swoje pasje i umiejętności w komfortowych warunkach. Wyróżnia Ich wysoko wykwalifikowana i kompetentna kadra pedagogiczna, bogata baza dydaktyczna, łatwo dostępna pomoc psychologiczno-pedagogiczna, atrakcyjne formy wsparcia dzieci oraz metody aktywizujące z przewagą metod polisensorycznych, podział na grupy ogólnodostępne i 2 grupy specjalne, dostępność języka angielskiego dla wszystkich grup, a także wiele zajęć rozwijających pasje i zainteresowania maluchów.

SZKOŁA ROKU MIEJSCE I

Centrum Zawodów Medycznych i Społecznych

Centrum Zawodów Medycznych i Społecznych w Białymstoku (ul. Mickiewicza 49) zdobyło pierwsze miejsce i tytuł Szkoły Roku w Plebiscycie Edukacyjnym. Wyróżnienie to potwierdza ugruntowaną pozycję placówki jako ważnego ośrodka kształcenia zawodowego w obszarze medycznym i społecznym. Szkoła wyrosła z potrzeby przygotowania wykwalifikowanego personelu medycznego dla regionu i od początku swojej działalności była silnie związana ze środowiskiem akademickim oraz ochroną zdrowia. Tradycja kształcenia praktycznego, konsekwentnie rozwijana, stanowi dziś solidny fundament nowoczesnej oferty edukacyjnej. Doświadczenie budowane przez dekady, profesjonalna kadra oraz nacisk na kompetencje praktyczne sprawiają, że Centrum Zawodów Medycznych i Społecznych skutecznie przygotowuje uczniów do pracy w zawodach wymagających odpowiedzialności, wiedzy i empatii. Tytuł Szkoła Roku jest wyrazem uznania dla tej konsekwentnie realizowanej misji.

MIEJSCE II

Niepubliczna Szkoła Podstawowa

Niepubliczna Szkoła Podstawowa (Niewodnica Kościelna, Kościelna 10) wyróżnia się domową atmosferą we wszystkich elementach pracy szkoły, doskonałym wyposażeniem szkoły w pomoce dydaktyczne, własną stołówką, ogromnym placem zabaw przy szkole. Znajdziemy tutaj około 40 kół i zajęć pozalekcyjnych i wyposażoną salę sensoryczną. - Już od progu szkoły uczniowie czują się bezpiecznie i swobodnie. Domowa atmosfera i relacje międzyludzkie wpływają na to, że każdy jest ważny i doceniony. Nie ma podziału na grupy wiekowe w relacjach. Starsi pomagają młodszym, a młodsi chętnie uczestniczą we wspólnych działaniach i zabawach - opisuje Marek Danilewicz.

MIEJSCE III

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy (Bród Nowy 15) to placówka niepubliczna, prowadzona przez samopomocową, pozarządową organizację rodziców - Suwalskie Koło Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. - Atmosfera w naszej placówce, którą się wyczuwa już od progu, opiera się na bezpieczeństwie, autentyczności i domowym cieple. Od wejścia każdy jest mile widzianym gościem i ważnym domownikiem - przekazuje Irena Świacka. Dążą do tego, by osobom z niepełnosprawnością zapewnić pełne i równe uczestnictwo w życiu społecznym, zawodowym i kulturalnym poprzez wyrównywanie szans.

