DZIŚ STRONA ZDROWIA

PIERWSZE OBJAWY RAKA JĄDRA

NAJŁATWIEJ MOŻNA GO WYKRYĆ PRZEZ SAMOBADANIE

Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354
45
9 770866 951037

www.poranny.pl

Nr 215 (10863) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 4.11.2026

36 lat

Kurier Poranny

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z sądu

Kary za udział w produkcji syntetycznych narkotyków

Według policji wartość narkotyków wyniosła 36 mln zł. Sąd skazał trzech mężczyzn na kary od 6 lat do 6 lat i dwóch miesięcy więzienia
– Str. 3

Białystok

IV Spacer dla Zdrowia. Do ogórkowego muralu i „Abecadła”

Tym razem akcja pod hasłem „Nie kiś emocji, chodź na spacer” poświęcona będzie zdrowiu psychicznemu
– Str. 2

4,3 mln zł ze środków unijnych trafi na rozwój kompetencji uczniów Branżowej Szkoły I stopnia nr 10 w Białymstoku **– Str. 3**

Zapuszczasz razem z Mieszkiem? Ruszyła listopadowa akcja profilaktyczna dla panów, koordynowana przez białostocki szpital wojewódzki **– Str. 4**



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Drogi

Autami elektrycznymi po buspasach tylko w kilka osób? Chce tego miejski radny

Tomasz Maleta

Buspasy zostały wprowadzone w Białymstoku by zapewnić sprawny, punktualny i bezpieczny przejazd autobusom komunikacji miejskiej. Korzystają z nich tysiące białostoczan każdego dnia. - Niestety, w obecnym stanie prawnym, i organizacyjnym obserwujemy zjawisko, które stoi w sprzeczności z tą ideą - uważa radny Paweł Skowroński. Zaproponował, by pojazdy elektryczne mogły poruszać się po buspasach, ale tylko wtedy, gdy będzie w nich minimum 2-3 osoby łącznie z kierowcą. Co na to prezydent?



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Możliwość korzystania przez pojazdy elektryczne z buspasów została przewidziana do dnia 1 stycznia 2028 r.

Zgodnie z ustawą o elektromobilności i paliwach alternatywnych pojazdy elektryczne zyskały prawo poruszania się po buspasach. Jednak - zdaniem Pawła Skowrońskiego - w praktyce przywilej ten stał się nieuzasadnionym ułatwieniem wyłącznie dla niewielu.

– Coraz częściej po białostockich buspasach poruszają się duże, ciężkie samochody elektryczne z wyłącznie jedną osobą na pokładzie: samym kierowcą. Taka sytuacja budzi uzasadnioną frustrację innych uczestników ruchu oraz realne problemy - uważa radny Polski 2050.

W interpelacji do prezydenta powołuje się na sygnały od kierowców BKM.

– Regularnie zwracają uwagę na blokowanie płynnego dojazdu do zatok i skrzyżowań, nagłe wymuszenia pierwszeństwa oraz „wcinanie się” pojazdów osobowych tuż przed ciężkie, pełne pasażerów autobusy, co generuje bezpośrednie zagrożenie dla bezpieczeństwa pasażerów - wymienia radny.

Dodaje, że promocja elektromobilności nie powinna polegać na tworzeniu korytarzy szybkiego ruchu dla pojedynczych osób kosztem setek pasażerów transportu zbiorowego.

- Sam fakt posiadania zielonej tablicy rejestracyjnej nie zmniejsza zatorów drogowych, jeśli auto wiezie tylko kierowcę - zaznacza radny Polski 2050.

Wskazuje przy tym, że zgodnie z prawem zarządca drogi posiada kompetencje do uzależnienia poruszania się pojazdów elektrycznych po buspasach od liczby osób przemieszczających się tymi pojazdami. W tym kontekście radny powołuje się na doświadczenia innych miast.

- Samo formalne ustanowienie jasnego przepisu (np. dopuszczenie pojazdów EV wyłącznie pod warunkiem przewozu minimum 2 lub 3 osób) wraz z nagłośnieniem w mediach zmienia nawyki kierowców i jasno definiuje, co jest zachowaniem akceptowalnym społecznie, a co nadużyciem przywileju - podkreśla Paweł Skowroński. - Ponadto buduje presję środowiskową, sprawiając, że samotny kierowca w aucie elektrycznym na buspasie przestaje czuć się uprzywilejowany, a zaczyna być postrzegany jako sprawca utrudnień.

Radny postuluje wprowadzenie podobnych rozwiązań w Białymstoku. Jego zdaniem byłby to czytelny sygnał, że priorytetowo traktuje pasażera autobusu.

Władze miasta przypominają, że możliwość korzystania przez pojazdy elektryczne z wyznaczonych pasów ruchu dla autobusów została przewidziana do dnia 1 stycznia 2028 r. Przyznają zarazem, że obowiązujące przepisy umożliwiają zarządcy drogi uzależnienie tego uprawnienia od liczby osób podróżujących pojazdem.

- Nie nakładając jednak obowiązku wprowadzenia takiego ograniczenia - podkreśla w odpowiedzi prezydent Tadeusz Truskolaski.

Zaznacza zarazem, że wprowadzanie zmian w istniejącej organizacji ruchu, w tym opracowanie i wdrożenie niezbędnych zmian w oznakowaniu pionowym i poziomym, wiązałoby się z dodatkowymi kosztami finansowymi.

– Należy przy tym uwzględnić, że rozwiązanie to mogłoby mieć charakter krótkookresowy, jeżeli po upływie obecnie obowiązującego terminu ustawodawca nie zdecyduje się na dalsze przedłużenie możliwości korzystania z buspasów przez pojazdy elektryczne - wskazuje prezydent.

Zaznacza ponadto, że nie można wykluczyć, że w związku ze wzrostem liczby pojazdów elektrycznych ustawodawca dokona ponownej oceny zasadności utrzymania tego uprawnienia po 2027 r.

- Ewentualna zmiana przepisów mogłaby wówczas skutkować koniecznością ponownego dostosowania organizacji ruchu, a tym samym poniesienia kolejnych nakładów finansowych na wprowadzenie zmian w oznakowaniu - wymienia prezydent.

Ponadto powołuje się na informacje od policji, z których wynika, że nie stwierdziła utrudnień w ruchu na pasach autobusowych związanych z korzystaniem z nich przez pojazdy elektryczne.

- Z tych wszystkich powodów na chwilę obecną nie planuje się zastosowania wprowadzenia wymogu minimalnej liczby pasażerów dla pojazdów elektrycznych korzystających z pasów ruchu dla autobusów - konkluduje prezydent.

eprasa.pl 66c9d8fcf0

POLECAMY

JUTRO: Emerytura pomostowa z ZUS PIĄTEK: Co się dzieje w Trybunale Konstytucyjnym

4.11.2026
Środa

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

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

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

Z KALENDARZA

4 listopada 2026

Dziś 308. dzień roku.
Do końca roku pozostało 57 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.32, zachód o godzinie 15.50. Dzień będzie trwać 9 godzin i 18 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 7 godzin i 38 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 1 godzinę i 45 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Karol, Olgierd

KALENDARIUM

1911
Paryski dziennik „Le Journal" opublikował artykuł o romansie Marii Skłodowskiej-Curie i fizyka Paula Langevina, co wywołało nagonkę na Skłodowską-Curie, oskarżaną o „rozbijanie zdrowej francuskiej rodziny".

2000
Na antenie TVP2 wyemitowano pierwszy odcinek serialu M jak miłość. Według danych AGB Nielsen Media Research w marcu 2005 roku serial osiągnął rekordową widownię ponad 12,5 mln.

1950
W Rzymie została uchwalona Europejska konwencja praw człowieka.

2008
Barack Obama został wybrany na pierwszego czarnoskórego prezydenta USA.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny" „Gazetę Współczesną"

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

POGODA

Białystok	Łomża	Suwałki
7°C/1°C	8°C/1°C	6°C/1°C

BIAŁYSTOK

Kolejny Spacer dla Zdrowia. Tym razem psychicznego

Magdalena Kleban

Już w najbliższą niedzielę, 8 listopada po raz czwarty odbędzie się w Białymstoku Spacer dla Zdrowia. To cykliczna inicjatywa Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku oraz podlaskiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia służąca promocji aktywności fizycznej, profilaktyce różnych chorób oraz edukacji zdrowotnej.



FOT. M. KLEBAN

We wtorek odbyła się konferencja prasowa na temat niedzielnego Spaceru dla Zdrowia

Tym razem spacerowiczom będzie przyświecać hasło: „Nie kiś emocji, chodź na spacer!".

Nie będzie on bardzo długi - dystans wyniesie ok. 3 km. Początek o godz. 10 na dziedzińcu Pałacu Branickich, skąd po rozgrzewce uczestnicy przejdą do muralu o tematyce zdrowia psychicznego pt.: „Kiś ogórki... nie emocje!", który znajduje się na jednym z akademików UMB przy ul. Żelaznej.

Później w budynku UMB „Abecadło Medycyny" przy ul. Szpitalnej 37a zaplanowano możliwość wykonania badań, zapoznania się z programami profilaktycznymi realizowanymi przez NFZ czy rozmów o zdrowiu ze specjalistami.

– Znajdziemy tam strefę badań profilaktycznych, gdzie będzie można zbadać skład ciała, zmierzyć cukier, ciśnienie, zrobić testowe EKG - mówiła podczas wczorajszej konferencji prasowej Dorota Sawicka, rzeczniczka Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. - Będzie też strefa edukacyjna, a w niej krótkie spotkania edukacyjna.

– To wielka radość widzieć kolejną edycję tej inicjatywy, promować aktywność fizyczną. Jest to niezwykle ważny element zdrowia psychicznego, dzięki któremu możemy te emocje ogarnąć, rozładować, skanalizować - mówił prof. Karol Kamiński, prorektor ds. medycyny prewencyjnej i otwartej nauki na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku.

Wcześniej edycje poświęcone były m.in. chorobom serca, był też taki z myślą o młodych ludziach. W najbliższą niedzielę pójdziemy z myślą o nas wszystkich - o naszym zdrowiu psychicznym. Nie jest to powód błahy.

– To właśnie spacer, taka podstawowa forma aktywności jest jednocześnie najbardziej dostępną profilaktyką chorób psychicznych. A jest coraz większa potrzeba by rozmawiać o chorobach psychicznych - podkreślała Anna Rzemek, dyrektor podlaskiego NFZ. - Obserwujemy coraz większe zapotrzebowanie na tego typu świadczenia. Tylko w tym roku było większe o 7 proc. niż w analogicznym okresie roku ubiegłego. W przypadku dzieci i młodzieży było tych porad o 10 proc. więcej. Rosną więc potrzeby w tym zakresie, ale rośnie też świadomość i odwaga do korzystania do wyciągania ręki o pomoc. Warto powiedzieć ze możemy dbać o siebie o zdrowie najbliższych.

Anna Rzemek zaznaczyła, że w społeczeństwie wzrasta świadomość dotycząca tematyki zaburzeń psychicznych, a to pozytywnie wpływa na oswajanie tego tematu.

- Niknie obawa, ale także wzrasta odwaga korzystania z tych świadczeń - oceniła dyrektor podlaskiego NFZ.

Do udziału w spacerze zachęcała też dr Irena Głowińska – nefrolog z USK w Białymstoku, zwyciężczyni Namib Race 2026 w kategorii Ultra-Lite, która będzie w niedzielę opowiadać, jak w siedem dni przebiegła 127 km przez pustynię w Afryce i wróciła z medalem. A także prof. Napoleon Waszkiewicz, kierownik Kliniki Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

- Udowodnione jest, że ruch wpływa pozytywnie na wszystkie nasze trudności psychiczne, ale musimy sobie dobrać ten ruch do naszego temperamentu, możliwości - mówił prof. Napoleon Waszkiewicz.

Do spaceru dołączy też m.in. Małgorzata Dylnicka, Miss Polski Podlasia, czy Rafał Średziński, prezes Stowarzyszenia My dla Innych. Wśród uczestników rozlosowane zostaną karnety od Jagiellonii Białystok.

eprasa.pl 66c9d8fcf0

Z SĄDU

Kary za udział w produkcji syntetycznych narkotyków

PAP

Na kary od 6 lat do 6 lat i dwóch miesięcy więzienia skazał wczoraj białostocki sąd trzech mężczyzn oskarżonych o udział w produkcji na dużą skalę syntetycznych narkotyków. Według policji ich wartość wyniosła 36 mln zł.

Wyrok Sądu Okręgowego w Białymstoku nie jest prawomocny. Prokuratura chciała dużo surowszych kar od 14 do 16 lat więzienia. Obrona – możliwie łagodnych wyroków dla dwójki oskarżonych złapanych na gorącym uczynku i uniewinniania dla trzeciego.

Narkotykowe laboratorium działało we wsi Słomianka w powiecie monieckim. W połowie stycznia na przestępczą działalność trafił przypadkowo współwłaściciel nieruchomości. Zastał tam dwóch mężczyzn, którzy na jego widok zaczęli uciekać.

W domu na posesji znalazł kuwety z płynną substancją. Wyczuwalny był silny, chemiczny zapach. Zawiadomiona policja odnalazła i zatrzymała zbiegłych mężczyzn, mieszkańców Ełku. Okazało się, że ukrywali się w lesie. W Białymstoku zatrzymany został drugi ze współwłaścicieli nieruchomości – trzecia osoba oskarżona w sprawie.

Okazało się, że była to produkcja 3-CMC (klofedronu). Zabezpieczono w tym laboratorium blisko 38,2 kg tego syntetycznego narkotyku w formie krystalicznej i prawie 679,7 kg w formie płynnej, z czego można było wyprodukować kolejnych kilkadziesiąt kilogramów narkotyków.

Jak szacowała wtedy policja, wartość tej produkcji na czarnym rynku sięgała 36 mln zł. Według ustaleń śledztwa, w laboratorium odbywała się ostatnia faza produkcji – osuszanie i krystalizacja 3-CMC.

Mężczyzn zatrzymanych na gorącym uczynku sąd skazał na kary po 6 lat więzienia, współwłaściciela posesji, któremu zarzucono też m.in. nielegalne posiadanie broni na łączną karę 6 lat i dwóch miesięcy więzienia. Sąd orzekł też grzywny po 7,5 tys. zł i nawiązki na cel społeczny.

Skazując całą trójkę, sąd uznał, że nie ma wątpliwości, iż wszyscy oskarżeni uczestniczyli w produkcji 3-CMC i wiedzieli, co się odbywa na posesji.

– Obaj panowie doskonale wiedzieli, w czym biorą udział, jakiego rodzaju proceder jest w Słomiance dokonywany – mówiła, uzasadniając wyrok, sędzia Izabela Komarzewska o udziale w przestępstwie obu mężczyzn zatrzymanych na gorącym uczynku.

W śledztwie i przed sądem zapewniali oni, iż podjęli się dobrze płatnej pracy w rolnictwie i nie wiedzieli, że chodzi o narkotyki. – Wiedzieli, że tych substancji jest dużo, bo tych kuwet z substancją podlegającą krystalizacji było tyle, że w pomieszczeniu, na podłodze nie było wolnego miejsca – mówiła sędzia. Dodała, że o ile wcześniej mogli nie wiedzieć, co to za praca, to już na miejscu powinni byli się domyślić, w czym będą uczestniczyli.