eprasa.pl 06ba7de855

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU MIEJSCE I

An American Way - nauka języka angielskiego

An American Way - nauka języka angielskiego przy ulicy Powstańców 1/4 to wyjątkowe miejsce na mapie Białegostoku. Większość szkół w regionie stawia na tradycyjny, brytyjski model nauczania, natomiast w Szkole Językowej Roku idą o krok dalej, tutaj stawia się na amerykański angielski z native speakerem. Dlaczego jest to dobre rozwiązanie? Dzięki takiej praktyce kursanci zyskują autentyczny akcent i intonację oraz poznają kulturowy kontekst. Szkoła kieruje swoją ofertę do osób, które chcą przełamać blokadę w mówieniu. - W Białymstoku wyróżniamy się indywidualnym podejściem i autentycznością. Z nami nie uczysz się „szkolnego" angielskiego - uczysz się komunikować skutecznie, pewnie i z amerykańskim uśmiechem - wyjaśnia Katarzyna Vrochopoulos. Języka można uczyć się w przyjaznej atmosferze, w której jest przestrzeń na błędy oraz miejsce na dużo uśmiechu i An American Way jest najlepszym tego dowodem. Tutaj nie uczą tylko języka, uczą także odwagi sięgania po więcej.

MIEJSCE II

English Kids Club

English Kids Club w Białymstoku przy ulicy Pogodnej 39/2A jest kameralną szkołą języka angielskiego dla dzieci, gdzie nauka odbywa się w przyjaznej, ciepłej atmosferze, dzięki której maluchy chętnie wracają na zajęcia i naprawdę lubią się uczyć. - Zależy nam na atmosferze, którą czuje się od progu. English Kids Club to przyjaźnie urządzona, kolorowa przestrzeń, w której dzieci czują się swobodnie i bezpiecznie. Nasi nauczyciele witają każde dziecko indywidualnie i zawsze znajdują czas na rozmowę - opisuje Magdalena Taczanowska. W tej szkole dzieci zdobywają także pewność siebie, ciekawość świata i przekonanie, że mogą mówić po angielsku bez stresu i strachu przed oceną.

MIEJSCE III

English Odyssey

English Odyssey (Białystok, św. Rocha 5/102A) to efekt wielkiej pasji do języka i jeszcze większej do dzielenia się wiedzą. Agnieszka Nazarko od ponad siedmiu lat uczy języka angielskiego dzieci, młodzież oraz dorosłych. Nauczanie traktuje jak misję. Od września 2023 roku z radością towarzyszy uczniom w odkrywaniu tajników gramatyki, słownictwa, a także w przygotowaniach do egzaminów w swojej szkole English Odyssey. Zgłoszenie do Plebiscytu Edukacyjnego było dla całej ekipy wyróżnionej szkoły językowej ogromnym wyróżnieniem i dowodem, że Ich codzienna praca, pasja i zaangażowanie w nauczanie języka angielskiego są dostrzegane i doceniane.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa EDUKACJI

Edukacja w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

LAUREACI PLEBISCYTU

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

Białystok	**Magdalena Brysiewicz**, Prywatne Przedszkole Kids'Academy, Białystok
Łomża	**Marta Szabłowska**, Przedszkole Publiczne nr 9, Łomża
powiat augustowski	**Emilia Romanowska**, Przedszkole Niepubliczne Fantazja, Augustów
powiat białostocki	**Justyna Marchiel**, Przedszkole, Kleosin
powiat bielski	**Ewelina Wąż**, Przedszkole przy Szkole Podstawowej, Augustowo
powiat grajewski	**Elżbieta Wojtasik**, Szkoła Podstawowa nr 4 im. Henryka Sienkiewicza, Grajewo
powiat hajnowski	**Joanna Suchodoła**, Przedszkole nr 5, Hajnówka
powiat kolneński	**Alicja Gutowska-Lisiecka**, Przedszkole Miejskie nr 4, Kolno
powiat łomżyński	**Ewa Rostkowska**, Oddział przedszkolny przy Szkole Podstawowej im. ppor. dh Jadwigi Dziekońskiej ps. Jadzia, Konarzyce
powiat sejneński	**Paulina Koneszko**, Oddział Przedszkolny przy Szkole Podstawowej w Poćkunach, Poćkuny
powiat siemiatycki	**Magdalena Syczewska**, Przedszkole Gminne Magiczne Miejsce, Siemiatycze
powiat sokólski	**Edyta Milczarska**, Przedszkole nr 5, Sokółka
powiat suwalski	**Ewelina Przekopska**, Punkt Przedszkolny w Szkole Podstawowej im. Marii Konopnickiej, Stary Folwark
powiat wysokomazowiecki	**Magdalena Kamieńska**, Przedszkole Miejskie nr 1 Świat Malucha, Wysokie Mazowieckie
powiat zambrowski	**Marzena Matynka**, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Świętego Jana Pawła II, Długobórz Pierwszy
Suwałki	**Sylwia Wasilewska**, Przedszkole nr 4 z Oddziałem Integracyjnym, Suwałki