W przypadku współwłaściciela posesji sąd uznał za niewiarygodne i wręcz naiwne tłumaczenie, iż nie wiedział on o nielegalnej produkcji, bo nieruchomość – jak twierdził – wynajął nieznanej osobie (bez powiadamiania drugiego współwłaściciela) na rok, za kilkadziesiąt tys. zł i bez stosownej umowy.

Sędzia zwracała uwagę, że w całym procederze podjęto daleko idące środki ostrożności dotyczące wzajemnej łączności między oskarżonymi tak, by nie można było ich ze sobą powiązać. I przyjął, że z pewnością w produkcji musiały brać udział też inne, nieustalone dotąd, osoby.

– Gdyby doszło do wytworzenia tego narkotyku w postaci docelowej, krystalicznej, byłaby tego taka ilość, że cały Białystok byłby taką substancją psychotropową wręcz zalany – powiedziała sędzia Komarzewska, odwołując się do danych przedstawionych przez prokuratora w mowie końcowej.

REGION

„Stołówka stąd!". KOWR: Potrzebne są zmiany w zamówieniach publicznych

PAP

Zmiany w zamówieniach publicznych są potrzebne, aby lokalna żywność mogła trafić do stołówek żywienia zbiorowego – oceniono wczoraj w Białymstoku na podsumowaniu pilotażu programu Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa „Stołówka stąd!".

Przez rok, w dwudziestu szkołach podstawowych w Podlaskiem, w których działają szkolne stołówki, odbywały się m.in. warsztaty dla dzieci, na których przygotowywano dania z lokalnych produktów. Były też np. szkolenia dla kadr zarządzających szkołami. Chodziło o promocję lokalnej żywności i jej wytwórców.

Celem pilotażu było – jak informował wcześniej KOWR – wypracowanie i wdrożenie w przyszłości rozwiązań systemowych w kwestii żywienia zbiorowego opartego właśnie o lokalne produkty.

KOWR ocenił, że pilotaż pokazał, że wprowadzenie do szkolnych stołówek produktów wytwarzanych lokalnie jest potrzebne, a uczniowie docenili to, że ta żywność jest wytwarzana w regionie. – Trwają rozmowy, aby pilotaż, po zakończeniu, stał się działaniem Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa na całą Polskę – poinformowała dyrektor podlaskiego KOWR Agnieszka Zawistowska.

Rozmowy toczą się np. z Urzędem Zamówień Publicznych. – Trzeba zacząć od zmian w przepisach, od zmian dotyczących zamówień (publicznych), żeby szkoły mogły łatwiej korzystać z tego, co jest dostępne – powiedziała Zawistowska.

– Coraz większa jest świadomość decydentów w tym zakresie, że należy zmienić prawo zamówień publicznych, żeby można było ułatwić możliwość zakupu produktów lokalnych celem wprowadzenia ich do żywienia zbiorowego – oceniła dziekan wydziału nauk o zdrowiu SGGW prof. Krystyna Gutkowska.

Profesor dodała, że pilotaż pokazał, że żywność wytwarzana lokalnie ma duży potencjał, aby trafić do żywienia zbiorowego nie tylko w szkolnych stołówkach, ale też np. w szpitalach, zakładach pracy czy domach pomocy społecznej.

W pilotażu wzięło udział 36 producentów z Podlaskiego Centrum Produktu Lokalnego. Centrum działające przy urzędzie marszałkowskim skupia ok. 400 takich producentów.

– Na pewno ten produkt lokalny w szkołach jest potrzebny – ocenił marszałek województwa Łukasz Prokorym. Według niego pilotaż służył promocji tych produktów, ale też budowaniu świadomości wśród najmłodszych o tym, jakie znaczenie mają takie produkty, także dla gospodarki regionu.

EDUKACJA

Miliony zł ze środków unijnych na rozwój kompetencji uczniów

opr. red

4,3 mln zł ze środków unijnych trafi na rozwój kompetencji uczniów Branżowej Szkoły I stopnia nr 10 w Białymstoku. Z dofinansowania skorzysta 120 uczniów i 15 nauczycieli, którzy dzięki unijnemu wsparciu będą mogli rozwijać swoje umiejętności i kompetencje zawodowe.

Wczoraj w siedzibie firmy SaMASZ marszałek Łukasz Prokorym i wicemarszałek Wiesława Burnos podpisali umowę na dofinansowanie projektu z prezesem Centrum Promocji Innowacji i Rozwoju Sebastianem Rynkiewiczem.

Marszałek podkreślił, że kształcenie dualne ma duże znaczenie dla przyszłości regionu. Zaznaczył, że dzięki funduszom europejskim młodzi ludzie mogą zdobywać nowe umiejętności, a lokalne firmy zyskują lepiej przygotowanych przyszłych pracowników.

– Cieszę się, że będziecie mogli skorzystać z tych środków, zdobywać nowe umiejętności i kwalifikacje, a dzięki temu jeszcze lepiej przygotować się do swojej przyszłości zawodowej – mówił Łukasz Prokorym zwracając się do uczniów.

Ważną rolę w projekcie odegrają też lokalni przedsiębiorcy, którzy zapewnią uczniom możliwość zdobycia praktycznego doświadczenia. W przedsięwzięcie zaangażowały się firmy: PROMOTECH, PROMOSTAL, ALEX, SaMASZ, Toyota Auto Park Białystok oraz Grupa DBK.



FOT. KRZYSZTOF DUSZYŃSKI/UWP

Umowę o dofinansowanie podpisano wczoraj

O znaczeniu współpracy między edukacją a biznesem mówił również Sebastian Rynkiewicz. Wyjaśnił, że Centrum Promocji Innowacji i Rozwoju, którego główną inicjatywą jest Klaster Przemysłowy Evoluma, pełni w projekcie rolę łącznika między szkołami, uczniami i przedsiębiorcami.

– Chcemy dać młodym ludziom takie umiejętności i kompetencje, które otworzą przed nimi drzwi do kariery nie tylko w naszym regionie, ale również na całym świecie – mówił.

– Chcemy, aby uczeń opuszczał naszą szkołę nie tylko z dyplomem w ręku, ale przede wszystkim z wysokimi kompetencjami zawodowymi, praktycznym doświadczeniem i poczuciem własnej wartości – zaznaczyła dyrektor Branżowej Szkoły I Stopnia nr 10 w Białymstoku Agnieszka Guzik.

Projekt przewiduje organizację dodatkowych zajęć, kursów i szkoleń, dzięki którym uczniowie będą rozwijać umiejętności zawodowe, informatyczne i językowe, poznawać nowoczesne technologie. Ważnym elementem będzie współpraca z pracodawcami i możliwość zdobywania doświadczenia na specjalistycznych stanowiskach szkoleniowych. Projekt obejmuje także rozwój kompetencji nauczycieli. Przewidziano też nawiązanie współpracy z kolejnymi pracodawcami oraz doposażenie szkolnej bazy dydaktycznej. Jednym z ważnych elementów będzie udział uczniów w praktykach zawodowych bezpośrednio u pracodawców.

Całkowita wartość projektu „Szkoła kwalifikacji i kompetencji" wynosi 4,7 mln zł, z czego 4,3 mln zł stanowi dofinansowanie z Funduszy Europejskich dla Podlaskiego. Przedsięwzięcie będzie realizowane do końca lipca 2029 roku.

eprasa.pl 66c9d8fcf0

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIEKNĄCE rynny, dachy, kominy, zapory śnieżne -naprawy, 797513715.

REMONTY i wykończenia, szpachlowanie, malowanie. 500348745

INSTALACYJNE

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

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

Komunikaty

0011608242

Burmistrz Lipska

ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości położonej w miejscowości Wołkusz, gmina Lipsk, powiat augustowski, woj. podlaskie.
Działka oznaczona w ewidencji gruntów nr 16, obręb Wołkusz, o powierzchni 0,0361 ha, stanowiąca własność Gminy Lipsk.
Cena wywoławcza wynosi 1 719,00 zł, wadium wynosi 100,00 zł.
Dla nieruchomości nie obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego.
Przetarg odbędzie się 10 grudnia 2026 r. o godz. 10:00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Lipsku, ul. Żłobikowskiego 4/2, pokój nr 17.
Wadium należy wpłacić do 3 grudnia 2026 r.
Pełną informację dotyczącą nieruchomości oraz warunków przetargu zawiera ogłoszenie zamieszczone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Lipsku, stronie internetowej Gminy Lipsk oraz w Biuletynie Informacji Publicznej.
Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Lipsku, tel. 87 555 94 31.

REKLAMA 0011606822

PSP „Jubilat”

poszukuje kandydata na stanowisko

PREZESA ZARZĄDU / ZASTĘPCĘ PREZESA ZARZĄDU

CV z kandydaturą proszę zgłaszać do 17.11.2026 r. na adres e-mail jubilat@pspjubilat.com.pl

REKLAMA 0011608086

Wójt Gminy Suwałki

działając na podst. art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm.)

podaje do publicznej wiadomości,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Suwałki oraz na stronie internetowej **https://bip-ugsuwalki.podlaskie.eu/** umieszczono Zarządzenie Wójta Gminy Suwałki Nr 331/26 z dnia 2 listopada 2026 r. dot. wykazu **nieruchomości przeznaczonych do zbycia.**

REKLAMA 0011608095

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Wójt Gminy Klukowo

ogłasza

przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż niezabudowanych nieruchomości gruntowych położonych w Gminie Klukowo, powiat wysokomazowiecki, woj. podlaskie.

Poz. nr 1. Działka ozn. w ewidencji geodezyjnej nr 380, obręb 0012 Lubowicz Wielki, o powierzchni 0,8410 ha, zapisana w KW nr LM1W/00021735/3, według planu ogólnego strefa otwarta o profilu - teren rolnictwa z zakazem zabudowy, teren lasu, teren zieleni naturalnej, teren wód, teren komunikacji, teren ogrodów działkowych, teren infrastruktury technicznej.
Cena wywoławcza wynosi **14 693,00 zł**, wadium wynosi **1 469,30 zł.**

Poz. nr 2. Działka ozn. w ewidencji geodezyjnej nr 499, obrębu 0007 Kostry-Podsędkowięta, o powierzchni 0,2100 ha, zapisana w KW nr LM1W/00021723/6, według planu ogólnego strefa otwarta o profilu - teren rolnictwa z zakazem zabudowy, teren lasu, teren zieleni naturalnej, teren wód, teren komunikacji, teren ogrodów działkowych, teren infrastruktury technicznej.
Cena wywoławcza wynosi **66 690,50 zł**, wadium wynosi **6 669,05 zł.**

Przetargi na podane powyżej pozycje odbędą się w dniu 9 grudzień 2026 r. poz. nr 1 o godz. 10.00, poz. nr 2 o godz. 12.00 w siedzibie Urzędu Gminy Klukowo, pokój nr 4, wadia na ww. pozycje powinny zostać wpłacone do 1 grudnia 2026 r.

Pełną informację dotyczącą nieruchomości oraz przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Klukowo, ul. Mazowiecka 14, stronie internetowej www.klukowo.pl, oraz w BIP.

Dodatkowych informacji udziela pracownik Urzędu Gminy Klukowo, ul. Mazowiecka 14, 18-214 Klukowo, pokój nr 18, tel. 86 277 45 20 wew. 30.

ZDROWIE

Zapuszczasz razem z Mieszkiem? Listopadowa akcja profilaktyczna

Urszula Śleszyńska

Zapuszczasz? Pod tym hasłem szpital wojewódzki im. Jędrzeja Śniadeckiego w Białymstoku oraz oficjalny ambasador akcji, stand-uper Mieszko Minkiewicz, ruszają z listopadową kampanią profilaktyczną dla mężczyzn. I zachęcają do badań profilaktycznych.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Dziś występuję jeszcze z „protezą” wąsa, ale ten prawdziwy już rośnie – mówił Mieszko Minkiewicz

Organizatorzy przypominają panom, że choć listopad to idealny czas na zapuszczenie wąsa „na wujka z wesela”, to prawdziwym celem jest zadbanie o swoje życie. Poprzez prowokacyjne pytanie „Zapuszczasz?” zachęcają do zrzucenia wstydu, przełamania tabu wokół męskich nowotworów i regularnego zgłaszania się na badania urologiczne. O akcji mówiono podczas wczorajszej konferencji prasowej.

Listopad to miesiąc solidarności z panami walczącymi z nowotworami gruczołu krokowego, rakiem jąder i depresją. Szacuje się, że co trzeci mężczyzna w wieku od 50 do 80 lat oraz 80 proc. mężczyzn po 80 roku życia zachoruje na raka prostaty. Ryzyko wzrasta wraz z wiekiem i dotyczy mężczyzn po 45. roku życia. Nowotwór ten zajmuje niezmiennie 4. miejsce pod względem śmiertelności na świecie.

- Jako urolodzy wciąż zbyt często słyszymy w gabinetach: „nic mnie nie bolało, więc nie przychodziłem” – mówi dr Robert Kozłowski, lekarz kierujący Oddziałem Urologii Onkologicznej i Ogólnej Szpitala Wojewódzkiego w Białymstoku. - Rak prostaty czy jąder we wczesnym stadium rozwija się w ukryciu i nie daje żadnych objawów. Tymczasem wykryty odpowiednio wcześnie jest niemal w stu procentach wyleczalny. Badanie urologiczne czy pobranie krwi w celu oznaczenia poziomu PSA to nie powód do wstydu. To krótka, bezbolesna procedura, która dosłownie ratuje życie. Listopad to idealny moment, by zamiast szukać wymówek, po prostu zapisać się na wizytę.

– Utarło się powszechnie, że chłopaki nie płaczą, a mężczyźni się nie leczą, a już tym bardziej się nie badają. Natomiast należy z tym przekonaniem walczyć i to od kilku lat jest robione - zaznacza Bogdan Kalicki, dyrektor „Śniadecji”. - Prawdziwy mężczyzna troszczy się i o siebie, ale także poprzez to troszczy się o swoją rodzinę, partnerki, dzieci, swoich najbliższych. Jeśli nie zadbamy sami o siebie, to możemy się narazić na bardzo poważne konsekwencje.

– Jestem stand-uperem oraz posiadaczem prostaty, a także paru innych rzeczy, które wypadałoby przebadać. Dlatego chciałbym zachęcić wszystkich, żeby się z urologami zapoznać bliżej - dodaje Mieszko Minkiewicz. - Jeśli chodzi o zdrowie, nie ma co się bać oraz nie ma co się wstydzić. Dziś występuję jeszcze z „protezą” wąsa, ale ten prawdziwy już rośnie. Mam nadzieję, że mój zarost będzie rósł proporcjonalnie do świadomości na temat badań urologicznych, bo to niezwykle ważne sprawy. Panowie, badajmy się!

W męskich toaletach na terenie szpitala panowie mogą już sprawdzić, jak prezentują się z zarostem. Na lustrach pojawiły się specjalne naklejki z motywem wąsów oraz wymownym pytaniem: „#Zapuszczasz? Wąs pasuje Ci idealnie. A jak tam Twoja prostata? Zbadaj się”. Jako pierwsi nietypowe „selfie” zrobili sobie urolodzy z oddziału urologii szpitala.

MUZEUM PAMIĘCI SYBIRU

Będzie wystawa i świąteczna Paczka dla Sybiraka

Urszula Śleszyńska

O współpracy międzynarodowej, ale też tej z lokalnymi Sybirakami i środowiskiem sybiracki, nowej wystawie czasowej „Dzieci Isfahanu” oraz o projekcie - Paczka dla Sybiraka była mowa podczas wczorajszej konferencji prasowej w Muzeum Pamięci Sybiru.

Muzeum powstało z potrzeby lokalnej, lokalnych Sybiraków - podkreślił Wojciech Śleszyński, dyrektor Muzeum Pamięci Sybiru. - Ale stało się muzeum polskim, muzeum europejskim, a teraz pracujemy nad tym, żeby stało się także muzeum światowym. Chcielibyśmy, żeby było tu centrum badań i popularyzacji tej wiedzy. Tylko w tym roku nasze wystawy zostały otwarte w Ugandzie, bo tam też byli Sybiracy, w RPA, w Kolumbii, w Chile, czy też w Muzeum Narodowym w Kazachstanie. A na początku roku poinformujemy o dwóch kolejnych destynacjach - Afryce i dalekiej Japonii. Wszystkie one są związane z opowieścią o losach Sybiraków.

Ale nie tylko nasze wystawy wędrują po świecie. Również świat przyjeżdża do nas. Tak będzie przy okazji nowej wystawy czasowej „Dzieci Isfahanu”, której wernisaż odbędzie się 2 grudnia w MPS. To prezentacja unikalnych, cudem uratowanych przed zniszczeniem, zdjęć polskich dzieci deportowanych przez Sowietów na Sybir. Składa się z 60 fotografii, z których przeważająca większość nigdy nie była pokazywana w Polsce. – Wyjeżdżamy z naszymi wystawami w świat, ale czasem jest też tak, że świat przyjeżdża do nas - mówił Tomasz Danilecki z MPS. - Pokażemy zdjęcia pochodzące z kolekcji, która znajduje się w Iranie i która po raz pierwszy zostanie pokazana w Polsce i w Europie. Wcześniej była tylko raz pokazana w Iranie, w Teheranie w 2017 r. Jestem przekonany, że te zdjęcia, które będzie można zobaczyć tylko tutaj, będą chcieli poznać ludzie z całego świata, chociażby potomkowie tych dzieci, które zostały na nich uwiecznione - dzisiaj ludzie mieszkający na całym świecie. Zdjęcia te, wykonane w latach 1942–1944 w studiu fotograficznym Abolquasema Jali w Isfahanie z czułością i godnością uwieczniają twarze młodych ludzi ocalałych z wojennej pożogi. Wystawa będzie dostępna do końca maja 2027 r.

Podczas konferencji wspomniano również o akcji Paczka dla Sybiraka. To coroczna inicjatywa Muzeum Pamięci Sybiru. W okresie Świąt Bożego Narodzenia Muzeum przygotowuje ponad 300 paczek wypełnionych artykułami spożywczymi, słodyczami i drobnymi upominkami. Trafiają one do Sybiraczek i Sybiraków z województwa podlaskiego.

W organizację przedsięwzięcia angażują się również firmy i instytucje, które wspierają akcję finansowo lub przekazują produkty do paczek. W 2025 roku inicjatywę wsparło 15 firm.

eprasa.pl 66c9d8fcf0

SUWAŁKI

Miasto przebuduje słynne „rondo blacharzy”

Martyna Jurkowska

Miasto Suwałki ogłosiło przetarg na przebudowę skrzyżowania ulic: Armii Krajowej, rtm. W. Pileckiego i gen. K. Pułaskiego. Wybudowany zostanie tam ciąg pieszo-rowerowy, zamontowana zostanie sygnalizacja świetlna, doświetlone będą także przejścia dla pieszych. Inwestycja będzie realizowana w formule „zaprojektuj i wybuduj”.

Skrzyżowanie ulic Armii Krajowej, rtm. W. Pileckiego i gen. K. Pułaskiego od lat uchodzi za jedno z najbardziej kolizyjnych i niebezpiecznych miejsc na mapie drogowej Suwałk. Przez mieszkańców nazywane jest ono „rondem blacharzy”.

Wprowadzone w 2020 roku rondo turbinowe nie rozwiązało problemu uciążliwości drogowych. Ze względu na niekształtną geometrię skrzyżowania oraz nieuwagę kierowców wciąż dochodzi tam do wymuszeń pierwszeństwa oraz niebezpiecznych prób jazdy pod prąd. Dotychczasowe statystyki oraz obserwacje ruchu wskazują na konieczność pilnej przebudowy. W internecie można znaleźć nawet zapis z kamery, która dokumentuje wszystkie niebezpieczne zdarzenia na tym skrzyżowaniu.



FOT. UM SUWAŁKI

„Rondo blacharzy” to jedno z bardziej kolizyjnych miejsc w Suwałkach

– Nowa infrastruktura: odseparowany od jezdni ciąg pieszo-rowerowy, doświetlone przejścia oraz sygnalizacja świetlna powinna raz na zawsze zlikwidować problemy związane z niedostatecznym bezpieczeństwem na tym skrzyżowaniu – podsumowuje Czesław Renkiewicz, prezydent Suwałk.

Władze miasta mają nadzieję, że inwestycja raz na zawsze rozwiąże problem z poruszaniem się po ironicznie zwanym przez mieszkańców „rondzie blacharzy”.

Zaplanowana przez miasto inwestycja obejmie kompleksowe opracowanie dokumentacji projektowej, uzyskanie niezbędnych decyzji oraz wykonanie robót budowlanych. Oferty w ogłoszonym właśnie przetargu można składać do 9 grudnia br. Wykonawca będzie miał 330 dni od dnia podpisania umowy na realizację całości prac, z czego opracowanie i przekazanie dokumentacji projektowej musi nastąpić w ciągu 150 dni od podpisania umowy.

Z POLICJI

Przewoził w busie 5 dzieci. Miał 1,2 promila alkoholu w organizmie

opr. red

Ponad promil alkoholu w organizmie miał kierowca, który w busie przewoził 5 dzieci, nad którymi sprawował w tym czasie opiekę. Do kontroli zatrzymali go hajnowscy policjanci, bo przekroczył dopuszczalną prędkość.

Mężczyzna kierujący Peugeotem. wpadł w sobotę z rana, w trakcie pomiarów prędkości na drodze wojewódzkiej pomiędzy Zbuczem a Hołodami. Jechał on z prędkością 101 km/h, tym samym przekraczając dopuszczalną prędkość o 11 km/h.

W trakcie kontroli okazało się, że siedzący za kierownicą 35-latek jest nietrzeźwy. Badanie alkomatem wykazało ponad 1,2 promila alkoholu w jego organizmie. Wspólnie z mężczyzną busem podróżowało 5 dzieci, nad którymi w tym czasie sprawował opiekę. W trakcie interwencji wszyscy małoletni zostali przekazani pod opiekę rodzicom, którzy przyjechali na miejsce kontroli. Jak nieoficjalnie ustalili reporterzy Polskiego Radia Białystok, kierowca ten to jeden z trenerów tamtejszych szkółek piłkarskich. Według ich informacji, mężczyzna wiózł dzieci na zawody sportowe.

To nie był jedyny nietrzeźwy kierowca zatrzymany przez hajnowskich policjantów w miniony weekend. W niedzielę po południu, na ulicy Celnej, uwagę mundurowych zwrócił kierowca Opla, który w rejonie cmentarza nie zastosował się do zmian wprowadzonych w organizacji ruchu. 35-latek zignorował znak zakazu wjazdu i jechał pod prąd. W trakcie kontroli badanie alkomatem wykazało w jego organizmie blisko pół promila alkoholu. Policjanci zatrzymali mu również dowód rejestracyjny pojazdu, ponieważ Opel nie miał aktualnych badań technicznych.

Obaj mężczyźni stracili prawa jazdy. Ich dalszym losem zajmie się sąd. Za prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

NASZ PATRONAT 0711560081

ORLEN rozwija sztuczną inteligencję. Agenci AI dopasują usługi do potrzeb klientów

ORLEN rozwija ekosystem usług, który ma łączyć ofertę paliwową, energetyczną, pozapaliwową i rozwiązania z zakresu elektromobilności. Kolejnym etapem będzie wdrożenie agentów AI, którzy pomogą klientom wybierać usługi i korzystać z promocji. – Chcemy, żeby klient rzeczywiście czuł wartość całego tego ekosystemu – podkreślił Piotr Suchodolski, dyrektor wykonawczy ds. marketingu w ORLEN.

Jeden ekosystem zamiast oddzielnych usług

Cyfryzacja i rozwój sztucznej inteligencji zmieniają sposób, w jaki przedsiębiorstwa energetyczne budują relacje z klientami. ORLEN chce wykorzystać dane oraz wiedzę o ich potrzebach, aby tworzyć bardziej spersonalizowaną ofertę i ułatwiać korzystanie z różnych usług. W segmencie Consumers & Products koncern rozwija rozwiązania obejmujące paliwa, gaz, energię elektryczną, sprzedaż pozapaliwową, elektromobilność i usługi energetyczne.

Jak zaznaczył Piotr Suchodolski, budowa zintegrowanego ekosystemu już trwa, ale wymaga dalszych prac nad połączeniem dostępnych zasobów i usług. Celem jest stworzenie przestrzeni, w której klient będzie mógł otrzymać ofertę dopasowaną do konkretnej sytuacji, zamiast samodzielnie wyszukiwać dostępne możliwości.

– Dzisiaj dysponujemy olbrzymimi zasobami, które integrujemy. Budując ekosystem i zamykając to wszystko w jednej przestrzeni, jesteśmy w stanie w odpowiednim czasie oferować klientowi taką usługę, której w danym momencie i kontekście potrzebuje – wyjaśnił dyrektor wykonawczy ds. marketingu w ORLEN.

Agent AI zaproponuje usługi podczas ładowania samochodu

Jednym z najważniejszych elementów rozwijanego rozwiązania mają być agenci sztucznej inteligencji. Ich zadaniem będzie wspieranie klientów w korzystaniu z usług, analizowanie dostępnych możliwości i dopasowywanie ofert do indywidualnych preferencji. Przykładem jest kierowca samochodu elektrycznego korzystający ze stacji ładowania.

– Mój agent dokładnie wie, ile czasu będę potrzebować na naładowanie samochodu. Zaproponuje mi w tym czasie coś z oferty pozapaliwowej, bo będzie też dobrze wiedzieć, jakie są moje gusta



i na co mogę mieć ochotę. Jednocześnie będzie mi w stanie dobrać odpowiednią promocję i pokazać oszczędności, które jestem w stanie wygenerować – zapowiedział Piotr Suchodolski.

Sztuczna inteligencja ma pomagać również w codziennych sytuacjach, takich jak wybór myjni. Agent będzie mógł wyszukać najbliższy punkt, uwzględniając dostępność usługi i czas oczekiwania. Dzięki temu użytkownik łatwiej zaplanuje wizytę i ograniczy czas potrzebny na znalezienie odpowiedniej lokalizacji. Pierwszy agent ma zostać udostępniony w aplikacji ORLEN Vitay.

Sztuczna inteligencja również dla biznesu

Rozwijany przez ORLEN ekosystem ma służyć nie tylko klientom indywidualnym. Koncern planuje również rozwijać rozwiązania dla przedsiębiorstw, w tym firm korzystających z kart flotowych oraz kupujących gaz i energię. W przypadku klientów biznesowych szczególnie ważne będą funkcje związane z rozliczeniami, księgowością i zarządzaniem kosztami. Narzędzia cyfrowe mogą ułatwić przedsiębiorstwom analizowanie wydatków na paliwa i prąd, a także ograniczyć koszty administracyjne związane z obsługą dostaw.

Jak zaznaczył Piotr Suchodolski, wartość nowych rozwiązań powinna wykraczać poza samą optymalizację rachunków. Istotne jest również uproszczenie procesów i ograniczenie nakładów pracy potrzebnych do zarządzania usługami.

Rozbudowa ekosystemu cyfrowego wymaga jednocześnie odpowiedniego planowania infrastruktury. Rosnące zapotrzebowanie na moc obliczeniową i energię sprawia, że decyzje dotyczące przechowywania danych, wykorzystania chmury oraz rozwoju systemów muszą uwzględniać zarówno efektywność biznesową, jak i bezpieczeństwo organizacji.

Rozwój agentów AI to kolejny etap cyfrowej transformacji ORLENU, której celem jest lepsze dopasowanie usług do rzeczywistych potrzeb klientów. Połączenie danych, różnych obszarów działalności i inteligentnych narzędzi może ułatwić korzystanie z oferty oraz pomóc w optymalizacji codziennych wydatków.

Piotr Suchodolski wspólnie z przedstawicielami: Adobe – Markiem Cynowskim, Google – Szymonem Wąsowskim oraz VISA – Karolem Jaroszewskim uczestniczył w panelu „Jak utrzymać konsumenta przyszłości w zintegrowanej branży Oil and Gas?”, zorganizowanego w ramach ścieżki Young Professionals Forum podczas Polskiego Kongresu Naftowego i Gazowniczego. Moderatorem był Piotr Domański, dyrektor Departamentu Komunikacji i Marketingu w ORLEN Oddziale Centralnym Upstream Polska.

eprasa.pl 66c9d8fcf0

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,37 zł, benzyny 98 – 7,24 zł, a diesla – 8,05 zł

BEZPIECZEŃSTWO

Meldunek o ruchach na wschodniej granicy trafił nocą do premiera

W Komendzie Głównej Policji powstał sztab operacji specjalnej, która jest prowadzona w województwie warmińsko-mazurskim i na Podlasiu – poinformował we wtorek premier Tusk.

oprac. Karolina Wrońska

Podczas konferencji przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk mówił o sytuacji bezpieczeństwa przy granicy z obwodem królewieckim. Poinformował, że tuż po północy otrzymał od Straży Granicznej informację, że zaobserwowano niepokojący ruch na granicy polsko-rosyjskiej. – Osobnicy z latarkami. Bardzo szybko zmobilizowaliśmy tam odpowiednie siły i środki – powiedział.

Premier tłumaczył, że udało się zapobiec prowokacji, „jeśli takie były zamiary, bo tego do końca nie będziemy w stanie potwierdzić". – W ocenie Straży Granicznej sytuacja wymagała pełnej mobilizacji i kontroli sytuacji na miejscu – podkreślił. Zaznaczył też, że napięcie i eskalacja ze strony Rosji mogą potrwać, dlatego Polska musi być cały czas zmobilizowana.

Wcześniej premier przekazał, że w Komendzie Głównej Policji powstał sztab operacji specjalnej, która jest prowadzona w województwach warmińsko-mazurskim i podlaskim. W pracach sztabu biorą udział także służby specjalne oraz Straż Graniczna.

Jak wyjaśnił Donald Tusk, od dłuższego czasu służby państw sojuszniczych informowały, że w Polsce „może dojść do aktów dywersji albo poważniejszych prowokacji na granicy z Federacją Rosyjską lub do aktów sabotażu przygotowanych przez wrogie służby". – Te informacje miały także potwierdzenie w ostrzeżeniach, jakie otrzymałem od głównodowodzącego wojsk NATO i sił zbrojnych amerykańskich w Europie generała Grynkewicha w czasie jego pobytu w Polsce – powiedział Tusk.