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

Białystok	**Agnieszka Wyrwa**, Szkoła Podstawowa nr 5 im. Władysława Broniewskiego, Białystok
Łomża	**Beata Dudkiewicz**, Szkoła Podstawowa nr 1, Łomża
powiat augustowski	**Aleksandra Nadzieja**, Szkoła Podstawowa nr 4 im. Marii Konopnickiej, Augustów
powiat białostocki	**Kinga Kulesza**, Szkoła Podstawowa, Konopki-Pokrzywnica
powiat bielski	**Dorota Krystosiak**, Zespół Szkół im. Armii Krajowej, Brańsk
powiat grajewski	**Katarzyna Konaszewska**, Zespół Szkół Specjalnych im. Jana Pawła II, Grajewo
powiat hajnowski	**Alina Kurowska**, Szkoła Podstawowa, Narewka
powiat kolneński	**Justyna Karwowska**, Szkoła Podstawowa im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Janowo
powiat łomżyński	**Ewa Dubowik**, Szkoła Podstawowa, Puchały
powiat moniecki	**Marta Waśkiewicz**, Szkoła Podstawowa nr 2 im. Jana Kochanowskiego, Mońki
powiat sejneński	**Celina Masianis**, Szkoła Podstawowa im. Mjr Henryka Dobrzańskiego Hubala, Sejny
powiat siemiatycki	**Jadwiga Kędzierska**, Szkoła Podstawowa, Perlejewo
powiat sokólski	**Bożena Nowik**, Szkoła Podstawowa, Sidra
powiat suwalski	**Karolina Romanowska**, Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II, Filipów
powiat zambrowski	**Beata Jabłońska**, Szkoła Podstawowa nr 4, Zambrów
Suwałki	**Maja Sosnowska**, Niepubliczna Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa Let's Talk, Suwałki

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

Białystok	**Anna Wojtach**, Szkoła Podstawowa nr 19 im. Mieszka I, Białystok
Łomża	**Ewelina Sutkowska**, Szkoła Podstawowa nr 1, Łomża
powiat augustowski	**Katarzyna Łebska**, Szkoła Podstawowa nr 3 im. 1 Pułku Ułanów Krechowieckich, Augustów
powiat białostocki	**Bartłomiej Zawadzki**, Szkoła Podstawowa w Zespole Szkolno-Przedszkolnym, Dobrzyniewo Duże
powiat bielski	**Katarzyna Łuczaj**, Szkoła Podstawowa nr 4 im. Adama Mickiewicza, Bielsk Podlaski
powiat grajewski	**Marcin Karwowski**, Szkoła Podstawowa Pomnik 1000-lecia Państwa Polskiego im. Marii Konopnickiej, Białaszewo
powiat hajnowski	**Jelena Klepacka**, Szkoła Podstawowa im. Wiktora Szweda, Czyże
powiat kolneński	**Bożena Waszkiewicz**, Szkoła Podstawowa, Ksebki
powiat kolneński	**Ewa Wyrwas**, Szkoła Podstawowa im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Janowo
powiat łomżyński	**Malwina Wojsław**, Zespół Szkół Samorządowych, Nowogród
powiat moniecki	**Anna Dojnikowska**, Szkoła Podstawowa im. Konstytucji 3 Maja, Jaświły
powiat sejneński	**Sylwia Kaufman**, Zespół Szkolno-Przedszkolny, Sejny
powiat siemiatycki	**Bożena Maćkowiak**, Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II, Dziadkowice
powiat sokólski	**Małgorzata Bagińska**, Szkoła Podstawowa im. Stanisława Staszica, Suchowola
powiat suwalski	**Alicja Bryk**, Szkoła Podstawowa im. św. Jana Pawła II, Raczki
powiat suwalski	**Iwona Kamińska-Sienkiewicz**, Zespół Szkół im. gen. Ludwika Michała Paca, Dowspuda
powiat suwalski	**Justyna Kamińska**, Szkoła Podstawowa, Przerośl
powiat wysokomazowiecki	**Marta Gniazdowska**, Szkoła Podstawowa im. Szarych Szeregów, Czyżew
powiat zambrowski	**Kamil Kobyliński**, Szkoła Podstawowa nr 5 im. Mikołaja Kopernika, Zambrów
Suwałki	**Katarzyna Baczewska**, Szkoła Podstawowa nr 9 im. Włodzimierza Puchalskiego, Suwałki