FOT. PAP/ALBERT ZAWADA

Premier poinformował, że tuż po północy otrzymał informację, że zaobserwowano niepokojący ruch na granicy polsko-rosyjskiej

Premier dodał, że generał uprzedzał o możliwym scenariuszu eskalacji zdarzeń jeszcze jesienią tego roku.

Po informacji, że do zdarzeń – w tym „do wtargnięcia na teren Rzeczypospolitej uzbrojonych ludzi" – może dojść w pierwszej połowie listopada, zadecydowano o skierowaniu sił policyjnych do północno-wschodniej Polski i wzmocnieniu Straży Granicznej oraz kontrterrorystów.

Ppłk Mirosława Aleksandrowicz, rzeczniczka prasowa warmińsko-mazurskiej Straży Granicznej, przekazała PAP, że w nocy po stronie rosyjskiej zaobserwowano kilka osób z latarkami, ale nie było próby przekroczenia granicy. Powiedziała, że chodzi o odcinek tzw. zielonej granicy, nie chciała jednak sprecyzować, w jakim rejonie.

Podczas konferencji premier Donald Tusk odniósł się też do sytuacji wokół Trybunału Konstytucyjnego. Zaznaczył, że „obrona Trybunału Konstytucyjnego i warunków pracy dla sędziów jest oczywistym obowiązkiem władzy wykonawczej, natomiast nikt z władzy wykonawczej nie ma prawa wkraczać przemocą na teren Trybunału Konstytucyjnego, tak jak to zrobił prezydent".

Otwierając wtorkowe posiedzenie rządu, szef rządu powiedział, że w sytuacji wokół Trybunału Konstytucyjnego „nie ma żadnych dwuznaczności i szarości". – Są legalnie wybrani sędziowie, którzy chcą pracować w siedzibie Trybunału Konstytucyjnego i są atakowani przez polityków i zorganizowany tłum ludzi przez polityków prawicy i prezydenta Nawrockiego przemocą i niezgodnie z prawem – stwierdził.

We wtorek po południu premier wziął udział w zwołanej przez prezydenta Karola Nawrockiego Radzie Bezpieczeństwa Narodowego. Na posiedzeniu miały być poruszane bieżące kwestie dot. bezpieczeństwa narodowego oraz sprawy budowy stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce.

PAP

WARSZAWA

Premier zdecydował w sprawie NBP

oprac. Karolina Wrońska

– Złożyłem kontrasygnatę pod propozycjami nowych członków zarządu Narodowego Banku Polskiego – poinformował we wtorek premier.

– Zgodnie z rekomendacją pana ministra Domańskiego złożyłem podpis, kontrasygnatę, pod propozycjami nowych członków zarządu Narodowego Banku Polskiego – powiedział Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Dodał, że „ktoś w naszym kraju musi myśleć, jak stabilizować sytuację" i „jak stabilizować polską złotówkę".

– Niezależnie od tego, jak wyglądają sprawy prezesa Adama Glapińskiego (...) to sam Narodowy Bank Polski musi być chroniony przez nas wszystkich przed jakimiś niepotrzebnymi wstrząsami. Groził nam taki klincz – brak zarządu, brak możliwości prowadzenia prac NBP – i dlatego zdecydowałem się na ten krok i na ten gest i zaakceptowałem zaproponowane zmiany – powiedział premier.

BEZPIECZEŃSTWO

Dwa alarmy bombowe w samolotach

Maciej Koprowicz

We wtorek rano ogłoszono alarm bombowy na pokładzie samolotu lecącego z Londynu na lotnisko Chopina.

Maszyna ze 181 osobami na pokładzie została skierowana do portu lotniczego Modlin w Nowym Dworze Mazowieckim. 181 osób było na pokładzie samolotu Boeing 737 MAX PLL LOT, który leciał z lotniska Heathrow w Londynie na Lotnisko Chopina. Lotnisko w Modlinie pozostawało zamknięte przez ok. 2 godziny w związku z działaniami prowadzonymi przez służby w celu weryfikacji zgłoszonego zagrożenia.

We wtorek miał miejsce jeszcze jeden alarm bombowy dotyczący lotu do Warszawy. Dotyczył rejsu duńskich linii lotniczych SAS numer SK751 z Kopenhagi na Okęcie. Jak poinformował cytowany przez TVN24 Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina w Warszawie, wyłączona była jedna droga startowa płyty lotniska.

KRÓTKO

Drogi

Rusza budowa ostatniego odcinka A2

We wtorek podpisano umowę na budowę odcinka autostrady A2 między Białą Podlaską a Kijowcem. Wartość kontraktu na fragment A2 Biała Podlaska – Kijowiec (Lubelskie) o długości ponad 16 km to ponad 571 mln zł. Wykonawcą jest konsorcjum firm Mirbud i Budpol. – Po zakończeniu tej inwestycji, które nastąpi w roku 2030, będzie można pojechać od granicy z Niemcami do wschodniej granicy Polski – powiedział minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

Łódź

18 lat więzienia za zabójstwo na działkach

Sąd Okręgowy w Łodzi ogłosił we wtorek wyrok w procesie o zabójstwo na działkach w Łodzi w kwietniu ub. roku. Adam C. został uznany za winnego dokonania zabójstwa mężczyzny, którego oskarżył o kradzież telefonu. Został skazany na 18 lat pozbawienia wolności. Drugi oskarżony – Grzegorz K. – został skazany na rok i 8 miesięcy pozbawienia wolności za nieudzielenie pomocy pokrzywdzonemu. Wyrok nie jest prawomocny.

Pomorskie

Cukierki z metalowymi przedmiotami na halloween

Policja w Miastku prowadzi dochodzenie po tym, jak czworo dzieci znalazło w cukierkach otrzymanych od nieznajomych w halloween ostre, metalowe przedmioty. Jedno z dzieci zraniło się w język i trafiło do szpitala. Dochodzenie prowadzone jest pod nadzorem prokuratury w kierunku narażenia człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.



FOT. A. WOJTASIEWICZ

Skierowałem do TK kolejny, szósty już wniosek o uchylenie immunitetu Bogdanowi Święczkowskiemu. Wnioski dotyczą m.in. spraw systemów Pegasus i Hermes

WALDEMAR ŻUREK, prokurator generalny

eprasa.pl 66c9d8fcf0

UKRAINA

Rosyjskie bomby uderzyły w szkołę. Był tam punkt pomocy humanitarnej

Kazimierz Sikorski

Rosjanie zaatakowali szkołę służącą za punkt dystrybucji pomocy humanitarnej w miejscowości Komyszuwacha w obwodzie zaporoskim. Zginęło co najmniej 29 osób.

Prezydent Wołodymyr Zełenski przekazał, że Rosjanie uderzyli najpierw w szkołę, w której mieszkańcom wydawano pomoc humanitarną. Po pierwszym uderzeniu Rosjanie zrzucili kolejne dziewięć bomb na schronienie, w którym przebywali ludzie.

Prezydent nazwał to „wyjątkowo potwornym atakiem". „Rosjanie nie mogli nie wiedzieć, że co tydzień mieszkańcy, którzy pozostali w miejscowości Komyszuwacha, odbierali właśnie tam pomoc humanitarną. To kolejny dowód na to, że Rosja nie chce żadnej deeskalacji ani prawdziwego sprawiedliwego pokoju" – stwierdził Wołodymyr Zełenski.

Kiedy na miejscu pojawili się ratownicy i policjanci, pojawiło się zagrożenie kolejnym rosyjskim atakiem. Choć ratownicy próbowali się schronić, siły rosyjskie przeprowadziły kolejne uderzenia w to samo miejsce. W wyniku ataku zniszczone zostały sala gimnastyczna, budynek gospodarczy, wóz strażacki, uszkodzony został budynek szkoły.

Wśród ofiar śmiertelnych znaleźli się ratownicy: 44-letni Denys Konowałenko oraz 44-letni Ołeksij Suszczewski. Pozostawili żony i czworo dzieci.

Z kolei szef wojskowych władz obwodu charkowskiego, Ołeh Syniehubow, poinformował, że w no-cy z poniedziałku na wtorek rosyjskie siły przeprowadziły atak na placówkę medyczną, w wyniku czego ranne zostały 62 osoby. Dodał, że 226 pacjentów ewakuowano do innych szpitali.

Szef władz obwodu żytomierskiego Witalij Buneczko powiadomił, że minionej nocy, podczas zmasowanego rosyjskiego ostrzału, celem ataku stała się infrastruktura energetyczna w obwodzie żytomierskim.

UNIA EUROPEJSKA

Lodówki zaczęły grzać. Seria cyberataków na zamrażarki

oprac. Anna Nagel

W poniedziałek cyberataki na sieci supermarketów odnotowano w kilku krajach UE: Belgii, Estonii, Holandii, Luksemburgu, Włoszech, Irlandii i Szwecji.

Użyto tego samego mechanizmu, co w październiku w supermarketach we Francji – hakerzy podwyższyli temperaturę w urządzeniach chłodniczych, w których przechowywana jest żywność.

– Jesteśmy świadomi tych incydentów – przekazała PAP w oświadczeniu rzeczniczka KE Louise Bogey. – Incydenty te pokazują, że cyberataki mogą zakłócać świadczenie usług, negatywnie wpływać na przedsiębiorstwa oraz bezpośrednio oddziaływać na codzienne życie obywateli – dodała.

Zwróciła jednak uwagę, że Unia Europejska dysponuje narzędziami, by reagować w takich sytuacjach.

– W kwestii koordynacji działań i wymiany informacji polegamy na sieci CYCLONe, jako że incydenty dotknęły kilka państw członkowskich – zaznaczyła Bogey.



FOT. PAP/EPA/FREDRIK SANDBERG

Pracownicy wyrzucają uszkodzone produkty w Sztokholmie, po tym jak w nocy temperatura w zamrażarkach gwałtownie wzrosła

Chodzi o sieć szybkiego reagowania na kryzysy cybernetyczne, która pozwala państwom wymieniać się informacjami na temat skali i przebiegu ataku oraz planować wspólnie obronę.

Rzeczniczka KE zwróciła również uwagę na trzy unijne regulacje, które pozwalają na współpracę na poziomie UE na rzecz cyberbezpieczeństwa: Akt o cyberodporności, Akt o cybersolidarności oraz na dyrektywę NIS2 (Network and Information Security Directive).

Dyrektywa NIS2 nakłada na przedsiębiorstwa obowiązki mające podnieść ich cyberbezpiezpieczeństwo; wśród objętych przepisami sektorów znajdują się również produkcja i dystrybucja żywności.

Cyberataki w różnych krajach

W Portugalii hakerzy zaatakowali sieć supermarketów Intermarche. Według telewizji SIC atak informatyczny sparaliżował działanie systemów chłodzenia w zamrażarkach i lodówkach w co najmniej siedmiu supermarketach sieci Intermarche w Portugalii.

Operator sieci wielkopowierzchniowych placówek handlowych w wydanym oświadczeniu poinformował, że w żadnym z supermarketów Intermarche nie doszło do „zaburzenia bezpieczeństwa żywnościowego".

W poniedziałek doszło do cyber-ataku na system chłodniczy sieci sklepów spożywczych w Estonii – poinformowała firma zajmująca się regulowaniem temperatury w zamrażalkach – Kitman Coldtech.

W Estonii wśród klientów firmy Kitman Coldtech są cztery duże sieci marketów: Selver, Rimi, COOP oraz Lidl. Na incydent zareagowano w ciągu 10 minut od zgłoszenia, dzięki czemu nie doszło do większych szkód.

Cyberprzestępcy zaatakowali również sieci supermarketów Delhaize na terytorium Belgii i Luksemburga. Rzeczniczka koncernu Ahold Delhaize, Sarah De Meester, poinformowała, że „incydent IT" dotyczy lodówek i zamrażarek w dziesiątkach sklepów.

Jak przekazała De Meester, sieć supermarketów zauważyła wzrost temperatury w systemach chłodniczych. Według niej firma prowadzi obecnie dochodzenie w sprawie tego zdarzenia. **PAP**

WŁOCHY

Podatek od śniegu i opłata za ślub nocą – martwe przepisy anulowane

oprac. Anna Nagel

Władze we Włoszech anulowały ostatnio około 30 tysięcy przepisów z czasów monarchii. Rząd Giorgii Meloni uchylił między innymi podatek od śniegu, opłatę za ślub nocą i dekret w sprawie konfiskaty czworonogów dla potrzeb armii.

Jak zaznaczyła włoska agencja informacyjna ADNKronos, wielką operację anulowania dekretów i innych rozporządzeń z czasów przed republiką, w tym z okresu faszyzmu, przeprowadziła minister do spraw reform i uproszczenia przepisów prawa Maria Elisabetta Alberti Casellati. W ten sposób, dodano, uporała się z „prawdziwą włoską archeologią legislacyjną".

Nie brakowało tam prawdziwych osobliwości i zdumiewających przepisów uchwalonych na szczeblu lokalnym i krajowym. Nie były one stosowane od dekad, ale wciąż figurowały w kodeksach. Podkreślono, że w epoce satelitów intrygują i wywołują uśmiech uchylone dopiero w 2023 roku przepisy dotyczące wykorzystania gołębi pocztowych.

Wśród prawdziwych „perełek" uchylono wprowadzony w gminie Cerignola w Apulii podatek od śniegu. Tam pada on rzadko i dlatego często sprowadzano go z pobliskich terenów górskich. Gmina uzyskała królewskie zezwolenie na opodatkowanie go, co pozwoliło na uregulowanie formalnego zamówienia publicznego na sprzedaż lodu w miesiącach letnich w czasach, gdy nie było lodówek.

PAP

REKLAMA 0011608318

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Wspólnota" w Czarnej Białostockiej, ul. B. Prusa 5/14, ogłasza III aukcję na ustanowienie prawa własności odrębnej do lokalu mieszkalnego nr 49 przy ul. S. Żeromskiego 10 w Czarnej Białostockiej o pow. 47,00 m², I piętro. Cena wywoławcza 202 027,15 zł plus inne koszty zgodnie z regulaminem.

Aukcja odbędzie się w dniu **27.11.2026 r. o godz. 11.00** w biurze Spółdzielni, ul. B. Prusa 5/14 w Czarnej Białostockiej.

Warunkiem przystąpienia do aukcji jest wniesienie wadium w wysokości 10% wartości lokalu, tj. 20 202,72 zł na konto Spółdzielni w Banku PKO BP S.A. nr 56 1020 1332 0000 1302 0026 7633 oraz złożenie w siedzibie Spółdzielni pisemnego oświadczenia o zapoznaniu się z treścią Regulaminu aukcji do dnia 25.11.2026 r. do godz. 15.00. Wszystkie dokumenty są do wglądu w biurze Spółdzielni w godz. 7.15 – 15.15, tel. 85 710 10 09. Spółdzielnia zastrzega prawo unieważnienia aukcji bez podania przyczyny.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011608357

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami **Wójt Gminy Przerośl** informuje, iż w siedzibie Urzędu Gminy w Przerośli przy ul. Rynek 2, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na poprawienie warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej oznaczonej numerem 37/5, nieruchomość oznaczono numerem geodezyjnym 37/3 o pow. 0,0243 ha, obręb Nowa Pawłówka opis użytków - Bi. Cena nieruchomości wraz z kosztami przygotowania do sprzedaży wynosi 5200 zł. Szczegółowe informacje dotyczące ww. nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Gminy w Przerośli pokój nr 14 lub telefonicznie: 87 555 93 35.