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Białystok	**Edyta Truszkowska**, VIII Liceum Ogólnokształcące im. Króla Kazimierza Wielkiego, Białystok
Łomża	**Ewa Zysk-Borowczyk**, II Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej, Łomża
powiat białostocki	**Monika Chorko**, Zespół Szkół Mechanicznych im. Stefana Czarnieckiego, Łapy
powiat bielski	**Paula Topczewska**, Zespół Szkół nr 4 im. Ziemi Podlaskiej, Bielsk Podlaski
powiat grajewski	**Katarzyna Duda**, Zespół Szkół im. Bolesława Podedwornego, Niećkowo
powiat hajnowski	**Kornel Oliwier Godończuk**, Zespół Szkół Zawodowych, Hajnówka
powiat kolneński	**Wojciech Kulas**, I Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza, Kolno
powiat moniecki	**Karolina Popławska**, Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych, Mońki
powiat sejneński	**Konrad Krzywicki**, Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Stanisława Staszica, Sejny
powiat siemiatycki	**Urszula Burakowska**, Zespół Szkół, Siemiatycze
powiat sokólski	**Dariusz Nowak**, Zespół Szkół - Liceum Ogólnokształcące im. Mikołaja Kopernika, Sokółka
powiat wysokomazowiecki	**Bogdan Tarkowski**, Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych, Ciechanowiec
powiat zambrowski	**Mateusz Dawid Zaręba**, Zespół Szkół nr 1 im. Stefana Roweckiego Grota, Zambrów
Suwałki	**Jerzy Danilewicz**, II Liceum Ogólnokształcące im. gen. Zygmunta Podhorskiego, Suwałki

PRZEDSZKOLE ROKU

Białystok	**Przedszkole Niepubliczne Norlandia**, Białystok, Sybiraków 8A
Łomża	**Przedszkole Publiczne nr 14**, Łomża, Kołłątaja 8
powiat augustowski	**Przedszkole Niepubliczne Językowe U Kubusia Puchatka**, Augustów, Osiedlowa 9 : 29 Listopada 12
powiat białostocki	**Niepubliczne Przedszkole Czerwone Serduszko**, Choroszcz, Bociania 2
powiat bielski	**Przedszkole Sióstr Sercanek**, Brańsk, Rynek 4
powiat grajewski	**Przedszkole w Rudzie**, Ruda, Szkolna 8
powiat hajnowski	**Przedszkole Samorządowe w Zespole Szkolno-Przedszkolnym**, Narew, Mickiewicza 81
powiat kolneński	**Przedszkole Niepubliczne Bajkowy Świat**, Kolno, Wojska Polskiego 46 T
powiat łomżyński	**Oddział Przedszkolny w Szkole Podstawowej im. Marii Konopnickiej**, Zbójna, Łomżyńska 35
powiat sejneński	**Przedszkole Miejskie im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Zespole Szkolno-Przedszkolnym**, Sejny, Wojska Polskiego 64
powiat siemiatycki	**Oddział Przedszkolny w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II**, Dziadkowice 1D
powiat sokólski	**Przedszkole nr 5**, Sokółka, os. Centrum 18
powiat wysokomazowiecki	**Przedszkole Niepubliczne im. Kubusia Puchatka**, Szepietowo, Nowa 1A
powiat zambrowski	**Gminne Przedszkole**, Szumowo, Szkolna 14
Suwałki	**Niepubliczne Językowe Przedszkole u Kubusia Puchatka**, Suwałki, Daszyńskiego 27B