REKLAMA 0011608134

Ogłoszenie Burmistrza Dąbrowy Białostockiej

Burmistrz Dąbrowy Białostockiej, działając na podstawie ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, podaje do publicznej wiadomości informację o procedurach zbycia nieruchomości gminnych.
Na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Białostockiej oraz na stronie internetowej **www.dabrowa-bial.pl** (w Biuletynie Informacji Publicznej) zostały zamieszczone:
- **wykaz nieruchomości lokalowej i gruntowej przeznaczonych do sprzedaży,** położonych w obrębie Różanystok (lokal mieszkalny nr 9/1 oraz dz. o nr geod. 8/5),
- **wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia i najmu.**

Szczegółowe informacje dotyczące cen wywoławczych, terminów, wysokości wadium oraz warunków przystąpienia do przetargu dostępne są w siedzibie Urzędu Miejskiego oraz na wyżej wymienionej stronie internetowej.

eprasa.pl 66c9d8fcf0

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

To jest taka pani, co wszystko umie i na wszystko radę ma!

Pamiętasz, jak stawiałeś pierwsze niezgrabne litery w zeszycie? Jak czytałeś pierwsze zdania? Jak liczyłeś na paluszkach? Może nie, ale na pewno do dziś pamiętasz swoją pierwszą nauczycielkę. Bo może minąć wiele lat, ale niektóre szkolne wspomnienia zostają na całe życie.

Bo pierwsza „moja pani" to ktoś szczególny. Najlepsza ze wszystkich pań w calusieńkiej szkole, wiadomo! Ktoś, do kogo biegnie się po pomoc. Ktoś, kto odpowiada na 100 pytań na minutę. Ktoś, kto uczy nie tylko czytania, pisania i liczenia, ale także szkolnej rzeczywistości. I w końcu ktoś, kto ładuje do życiowego tornistra wszystko to, co poniesiemy przez dalsze lata edukacji, aż na same studia. Bo to właśnie w najmłodszych klasach rodzi się ciekawość świata, wiara we własne możliwości oraz stosunek do nauki na kolejne lata, a nauczyciele klas 0-3 mają w tym ogromny udział. - W Plebiscycie Edukacyjnym 2026 tydzień po tygodniu prezentujemy osoby, które każdego dnia towarzyszą naszym dzieciom w ich edukacyjnych przygodach - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Dziś przyszedł czas, byśmy poznali bliżej nauczycieli klas 0-3, którzy mają swoje ważne miejsce w naszej akcji, bo mają je w naszym życiu. Możemy nie pamiętać, jak stawialiśmy pierwsze litery w zeszycie, czytaliśmy pierwsze zdania czy liczyliśmy na palcach, ale zwykle pamiętamy swoją pierwszą nauczycielkę. Bo może minąć wiele lat, ale niektóre szkolne wspomnienia zostają na całe życie. Warto więc poznać osoby, które zostaną w myślach i sercach obecnych uczniów. Poznajmy więc ich historie, zainteresowania i pasje. Poczytacie o nich także na naszej stronie.

Więcej o akcji na: wspolczesna.pl/nauczyciel oraz poranny.pl/nauczyciel

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

Mama pokazała jej, że to ważny i piękny zawód



Agnieszka Siemion (Szkoła Podstawowa nr 3 im. Dr. Kazimierza Ptaszyńskiego, Hajnówka) zapytana o to, dlaczego wybrała ten zawód, mówi, że było wiele powodów.

- Zdecydowałam się zostać nauczycielem, ponieważ bardzo lubię kształcić młode pokolenia i przekazywać im zdobytą wiedzę. Pomysł narodził się podczas wykonywania innej pracy - wychowawcy w domu dziecka. Zrozumiałam podczas odrabiania z dziećmi lekcji, że wolę nauczać je niż pełnić tylko rolę opiekuna. Zachęciła mnie do tego zawodu również mama, która była nauczycielką przez 30 lat - wspomina pani Agnieszka. To właśnie za sprawą mamy zrozumiała, że to piękny i ważny zawód. A jej doświadczenie w pracy z dziećmi dodatkowo utwierdziło ją w przekonaniu, że to droga, którą chce podążać.

Największą satysfakcję dają jej bez wątpienia efekty nauki i ciepło, które otrzymuje od dzieci. To właśnie sprawia, że chce nadal pracować z dziećmi i być dla nich nie tylko nauczycielką, ale i opiekunką.

A co lubi robić po pracy? - Uwielbiam jazdę na rowerze, która bardzo mnie to odpręża oraz czytanie książek - przekazuje pani Agnieszka.

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

Od 21 lat z pasją dba o najmłodszych uczniów



Jest nauczycielem dyplomowanym i od 21 lat pracuje w oświacie. Na co dzień Marzena Gryciuk (Szkoła Podstawowa nr 52 im. dr Ireny Białówny, Białystok) z pasją i zaangażowaniem wspiera rozwój dzieci, nie tylko przekazując im wiedzę, ale także dbając o ich wychowanie.

Nasza nominowana nauczycielka stawia na ciągłe poszerzanie swoich kompetencji oraz rozwój w kierunku, który ją naprawdę interesuje.

Ukończyła bowiem studia z zakresu logopedii, ma za sobą także kurs zarządzania oświatą oraz szkolenia dotyczące programu „Przyjaciele Zippiego" i TOC - narzędzi krytycznego myślenia.

Jak przyznaje, w swojej pracy kieruje się nadrzędną zasadą: by dbać o dobro każdego dziecka, wspierać możliwości najmłodszych uczniów oraz troszczyć się o dobro każdego z nich.

Jej ogromne zaangażowanie wynika z tego podejścia. Bo praca z dziećmi to jej ogromna pasja, a ich rozwój, to, jak zmieniają się na jej oczach, otwierają na świat i uczą nowych rzeczy, w połączeniu z ich uśmiechami i sukcesami, są dla Marzeny Gryciuk największą satysfakcją.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do wtorku do godz. 9 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich, logopedów i placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Marta Czech,** Niepubliczna Szkoła Podstawowa w Niewodnicy Kościelnej z Oddziałami Przedszkolnymi Bajeczka, Niewodnica Kościelna
2. **Oliwia Skrajna,** Zespół Placówek Oświatowych Ada, Białystok
3. **Pamela Szczerbowska,** Przedszkole Niepubliczne Omnibusek, Suwałki

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Ditta Chalimoniuk,** Niepubliczna Szkoła Podstawowa Błękitna Sowa, Białystok
2. **Alina Jakubowska,** Szkoła Podstawowa nr 2 im. kpt. Władysława Wysockiego, Bielsk Podlaski
3. **Dominika Guzewicz-Kuberska,** Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza, Choroszcz

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Sylwia Łukaszewicz-Grzeszczak,** Zespół Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego nr 1, Białystok
2. **Magdalena Radziszewska,** Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza, Grodzisk
3. **Michał Włodarczyk,** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Janusza Korczaka, Studzianki

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Wojciech Kulas,** I Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza, Kolno
2. **Katarzyna Tobota,** Zespół Szkół Rolniczych im. Wincentego Witosa, Ostrożany
3. **Agnieszka Grabowska,** Zespół Szkół Zawodowych im. Stanisława Staszica, Wysokie Mazowieckie

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **dr Barbara Łupińska,** Uniwersytet w Białymstoku, Białystok
2. **Beata Żelechowska,** Akademia Łomżyńska, Łomża
3. **dr n. med. Ewa Czerech,** Wyższa Szkoła Medyczna, Białystok

DYREKTOR SZKOŁY LUB PRZEDSZKOLA

1. **Lucyna Szymańska,** Przedszkole nr 5, Sokółka
2. **Marta Żynel-Czerepuszko,** Szkoła Podstawowa Im.Kpt. Józefa Kłopotowskiego, Jacowlany
3. **Marta Bartnik,** Zespół Szkół, Kalinówka Kościelna

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

1. **Małgorzata Koprowska,** Szkoła Podstawowa nr 10 Z Oddziałami Integracyjnymi im. Olimpijczyków Polskich, Suwałki
2. **Dorota Orzechowska,** Przedszkole Samorządowe nr 30 im. Świętego Jana Pawła II Radosne, Białystok
3. **Patrycja Stepańczuk,** Szkoła Podstawowa nr 30 im. Błogosławionego Edmunda Bojanowskiego, Białystok

LOGOPEDA ROKU

1. **Karolina Sokołowska,** Niepubliczna Terapeutyczna Szkoła Podstawowa Bajka, Suwałki
2. **Ewa Przewodowska,** Niepubliczna Terapeutyczna Szkoła Podstawowa Bajka, Suwałki
3. **Iwona Kozłowska,** Niepubliczna Terapeutyczna Szkoła Podstawowa Bajka, Suwałki

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Niepubliczne Przedszkole Czerwone Serduszko,** Choroszcz, Bociania 2
2. **Przedszkole nr 5,** Sokółka, os. Centrum 18
3. **Niepubliczne Przedszkole Akademia Zdrowego Malucha,** Białystok, Mickiewicza 92

SZKOŁA ROKU

1. **Szkoła Filialna,** Sochonie, Kościelna 1
2. **Centrum Zawodów Medycznych i Społecznych - Szkoła Policealna Województwa Podlaskiego w Białymstoku,** Białystok, Mickiewicza 49
3. **Szkoła Podstawowa,** Ksebki, Ksebki 38

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **Cool Kids,** Czarna Białostocka, Torowa 11/4
2. **Linguo,** Łomża, Wyszyńskiego 30
3. **Fearless School,** Augustów, Słowackiego 8

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na: www.poranny.pl/nauczyciel oraz www.wspolczesna.pl/nauczyciel

eprasa.pl 66c9d8fcf0

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie
• 13 sanatoriów najlepszych na jesień

ZDROWY MĘŻCZYZNA

Jakie są pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki badaniu, które możesz przeprowadzić sam

Co roku w Polsce około tysiąca mężczyzn zapada na nowotwór jądra. Im wcześniej zmiany nowotworowe zostaną wykryte, tym większa szansa na wyleczenie. Warto wiedzieć, jakie są pierwsze objawy raka jądra i jak je zauważyć

Marta Siesicka-Osiak

Rak jądra jest nowotworem złośliwym, który stanowi 1 procent wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn i 5 proc. nowotworów urologicznych. Najczęściej chorują na niego młodzi mężczyźni między 15. a 40. rokiem życia.

Nowotwory jądra dzieli się na trzy rodzaje. Najczęstsze z nich to tzw. zarodkowe, wywodzące się z komórek, z których ostatecznie mają rozwinąć się plemniki, i stanowią one 95 proc. nowotworów jąder. Wyróżniamy wśród nich nasieniaki (zazwyczaj występują u starszych mężczyzn) oraz nienasieniaki, które pojawiają się zazwyczaj u młodszych panów. Ponadto występują nowotwory rozwijające się z komórek produkujących testosteron lub z komórek „opiekujących" się komórkami rozrodczymi, a także nowotwory o innym podłożu.



FOT. PEAKSTOCK/GETTY IMAGES

Ból i powiększenie jądra mogą wskazywać na rozwój nowotworu i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej

Jak wykryć raka jądra?

Raka jądra najłatwiej można wykryć przez samobadanie jąder. Ponieważ rozwija się on bardzo dynamicznie, profilaktyczne badanie powinno wykonywać się raz na tydzień. Najlepiej przeprowadzić je po ciepłej, rozluźniającej kąpieli.

Worek mosznowy należy delikatnie unieść do góry i sprawdzić, czy jedno z jąder nie jest cięższe. Następnie sprawdzić, czy nie ma w nich mas, guzków lub płynów, które wzbudzają niepokój. Każda podejrzana zmiana powinna być zgłoszona lekarzowi, który zleci odpowiednią diagnostykę, m.in. badanie USG.

Czy rak jądra jest uleczalny?

Rak jądra to nowotwór wyleczany w około 90 proc. przypadków. Im wcześniej zostanie wykryty, tym większe są szanse na całkowity powrót pacjenta do zdrowia.

Jest on wysoko wrażliwy na leczenie onkologiczne, co sprawia, że nawet osoby, u których został zdiagnozowany stosunkowo późno, mają duże – sięgające nawet 80 procent – szanse na pełne wyzdrowienie.

Jak długo można żyć z rakiem jądra?

Rokowania w przypadku raka jądra są dość dobre – zmiany wykryte we wczesnych stadium zaawansowania są możliwe do wyleczenia niemal u wszystkich pacjentów. Z kolei nowotwór zdiagnozowany w stopniach zaawansowanych daje przeżywalność 5 lat od wykrycia choroby.

Czynniki zwiększonego ryzyka

Ze statystyk wynika, że zachorowalność na złośliwe guzy jądra wynosi 3 na 100 tysięcy mężczyzn. „Do czynników zwiększonego ryzyka zachorowania na raka jądra należą: zdiagnozowany wcześniejszy nowotwór w drugim jądrze, wnętrostwo (niezstąpienie jąder) – nawet jeśli jądro zostało prawidłowo odprowadzone, zespół Klinefeltera i hipogonadyzm. Dotychczas nie dowiedziono wpływu urazów i czynników środowiskowych na rozwój choroby onkologicznej tej lokalizacji. Rodzinne występowanie raka jądra u osób nieobciążonych genetycznie jest słabo udowodnione" – podaje portal onkologiczny zwrotnikraka.pl. Dodaje, że niektóre guzy jądra nasilają cechy męskie (zwiększone owłosienie skóry, wzrost masy mięśniowej), a u 7 procent mężczyzn stwierdza się powiększenie gruczołów piersiowych.

JAK

DWA WAŻNE BADANIA

Krew nie zawsze zwiastuje raka prostaty

Jacek Drost

Krew w moczu lub nasieniu jest jednym z najczęściej wskazywanych przez Polaków objawów raka prostaty – wynika z badań SW Research, przeprowadzonych na zlecenie marki Domowe Laboratorium.

Aż 39,8 proc. respondentów kojarzy ten symptom z chorobą nowotworową. Na pierwszym miejscu znalazły się trudności w oddawaniu moczu (40 proc.), a niewiele rzadziej wskazywano osłabiony lub przerywany strumień moczu (38 proc.) oraz częstą potrzebę oddawania moczu, zwłaszcza nocą (38 proc.). Ponad jedna trzecia ankietowanych wymieniła, jako objaw raka prostaty, uczucie parcia na pęcherz (35,7 proc.) oraz ból lub pieczenie przy oddawaniu moczu (35,1 poc.). Z kolei 33 proc. zwracało uwagę na bóle w pachwinach lub mosznie, a 28 proc. łączyło chorobę z problemami z erekcją.

Lekarze są zgodni: każdy niepokojący objaw powinien być sygnałem alarmowym i skłonić do badań profilaktycznych. Jednym z nich jest oznaczenie poziomu PSA, czyli specjalnego białka wytwarzanego przez komórki nabłonka gruczołu krokowego. To podstawowe i najpowszechniej stosowane badanie, które można wykonać zarówno w laboratorium, jak i samodzielnie w domu, korzystając z prostego testu dostępnego w aptekach.

Drugim kluczowym badaniem jest badanie per rectum, czyli palpacyjne badanie prostaty przez odbyt. Choć trwa krótko i jest niezwykle ważnym elementem diagnostyki, wciąż budzi dużo emocji. Tymczasem lekarze uspokajają, że krew w moczu lub nasieniu częściej bywa objawem stanu zapalnego niż raka prostaty.



FOT. NUTTAWAN JAYAWAN/GETTY IMAGES

Każdy niepokojący objaw powinien skłonić nas do badań

eprasa.pl 66c9d8fcf0



FOT. GETTY IMAGES

Kaszel, który nie ustępuje przez dłuższy czas, może być pierwszym objawem groźnej choroby. Lepiej nie zwlekać z wizytą u lekarza

PROFILAKTYKA

Przewlekły kaszel może zwiastować groźną chorobę. Nie zwlekaj z badaniami

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Kaszel, który nie mija od kilku tygodni, nawracające infekcje dróg oddechowych, uczucie duszność – to objawy, których pod żadnym pozorem nie powinniśmy lekceważyć. Choć nie muszą oznaczać poważnej choroby, powinny skłonić do konsultacji z lekarzem.

Choroby układu oddechowego mogą rozwijać się stopniowo, a ich pierwsze objawy bywają mylone ze zwykłym przeziębieniem, przemęczeniem czy konsekwencjami palenia papierosów. Przewlekły kaszel, pogarszająca się tolerancja wysiłku albo nawracające infekcje często nie budzą początkowo większego niepokoju. Tymczasem mogą być sygnałem schorzeń wymagających specjalistycznej diagnostyki, takich jak przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), choroby śródmiąższowe płuc czy nowotwory.

Kiedy objawy powinny zaniepokoić?

Nie każdy kaszel oznacza poważną chorobę. Ważne jest jednak, aby zwracać uwagę na jego czas trwania, charakter oraz towarzyszące mu dolegliwości. Do objawów, które powinny skłonić do konsultacji lekarskiej, należą przede wszystkim:

- kaszel utrzymujący się powyżej trzech tygodni,
- duszność, zwłaszcza nowa lub stopniowo nasilająca się,
- ból w klatce piersiowej,
- nawracające infekcje dróg oddechowych,
- niewyjaśniony spadek masy ciała,
- chrypka,
- krwioplucie, czyli obecność krwi w odkrztuszanej wydzielinie.

Szczególnej uwagi wymagają objawy, które utrzymują się mimo leczenia, nasilają się lub występują u osób z czynnikami ryzyka, takimi jak wieloletnie palenie tytoniu.

– Największym błędem jest przyzwyczajanie się do objawów. Pacjenci często tłumaczą przewlekły kaszel paleniem papierosów, a duszność wiekiem lub słabszą kondycją. Tymczasem niepokojące dolegliwości powinny być sygnałem do sprawdzenia stanu zdrowia. Nie oznacza to od razu rozpoznania nowotworu czy innej ciężkiej choroby, ale pozwala odpowiednio wcześnie rozpocząć diagnostykę. Im szybciej ustalimy przyczynę objawów, tym szybciej możemy zaplanować właściwe postępowanie – wyjaśnia lek. med. Agnieszka Guzowska.

Pierwszym krokiem w przypadku utrzymujących się niepokojących objawów powinna być konsultacja z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Na podstawie wywiadu, badania pacjenta oraz oceny objawów lekarz może zlecić wstępne badania lub skierować chorego do specjalisty.

Jeśli konieczna jest pogłębiona diagnostyka pulmonologiczna, pacjent może zostać skierowany do ośrodka specjalizującego się w chorobach płuc. Jeszcze niedawno część badań wymagających pogłębionej diagnostyki wiązała się z kilkudniową hospitalizacją. Rozwój technologii medycznych i nowych modeli organizacji opieki pozwala w wybranych przypadkach znacząco ograniczyć czas pobytu pacjenta w placówce.

Wczesne rozpoznanie choroby zwiększa możliwości zastosowania odpowiedniego leczenia, a w przypadku raka płuca może istotnie poprawić rokowanie. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać konsultacji lekarskiej i nie bagatelizować utrzymujących się dolegliwości.

LECZENIE I REHABILITACJA

Nie warto bać się Horyńca-Zdroju. Urocza miejscowość skrywa lecznicze sekrety

Leżący na Podkarpaciu – tuż przy Roztoczu – Horyniec-Zdrój to jedno z najbardziej nietypowych i najmniej znanych polskich uzdrowisk

Ola Głowacka

Aktualnie w mediach szumi od doniesień o obawach, jakie mają polscy kuracjusze przed turnusami w Horyńcu-Zdroju.

Owszem, zdarzają się na Podkarpaciu alerty RCB związane z sytuacją w pobliskiej Ukrainie. Jednak NFZ uspokaja: życie w Horyńcu toczy się normalnie, zabiegi wykonywane są jak zwykle, a zainteresowanie turnusami nie słabnie. Aż 98 procent kuracjuszy realizuje swoje skierowania do Horyńca.

Kurort rozwijał się już w XIX wieku

To właśnie naturalne surowce lecznicze sprawiły, że niewielka miejscowość zyskała renomę wśród osób zmagających się z chorobami stawów, kręgosłupa i układu ruchu. Dodatkowym atutem są czyste powietrze, niewielkie uprzemysłowienie regionu oraz rozległe lasy Roztocza.

Historia miejscowości sięga XV wieku, jednak rozwój uzdrowiska rozpoczął się pod koniec XIX stulecia. Za jego twórcę uznawany jest książę Aleksander Poniński, który dostrzegł potencjał miejscowych źródeł siarczkowych i stworzył pierwszy zakład kąpielowy. Później rozwój kurortu kontynuowała rodzina Karłowskich, inwestując w nowoczesne obiekty lecznicze i promocję uzdrowiska w kraju oraz za granicą.

W czasie II wojny światowej większość infrastruktury została zniszczona, jednak po wojnie uzdrowisko odbudowano. Status uzdrowiska Horyniec otrzymał w 1973 roku, a od 1998 roku oficjalnie funkcjonuje pod nazwą Horyniec-Zdrój. Z miejscowością związana jest także legenda o królu Janie III Sobieskim, który miał bywać tutaj podczas polowań i korzystać z miejscowych walorów przyrodniczych.

Europejskie królestwo „czarnego złota”

Największym skarbem uzdrowiska jest borowina określana mianem „czarnego złota”. Specjaliści zaliczają ją do najlepszych borowin występujących nie tylko w Polsce, ale również w Europie.

Borowina wykorzystywana w Horyńcu ma właściwości przeciwzapalne, rozgrzewające i przeciwbólowe. Stosuje się ją przede wszystkim w leczeniu schorzeń narządu ruchu, chorób reumatycznych oraz podczas rehabilitacji pourazowej.

Drugim naturalnym bogactwem są wody siarczkowo-siarkowodorowe. To stosunkowo rzadko spotykany surowiec leczniczy, wykorzystywany zarówno do kąpieli, jak i kuracji pitnych. W Horyńcu działa nawet jeden z nielicznych w Polsce basenów rehabilitacyjnych napełnionych właśnie wodą siarczkowo-siarkowodorową.

Jakie choroby leczy się w Horyńcu-Zdroju?

Profil leczniczy uzdrowiska jest szeroki. Najczęściej trafiają tu osoby zmagające się z:

- chorobami reumatycznymi,
- zwyrodnieniami stawów i kręgosłupa,
- osteoporozą,
- schorzeniami neurologicznymi,
- stanami po urazach i operacjach narządu ruchu,
- niektórymi chorobami skóry,
- chorobami układu krążenia,
- przewlekłymi bólami kręgosłupa i korzonków nerwowych.

Lecznicze wody siarczkowe wykorzystywane są także przy wybranych schorzeniach układu oddechowego, przewodu pokarmowego oraz zaburzeniach metabolicznych.

Jakie zabiegi oferuje uzdrowisko?

Podstawę terapii stanowią zabiegi borowinowe i kąpiele siarczkowe. Kuracjusze mogą korzystać m.in. z okładów borowinowych, kąpieli borowinowych, kąpieli siarczkowo-siarkowodorowych, ćwiczeń rehabilitacyjnych w basenie leczniczym, masaży, fizykoterapii i kinezyterapii.

Coraz większą rolę odgrywa nowoczesna rehabilitacja. W Horyńcu funkcjonują centra wyposażone w zaawansowane urządzenia wspomagające terapię pacjentów po udarach, urazach rdzenia kręgowego czy operacjach ortopedycznych.

Najbardziej znanym obiektem jest Dom Zdrojowy należący do Uzdrowiska Horyniec. Dużą popularnością cieszy się również sanatorium Jawor. Wśród często wybieranych obiektów znajduje się także Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS „Kresowiak”.



FOT. KRZYSZTOF ZAJĄCZKOWSKI/UMWP

Wielu kuracjuszy uważa Horyniec za jeden z najlepiej strzeżonych sekretów polskiej balneologii

eprasa.pl 66c9d8fcf0

WALKA Z CUKRZYCĄ



FOT. GETTY IMAGES

Dieta śródziemnomorska pozostaje złotym standardem w cukrzycy i chorobach serca, ale diety low carb i keto także są dopuszczalne. Warto wpisać je do swojego jadłospisu

Najlepsza dieta dla cukrzyków i sercowców wybrana. Zbliża się wielka zmiana w leczeniu

Najnowszy raport ds. cukrzycy zmienia sposób myślenia o leczeniu tej choroby, stawiając pacjenta i jego potrzeby w centrum decyzji terapeutycznych.

Ola Głowacka

Międzynarodowy raport ekspertów ds. cukrzycy to najważniejsza od lat aktualizacja zaleceń dotyczących leczenia cukrzycy typu 2. Autorzy z American Diabetes Association (ADA) i European Association for the Study of Diabetes (EASD) odchodzą od myślenia o cukrzycy wyłącznie jako o „za wysokim cukrze". Cukrzyca jest tu traktowana jako choroba całego organizmu, wpływająca na serce, nerki, wątrobę, masę ciała, mięśnie, sen i zdrowie psychiczne.

Wcześniejsze i kompleksowe leczenie

Największa zmiana polega na tym, że nowoczesne leki nie powinny być zarezerwowane wyłącznie dla osób z zaawansowaną cukrzycą. Autorzy sugerują, że u większości pacjentów warto rozważyć stosowanie leków z grup: ● SGLT2 (np. empagliflozyna, dapagliflozyna), ● agonistów GLP-1 (np. semaglutyd) lub tirzepatydu już od rozpoznania choroby, ponieważ chronią nie tylko przed wysokim cukrem, ale także przed zawałem, niewydolnością serca i chorobami nerek. Lek ma dziś nie tylko obniżyć glukozę, ale także pomóc żyć dłużej i uniknąć powikłań.

Utrata masy ciała stała się jednym z głównych celów leczenia. Autorzy podkreślają, że redukcja masy ciała o 10-15 procent może:

- znacząco poprawić kontrolę cukrzycy,
- zmniejszyć ryzyko powikłań,
- doprowadzić nawet do remisji cukrzycy.

Remisja oznacza, że poziom cukru wraca do prawidłowych wartości bez konieczności stosowania leków przeciwcukrzycowych. Nie chodzi już tylko o „cukier w normie", ale o leczenie przyczyny choroby, czyli nadmiaru tkanki tłuszczowej i zaburzeń metabolicznych.

Technologia a leczenie cukrzycy

Eksperci podkreślają, że w leczeniu cukrzycy coraz większe znaczenie mają systemy ciągłego monitorowania glukozy (CGM), aplikacje wspierające samokontrolę i telemedycyna. CGM nie jest już postrzegane wyłącznie jako rozwiązanie dla osób z cukrzycą typu 1.

Dieta śródziemnomorska złotym standardem

Spośród wszystkich modeli żywienia autorzy najczęściej wskazują dietę śródziemnomorską jako najlepiej przebadaną. Udokumentowano, że poprawia ona poziom glukozy, chroni serce, wspiera pracę nerek i zmniejsza ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych.

Dopuszczalne są także:

- diety niskowęglowodanowe,
- okresowe posty,
- diety ketogeniczne.

Wymagają one jednak indywidualnego dopasowania i nadzoru medycznego.

Ruch to znacznie więcej niż siłownia

Dokument promuje koncepcję „5S", którą powinni wziąć sobie do serca zarówno pacjenci cukrzycowi, sercowi, jak i osoby, które chcą uniknąć tych schorzeń:

- standing – mniej siedzenia,
- stepping – więcej kroków,
- sweating – aktywność aerobowa,
- strengthening – ćwiczenia siłowe,
- sleep – dobry sen.

Dokument bardzo mocno podkreśla, że większość chorych umiera z powodu chorób serca i naczyń, a nie bezpośrednio z powodu wysokiego cukru. Dlatego lekarze powinni od początku: kontrolować ciśnienie tętnicze, monitorować nerki, oceniać ryzyko sercowo-naczyniowe i aktywnie zapobiegać niewydolności serca.

WAŻNE BADANIA

Tak odróżnisz czerniaka od pieprzyka. Zmiana wygląda inaczej. Jesienią warto zwrócić na to uwagę

Oprac. Maciej Badowski

Jesień to dobry moment na kontrolę znamion i ocenę zmian, które mogły się pojawić po miesiącach ekspozycji na słońce.

Eksperci przypominają, że czerniak we wczesnym stadium jest wyleczalny, a regularne samobadanie skóry oraz konsultacje ze specjalistą mogą pomóc wykryć chorobę, zanim ta zacznie dawać objawy.

Jesień ułatwia wykrycie nowych znamion i zmian na skórze

– Jesień to naturalny moment na zdrowotny „przegląd skóry". Gdy opalenizna zaczyna znikać, łatwiej zauważyć nowe znamiona lub zmiany, które pojawiły się w istniejących już zmianach barwnikowych. Każde znamię, które zmienia kolor, kształt lub wielkość, powinni budzić nasz niepokój i zostać ocenione przez specjalistę – wyjaśnił cytowany w informacji prasowej przesłanej PAP prof. Piotr Rutkowski, specjalista chirurgii onkologicznej, kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków Narodowego Instytutu Onkologii.

Zanaczył, że właśnie dlatego teraz warto wykonać samobadanie skóry oraz skorzystać z konsultacji ze specjalistą.

Zasada ABCDE pomaga ocenić, czy znamię wymaga konsultacji

Przedstawiciele Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Mięsaki i Czerniaki Sarcoma przypomnieli, że podczas oceny zmian na skórze należy pamiętać o zasadzie ABCDE, gdzie A oznacza asymetrię, B – brzegi nieregularne lub poszarpane, C – kolor niejednolity lub zmieniający się, D – duży rozmiar (powyżej 6 mm) oraz E – ewolucję, czyli zmiany zachodzące w czasie. Wystąpienie jednej z tych cech nie oznacza automatycznie nowotworu, ale powinno skłonić nas do konsultacji z lekarzem.

Kilka mitów związanych z czerniakiem

Eksperci zajmujący się profilaktyką czerniaka od dawna zwracają uwagę na kilka mitów z tym związanych. Jednym z nich jest to, że jeśli w wakacje nie doszło do oparzenia słonecznego, skóra jest bezpieczna. Ryzyko uszkodzeń skóry wiąże się bowiem nie tylko z widocznym poparzeniem, ale również z długotrwałą jej ekspozycją na promieniowanie UV, która kumuluje się przez całe życie.