SZKOŁA ROKU

Białystok	**Centrum Zawodów Medycznych i Społecznych**, Białystok, Mickiewicza 49
Łomża	**Katolickie Liceum Ogólnokształcące im. Kardynała S. Wyszyńskiego**, Łomża, Sadowa 12
powiat augustowski	**Szkoła Podstawowa im. Noblistów Polskich**, Bargłów Kościelny, Augustowska 8
powiat białostocki	**Niepubliczna Szkoła Podstawowa**, Niewodnica Kościelna, Kościelna 10
powiat bielski	**II Liceum Ogólnokształcące z Białoruskim Językiem Nauczania im. Bronisława Taraszkiewicza**, Bielsk Podlaski, Kopernika 4
powiat grajewski	**Zespół Szkół Specjalnych im. Jana Pawła II**, Grajewo, Ełcka 11
powiat hajnowski	**Szkoła Podstawowa im. Abp. dyw. Mirona Chodakowskiego**, Narew, Mickiewicza 81
powiat kolneński	**I Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza**, Kolno, Wojska Polskiego 34
powiat łomżyński	**Szkoła Podstawowa**, Puchały 31
powiat moniecki	**Szkoła Podstawowa im. Konstytucji 3 Maja**, Jaświły 71
powiat sejneński	**Szkoła Podstawowa**, Poćkuny, Poćkuny 7
powiat siemiatycki	**Zespół Szkół im. Unii Mielnickiej**, Mielnik, Brzeska 132
powiat sokólski	**Zespół Szkół Zawodowych im. Elizy Orzeszkowej**, Sokółka, os. Zielone 1A
powiat suwalski	**Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy**, Bród Nowy 15
powiat wysokomazowiecki	**Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza**, Sokoły, Kościelna 5
powiat zambrowski	**Szkoła Podstawowa nr 5 im. Mikołaja Kopernika**, Zambrów, Wyszyńskiego 6A
Suwałki	**Szkoła Podstawowa nr 7 im. św. Jana Pawła II**, Suwałki, Minkiewicza 50

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1 miejsce	**Amanda Maria Kostro**, Uniwersytet Medyczny, Białystok
2 miejsce	**dr Żaneta Anna Mierzejewska**, Politechnika Białostocka, Białystok
3 miejsce	**Mateusz Łajewski**, Uniwersytet w Białymstoku, Białystok

DYREKTOR PLACÓWKI EDUKACYJNEJ ROKU

1 miejsce	**Bożena Sokołowska**, Zespół Szkół im. Bolesława Podedwornego, Niećkowo
2 miejsce	**Lucyna Szymańska**, Przedszkole nr 5, Sokółka
3 miejsce	**Anna Wądołowska**, Szkoła Podstawowa im. 2 Pułku Ułanów Grochowskich, Rutki-Kossaki

PSYCHOLOG/PEDAGOG SZKOLNY ROKU

1 miejsce	**Martyna Szymańska**, Szkoła Podstawowa im. Królowej Bony Sforzy, Obrubniki
2 miejsce	**Sylwia Gogolewska**, Technikum nr 3, Białystok
3 miejsce	**Alina Golonko**, Zespół Przedszkoli nr 4, Białystok

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1 miejsce	**An American Way - nauka języka angielskiego**, Białystok, Powstańców 1/4
2 miejsce	**English Kids Club**, Białystok, Pogodna 39/2A
3 miejsce	**English Odyssey**, Białystok, św. Rocha 5/102A

eprasa.pl 06ba7de855

REKLAMA 0011496767

eprasa.pl 06ba7de855