Ponadto nie każdy czerniak rozwija się z istniejącego pieprzyka. W wielu przypadkach pojawia się jako zupełnie nowa zmiana. Nowotwór ten nie dotyczy wyłącznie osób intensywnie opalających się – w rzeczywistości na nowotwory skóry może zachorować każdy. Ryzyko jest większe m.in. u osób z jasną karnacją, licznymi znamionami czy dodatnim wywiadem rodzinnym, jednak czujność powinniśmy zachowywać wszyscy.

Mitem jest też, że jeśli znamię nie boli, nie trzeba go sprawdzać. Wczesny czerniak najczęściej nie powoduje bólu ani innych dolegliwości. Niepokój powinny wzbudzić przede wszystkim zmiany wyglądu znamienia.

Źródło: PAP



FOT. 123RF

W Polsce każdego roku raka skóry rozpoznaje się u tysięcy osób. Jego wczesne stadium jest całkowicie wyleczalne

eprasa.pl 66c9d8fcf0

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Których słodyczy lepiej unikać i dlaczego?

Na co zwracać uwagę podczas zakupów?

Kolorowe opakowania i kuszący smak nie zawsze idą w parze z dobrym, zdrowym składem. Na półkach sklepowych znaleźć możemy całą gamę słodyczy: od lizaków, cukierkow, aż po ciastka z kremem. Jedne z nich dostarczają głównie cukru i tłuszczu niskiej jakości, inne mogą mieć prostszy skład i mniejszy wpływ na zdrowie. Specjalistka ds. żywienia człowieka, Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska, wyjaśnia, które słodycze omija szerokim łukiem i dlaczego. – Zawsze czytam składy produktów. Tak też robię w przypadku słodyczy, jeśli je kupuję, a nie robię tego często. Wybieram te z najkrótszym składem, bez niepotrzebnych dodatków: im prościej, tym lepiej. Szybciej sięgnę po gorzką czekoladę niż po przereklamowany batonik proteinowy. Unikam też bardzo kolorowych produktów, które opakowaniem z postaciami z bajek sugerują, że są przeznaczone dla dzieci, bo najczęściej – poza przyciągającą wzrok etykietą – nie mają zbyt dużo dobrego do zaoferowania – podkreśla założycielka poradni dietetycznej Dietosfera.

Kiedy zachować szczególną czujność?

Największą ostrożność podczas zakupów należy zachować przy słodyczach łączących dużą ilość cukru, tłuszczów nasyconych, wysoką kaloryczność, a jednocześnie dostarczających niewiele wartości odżywczych. – Dotyczy to między innymi wafelków z kremem, nadziewanych batonów, ciastek z długim składem i wyrobów cukierniczych z tłuszczami utwardzonymi. Szczególnie niekorzystne jest ich regularne spożywanie w dużych ilościach. Uczulam, że o jakości diety decyduje przede wszystkim całość naszych nawyków, a nie pojedynczy produkt, i to jest najważniejsze – wskazuje Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

Co robić, jeśli nie chcemy rezygnować ze słodyczy?

Jeśli nie wyobrażamy sobie rezygnacji ze słodkości, warto wiedzieć, które produkty są lepszym wyborem. – Dobrym wyborem może być na przykład gorzka czekolada, prosty składnikowo deser mleczny, domowe ciasto z owocami czy owoce z jogurtem naturalnym lub batonik oparty na suszonych owocach. Powtarzam, aby podczas zakupów dokładnie czytać etykiety i porównywać zawartość cukrów, tłuszczów nasyconych oraz wielkość porcji. Nie kierujmy się wyłącznie hasłami „fit", „light" czy „bez dodatku cukru", „proteinowy", czy kolorową etykietą – nie zawsze oznaczają one, że produkt jest zdrowszy – radzi założycielka poradni dietetycznej Dietosfera. Jak dodaje, najważniejsze są skład, wartość odżywcza i częstotliwość spożycia.

Jest jakiś prosty przepis na „ciasto bez ciasta"?

– U mnie w domu desery robi córka. Szczególnie ciasta i właśnie domowe desery są najlepsze. Ja najbardziej lubię „ciasto bez ciasta", czyli crumble – owoce pod kruszonką – mówi Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

Jak przygotować takie domowe ciasto?

Przepis jest bardzo prosty – nie potrzebujemy do niego wielu produktów. Jeśli chcemy przygotować sobie crumble, to potrzebujemy następujące składniki: 1 gruszkę lub jabłko lub/i śliwki, do tego 1 filiżanka dowolnych owoców, na przykład malin czy truskawek (poza sezonem możemy skorzystać z możonek). Z kolei na kruszonkę potrzebujemy: 150 g masła (niesolonego), 5 łyżek mąki (najlepiej razowa), 3 łyżki cukru lub erytrytolu, 0,5 łyżeczki kardamonu, 1 łyżeczka cynamonu, 0,5 łyżeczki mielonych goździków). – Warstwa kruszonki powinna być taka, żeby owoce przeświytywały, resztę można zamrozić. Owoce można również posypać cynamonem i imbirem. Należy zapiec owoce pod kruszonką w temperaturze 200 stopni Celsjusza przez około 30 minut, aż kruszonka się zrumieni – radzi dietetyczka.



FOT. FB

Katarzyna Wąś-Zaniuk

PROFILAKTYKA

Pij go codziennie jesienią. Organizm ci podziękuje. Przygotowanie tego napoju jest niezwykle proste

Jesień to czas, kiedy warto zadbać o odporność swojego organizmu, by ochronić się przed różnego rodzaju infekcjami, które o tej porze roku lubią dać o sobie znać. Jest na to kilka prostych sposobów. Jednym z nich jest picie napoju tylko z trzech składników, ale za to takich, które mają wyjątkową moc. Powinny znaleźć się w każdym domu

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Imbir od dawna znany jest przede wszystkim z działania wspierającego układ pokarmowy: pomaga w trawieniu, wspiera pracę wątroby i jelit. Działa przeciwwymiotnie, dzięki czemu bywa stosowany m.in. przy nudnościach, w tym u kobiet w ciąży oraz u osób cierpiących na chorobę lokomocyjną. Warto wiedzieć, że ta popularna roślina wykazuje również potencjalne działanie przeciwstarzeniowe. Jednak imbir jest również źródłem substancji o działaniu przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym.

Z kolei miód od lat wykorzystywany jest jako domowe remedium na przeziębienie. Dokładnie zbadano jego właściwości immunomodulujące i przeciwbakteryjne, czyli wpływ spożycia miodu na funkcjonowanie układu odpornościowego człowieka. Zaobserwowano, że regularnie i długotrwale spożywany miód spadziowy lub lipowy wzmacniają odporność na drodze stymulowania organizmu do zwiększonej produkcji komórek układu odpornościowego. Na wstępnych etapach zakażenia komórki te eliminują szkodliwe dla organizmu patogeny, zapobiegając infekcjom.

Dlatego koniecznie zrób sobie w domu shot o smaku mandarynki, imbiru i miodu, jeśli chcesz naturalnie podnieść odporność organizmu.

Naturalny shot z imbiru i mandarynek. Domowy sposób na wsparcie odporności

Shoty imbirowe od lat cieszą się dużą popularnością, szczególnie w sezonie przeziębień i infekcji. Nic dziwnego: są łatwe w przygotowaniu, pełne wyrazistego smaku i zawierają składniki, które mogą wspierać organizm. Ta wersja z dodatkiem mandarynek, miodu i kurkumy nie tylko rozgrzewa, ale również wyjątkowo dobrze smakuje.

Warto przygotować większą porcję i przechowywać ją w lodówce w szczelnie zamkniętej, wyparzonej butelce. Dzięki temu codzienną dawkę można mieć zawsze pod ręką.



FOT. GETTY IMAGES

Jak zrobić naturalny shot o smaku imbiru i mandarynek? Nie jest to wcale takie trudne

Jak przygotować shot imbirowy?

Z podanych proporcji przygotujesz około 750 ml napoju:

- 230-270 g świeżego imbiru,
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy,
- 1 łyżka miodu,
- duża szczypta świeżo mielonego pieprzu,
- 600 ml soku z mandarynek.

Sposób przygotowania

- Nieobrany imbir pokrój na mniejsze kawałki.
- Umieść go w blenderze wraz z 300 ml soku z mandarynek, kurkumą, miodem i pieprzem.
- Miksuj przez kilka minut, aż składniki dokładnie się rozdrobnią.
- Powstałą masę przetrzyj przez sitko lub przecierak do warzyw. Sok zbieraj do naczynia.
- Pozostałą pulpę ponownie przełóż do blendera, dodaj resztę soku z mandarynek i jeszcze raz wszystko zmiksuj. Ponownie przecedź mieszankę i połącz ją z pierwszą porcją soku. To właśnie drugie tłoczenie nadaje shotowi charakterystyczną ostrość i intensywny smak.

Gotowy napój przelej do czystej, szklanej butelki i przechowuj w lodówce.

Jak często pić?

Najlepiej pić 1-2 niewielkie shoty dziennie. Dzięki temu aromatyczna mieszanka imbiru, kurkumy i cytrusów może stać się smacznym elementem codziennej diety, szczególnie w chłodniejszych miesiącach roku.

eprasa.pl 66c9d8fcf0

PROGRAMOWO



G. 18:05

Klan

TVP 1

Ola dzwoni z informacjami. Okazuje się, że – na szczęście – to nie dom Kaliny się wczoraj palił. Julka cały czas trenuje, bo ma nowy „czelendż". Podczas treningu zaczepia skakanką o kryształową pamiątkę, nagrodę Pawła i Krystyny w tanecznym konkursie, i zbija ją.

Monika cały czas ma wątpliwości, czy nie powinna zostać w Częstochowie, przy Kai i Danielu. Feliks tłumaczy, że przecież Kaja ich tam nie chciała, ale Monika swoje wie. Rutka ma temperaturę i strasznie kaszle. Odmawia jednak wyjścia do lekarza.

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

O poranku u Huberta niespodziewanie zjawia się załamana Szczepka. Przerażona lekarka drży na myśl, że grozi jej utrata prawa wykonywania zawodu oraz kara więzienia.

Równolegle Wiktor mierzy się z widmem poważnego kryzysu – tańsza konkurencja internetowa drastycznie uderza w rentowność jego skateshopu. Niespodziewaną pomoc oferuje mu jednak Wanda, która odwiedza sklep, by kolejny raz poprosić chłopaka o wybaczenie.



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Sabina martwi się o wnuka, w tej sprawie chce porozmawiać z Kaśką. Możliwe, że jego choroba ma podłoże genetyczne, co oznacza, że Sabina będzie musiała spotkać się ze Streckerem i wypytać o zdrowie w jego rodzinie... W domu Kasi dzieciaki przygotowują transparent powitalny dla Maćka, który tego dnia wychodzi ze szpitala. Przed nim długa rehabilitacja. Wojtek z Hanką w porannej krzątaninie, trochę się o siebie zawadzają, Wojtek jest poirytowany. Hanka proponuje mu wyjście wieczorem, ale Wojtek wymawia się dyżurem. Tomek proponuje Wojtkowi, żeby poszedł z nim do Szabo na warsztaty.

Na SOR trafia mały chłopczyk z dusznością i kaszlem, którego konsultuje Kaśka Hajduk. Zastanawia ją, dlaczego matka chłopca nie chce powiedzieć mężowi, że są w szpitalu. Pojawia się kobieta, która podaje się za matkę dziecka.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat



Hubert ambicjonalnie traktuje fakt, że ktoś ukradł jego samochód, i praktycznie zawłaszcza śledztwo w tej sprawie. Tym bardziej, że metody wadlewskiej policji muszą się wydać doświadczonemu komisarzowi cokolwiek egzotyczne. Paulina chcąc nie chcąc towarzyszy mężowi w pracy śledczej. Przy okazji zauważa coś, co umyka uwadze Huberta.

Radek wchodzi w pyskówkę z Florianem i po raz kolejny naraża się Grażynie. To zły moment, bo Grażyna właśnie stara się uchronić go przed skargą do Komisji Etyki Lekarskiej.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Agnieszka z Heblem próbują ratować Tomka po tym, jak wziął na siebie winę za narkotyki, które jego brat podrzucił Olszewskiej. Niespodziewanie na komisariacie pojawia się „Żaba"! Prosi Olszewską i Ryszarda o opiekę nad Tomkiem, po czym... przyznaje się do podrzucenia narkotyków prawniczce! Zwolniony Tomek na korytarzu mija się ze skutym bratem – co zrobi?!

Igor przekonuje Wiolę, że jedynym ratunkiem dla jej córki jest... więzienie! Anka zła na Igora – wczoraj zapomniał o niej i wieczorem z pracy musiał ją odwieźć wydawca jej płyty – Kazik... Ale Nowak znowu jedzie na Wioli – ta chce się wycofać z zeznań przeciwko córce narkomance. Igor przekonuje ją, że przymusowa izolacja w więzieniu pozwoli Anastazji przeżyć! Julka coraz bardziej martwi się, czy da radę wyjść z uzależnienia...



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Gdy mała Nina trafia na SOR w Leśnej Górze, Julka od razu ją rozpoznaje i w końcu Blanka może wziąć odzyskaną córeczkę w ramiona. Badania szybko jednak wykazują, że dziewczynka wymaga pilnej operacji. Ale jej porywaczka Zuza nie poddaje się i zjawia się w szpitalu, udając pacjentkę.

W klinice trwają przygotowania do skomplikowanego zabiegu, który – mimo protestów Zawady i Wilczewskiego – ma wykonać Jakub Dobry. Maria nadal jest w Krakowie.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Na Mazurach Zośka (Laura Breszka) po raz pierwszy przyznaje, że kryzys odbija się również na jej życiu zawodowym. Konfrontuje się też z poczuciem odpowiedzialności za rozpad małżeństwa. Oliwia (Klementyna Karnkowska) angażuje się w akcję wspierającą kobiety dotknięte ubóstwem menstruacyjnym, a Giulia (Oriana Celentano) szykuje się do wyjazdu z Nico. Po powrocie Zośka i Ewka stawiają Piotrowi ultimatum, którego nie może on zignorować...

eprasa.pl 66c9d8fcf0

KRZYŻÓWKA NR 171

Poziomo:

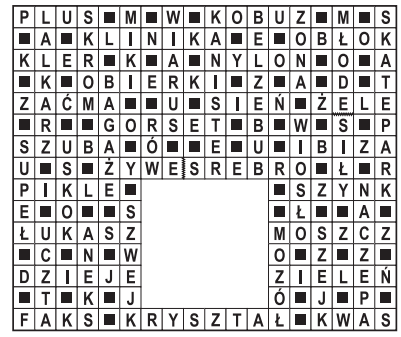
3) Jan Sebastian, kompozytor i organista,
6) ciasto biszkoptowe z bakaliami, cwibak,
11) roślinożerny gryzoń z Ameryki Południowej,
12) powieść lub film z dreszczykiem,
13) alkaloid w ziarnach kawy i liściach herbaty,
14) „… Wszechmogący", amerykańska komedia,
15) średniowieczna opłata u wrót miasta,
16) główny posiłek dnia,
17) portowe miasto w Libii,
18) należy do komisji konkursowej,
19) poręczenie na czeku,
21) między prezbiterium a kruchtą,
23) pula w grze hazardowej,
26) ukojenie w cierpieniu,
27) ryba gotowa do tarła,
30) prawdziwe imię i nazwisko Nikifora,
31) atrybut piłkarskiego kibica,
34) domek dla szlachcica,
38) słodki owoc z palmy,
39) … lejkowate to estuarium,
40) średniowieczni wędrowni kuglarze,
41) pasza dla kasztanki,
42) mały pojemnik na atrament.

Pionowo:

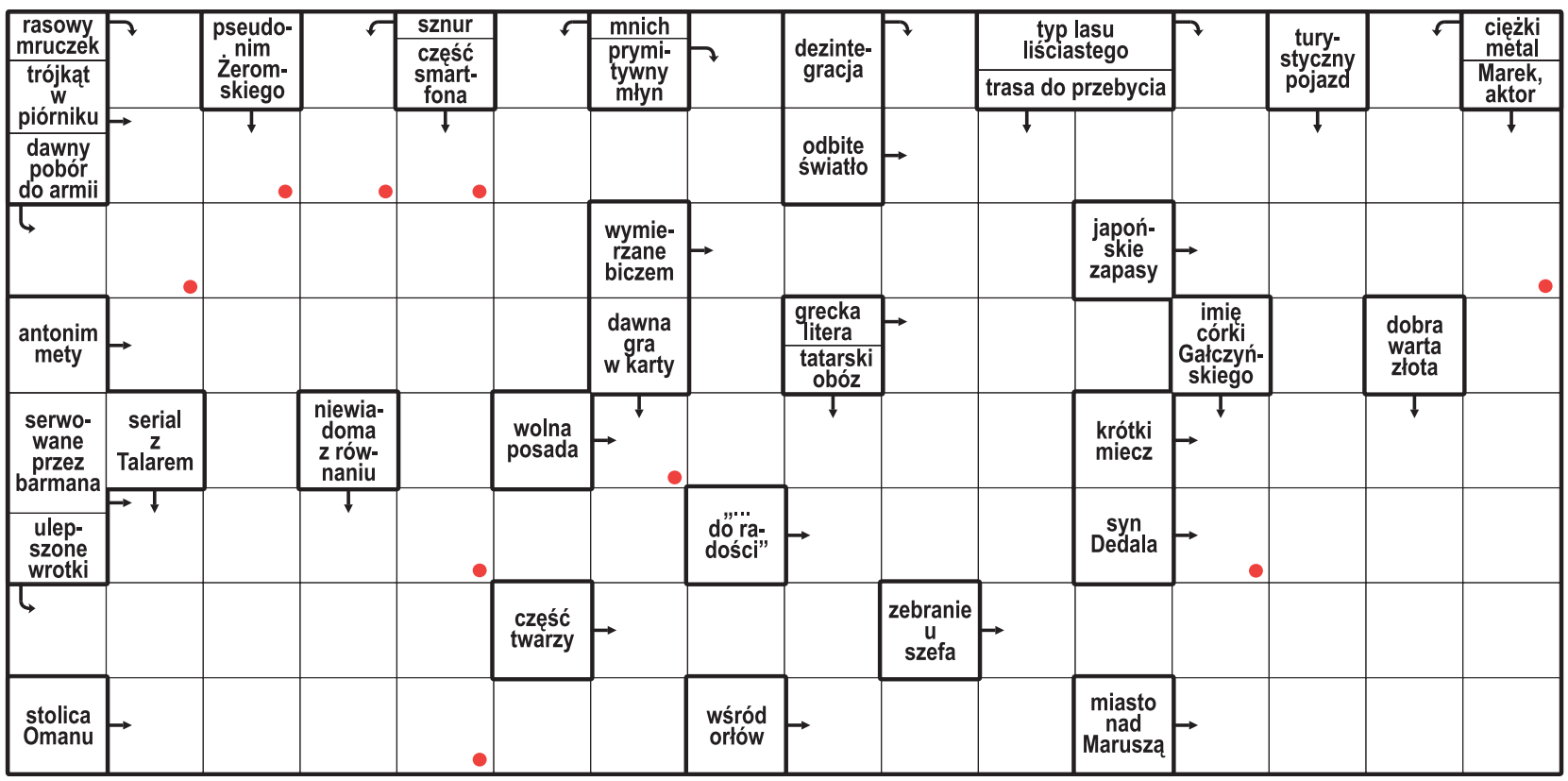
1) popularna marka kawy,
2) Robert, polski kierowca rajdowy,
3) nie ma środków do życia,
4) „… wuja Toma", powieść Harriet Stowe,
5) stolica i największe miasto stanu Hawaje,
6) uczestniczył w zburzeniu Bastylii,
7) solenizantka z 18 maja,
8) podpora na rowery,
9) utwór pisany mową wiązaną,
10) utwardza stoki narciarskie,
20) kocioł do grzania wody,
22) książę litewski, uczestnik bitwy pod Grunwaldem,
24) żółty kamień ozdobny,
25) cienki, łamliwy andrut,
28) rekreacyjna gra ruchowa,
29) uczta pierwszych chrześcijan,
31) biega z gwizdkiem po boisku piłkarskim,
32) stolica kraju z półksiężycem,
33) mały cukierek śmietankowy,
35) filc gorszego gatunku,
36) Zawisza Czarny z Garbowa,
37) ułamkowa w matematyce.

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

ROZWIĄZANIE NR 170



KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KIEROWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Horoskop dzienny wróży, że spokojne tempo pozwoli dostrzec szanse, które wcześniej były niewidoczne.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywne podejście ułatwi rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś mówi, że poprawi Ci to nastrój.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że osiągniesz ważny cel.

Byk (20.04 - 20.05)
Okazja zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny sugeruje, że może to otworzyć nowe perspektywy.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie dobre rozwiązanie. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać swoim odczuciom.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na środę radzi zachowywać dzisiaj równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach przyniesie ulgę i pozwoli działać dalej. Horoskop dzienny zapowiada udany dzień.

Panna (23.08 - 22.09)
Energia będzie dopisywać. Horoskop na dziś mówi, że Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych.

Waga (23.09 - 22.10)
Ktoś okaże Ci wsparcie. Horoskop dzienny na środę mówi, że dzięki temu łatwiej uporasz się z trudnościami.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Rozmowy przyniosą ciekawe wieści. Horoskop dzienny wróży, że nowy pomysł otworzy ważne możliwości.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Finansowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop na dziś zapowiada, że rozsądek pomoże uniknąć strat.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odważnie ruszaj dzisiaj po cele. Horoskop dzienny ma środę mówi, że los sprzyja Twoim decyzjom.

eprasa.pl 66c9d8fcf0

PIŁKA RĘCZNA

Polscy szczypiorniści ruszają na podbój Europy. Już dzisiaj

Paweł Wiśniewski

Środowym meczem z Łotwą (Opole, godz. 18.00), reprezentacja Polski piłkarzy ręcznych rozpocznie eliminacje do mistrzostw Europy w 2028 roku. W kadrze na listopadowe spotkania nastąpiła jedna zmiana. W miejsce powołanego, ale wciąż nie w pełni dysponowanego Tomasza Gębali, dołączył rozgrywający CSM Bukareszt Damian Przytuła.



FOT. PAP/KRZYSZTOF ŚWIDERSKI

Ostatnie dni przed pierwszym meczem eliminacyjnym mistrzostw Europy 2028, podopieczni trenera Joty Gonzáleza spędzili w Opolu

– Priorytetem są nadchodzące mistrzostwa świata, dlatego wspólnie podjęliśmy decyzję o odpuszczeniu obecnego zgrupowania, abym mógł w pełni wyleczyć uraz kolana i być w stu procentach gotowy na główny turniej – twierdzi Tomasz Gębala.

Cztery dni po meczu w „Stegu Arena" nasi szczypiorniści zagrają na wyjeździe kolejne spotkanie eliminacyjne. Tym razem, rywalem Polaków będzie Rumunia.

Poza tymi drużynami w grupie 6 rywalizuje jeszcze Francja, której trenerem jest dobrze znany w Polsce... Tałant Dujszebajewej (m.in. w Kielcach pracował grubo ponad 10 lat).

– Zdajemy sobie sprawę, że mecze w Rumunami i Francuzami będą trudne – wyjaśnia rozgrywający „Biało-Czerwonych" Michał Olejniczak. – Oczywiście nie możemy też lekceważyć Łotyszy. Z pełnym szacunkiem musimy podejść do spotkań z nimi . Każdy rywal może mieć słabszy dzień. My liczymy, że taki będzie mieć drużyna narodowa Francji, gdy w tych eliminacjach będzie grać przeciwko nam...

Zawodnik Industrii Kielce liczy, że komplet publiczności, który ma zasiąść na trybunach w środę w „Stegu Arena" będzie gorąco dopingować.

– Zawsze, gdy przyjeżdżam do Opola na mecz ligowy, to ta hala żyje – mówi Olejniczak. – Kibice pokazują, że piłka ręczna ma tu swoje bogate tradycje. Liczę, że przy okazji meczu drużyny narodowej tego dopingu nie zabraknie.

Łotwa to rywal dobrze znany polskiej drużynie – w marcu oba zespoły zmierzyły się w eliminacjach mistrzostw świata.

Wówcza podopieczni hiszpańskiego szkoleniowca, pochodzącego z Valladolid – Jesúsa Javiera Gonzáleza „Joty", zwyciężyli 33:24 na wyjeździe i 33:25 przed własną publicznością.

Z kolei Rumunia była rywalem Polaków w eliminacjach EHF EURO 2024. Wtedy Polacy dwukrotnie wygrali najmniejszą możliwą różnicą – 28:27 na wyjeździe i 30:29 w Gorzowie Wielkopolskim.

Spotkania z Francją zaplanowano na marzec. Eliminacje, „Biało-Czerwoni" zakończą na początku maja rywalizacją na Łotwie oraz u siebie z Rumunią.

Mistrzostwa Europy odbędą się w dniach 13–30 stycznia 2028 roku w Portugalii, Hiszpanii i Szwajcarii.

W turnieju wystąpią łącznie 24 drużyny. Gospodarze imprezy, a także broniąca tytułu – Dania, zostali zwolnieni z rywalizacji w eliminacjach.

O pozostałe dwadzieścia miejsc będą walczyć 32 ekipy w ośmiu 4-zespołowych grupach. Awans uzyskają dwie najlepsze drużyny z każdej z nich oraz cztery najlepsze spośród tych, które zakończą zmagania eliminacyjne na 3. miejscu w swojej grupie.

Transmisja ze środowego meczu Polska – Łotwa dostępna w Polsat Sport 2, a także online na Polsat Box Go. Początek o godz. 17.50.

Przedmeczowe studio ruszy natomiast o godz. 17.35.

PIŁKA NOŻNA

Polski dzień w Lidze Mistrzów. Zagrać może nawet siedmiu rodaków!

Jacek Czaplewski

Nawet siedmiu Polaków może wystąpić wieczorem w meczach Ligi Mistrzów. Jeden z nich, potencjalnie z naszym tercetem w składzie, obejrzymy w telewizji publicznej. Nasi rodacy z FC Porto spróbują uporać się z Napoli punktującym poniżej oczekiwań także w Serie A.

Najtrudniejsze zadanie czeka Biało-Czerwonych ze Slavii Praga. Do stolicy Czech przybywa bowiem finalista poprzedniej edycji, czyli mistrz Anglii Arsenal, opromieniony zdobyciem w weekend słynnego Anfield na wagę fotela lidera Premier League. Z anonsowanych składów wynika, że u gospodarzy od początku zobaczymy i Oskara Kubiaka na lewym wahadle, i Wiktora Nowaka, który ma zająć miejsce w środku pola. Przed nimi sprawdzian, jakiego jeszcze nie przeszli w swojej karierze, ich drużyna w tej edycji nie mierzyła się bowiem z żadnym gigantem, oni zaś sami nigdy wcześniej nie zagrali przeciw najlepszym zawodnikom na świecie. Każda zdobycz będzie sukcesem, tym bardziej że dotąd nie udało się wygrać ani razu, mając za rywali Lens, Sabah Baku czy ostatnio Fenerbahce Stambuł. Co ciekawe, według czeskich źródeł Slavia w zimie wróci na zakupy do Polski, sięgając tym razem po któregoś z rokujących, dobrze zbudowanych napastników. Padają dwa nazwiska: Karola Czubaka z Motoru Lublin i Rafała Adamskiego z Legii Warszawa.

Co najmniej dwóch Polaków zobaczymy również na Estadio do Dragao. FC Porto z Jakubem Kiwiorem i Janem Bednarkiem na środku defensywy po trzech porażkach celuje w przełamanie. Zagra z niewiele lepiej spisującym się Napoli, które pierwsze zwycięstwo ma dopiero za sobą dzięki szalonemu spotkaniu z Bodo/Glimt (padł wynik 4:3). Nie jest jasne, czy w portugalskim zespole jakiekolwiek minuty zbierze Oskar Pietuszewski. Obiecujący skrzydłowy w weekend znalazł się poza kadrą. Wcześniej z powodu drobnego urazu opuścił dwa inne mecze. Widowisko obejrzymy równocześnie w TVP 1 i TVP Sport. Skomentują je Mateusz Borek z Grzegorzem Mielcarskim.

Na przełamanie liczy również „polskie" Lens. Po szczęśliwym zwycięstwie nad wspomnianą Slavią nastąpiły bowiem dwie porażki bez zdobytej choćby jednej bramki. Łatwo wieczorem na pewno nie będzie, ponieważ przybywa rewelacja z Włoch mająca na rozkładzie i Manchester United, i RB Lipsk. Mowa o Como. Przeciw niemu szansę na grę ma tylko rezerwowy ostatnio wahadłowy Michał Skóraś. Stoper Maik Nawrocki dalej przechodzi rehabilitację po operacji kolana.

Do chłodnej Norwegii wybrał się za to Tymoteusz Puchacz. Polak świętował już z azerskim Sabahem Baku pierwsze zwycięstwo (nad Slavią), po którym zaliczył pierwszą asystę (z Borussią Dortmund). Może nadszedł czas na pierwszego gola? Naszego lewego obrońcę z Vikingurem Stavanger czeka wbrew pozorom spore wyzwanie, skoro rywal niedawno urwał punkty samemu Bayernowi Monachium.

Wszystkie mecze z udziałem Polaków zaplanowano na godz. 21.00. Wcześniej, czyli o godz. 18.45, AEK Ateny podejmie Real Madryt, zaś Fenerbahce zmierzy się z Liverpoolem. Jedni i drudzy goście w tej edycji, póki co, wygrali za każdym razem.

TENIS

Piękna, egzotyczna przygoda niech trwa. Hinduskie klimaty sprzyjają Weronice

Paweł Wiśniewski

W 1. rundzie turnieju tenisowego WTA 250 „Chennai Open" (pula nagród: 283 347 dolarów) Weronika Falkowska pokonała znaną Czeszkę Lindę Fruhvirtovą 7:6(3), 6:4. Mecz na kortach twardych „SDAT Tennis Stadium" trwał prawie dwie godziny. Panie zagrały ze sobą po raz pierwszy w karierze.

Fruhvirtova wygrywała w Chennai (dawny Madras) – stolicy stanu Tamilnadu w południowych Indiach i wielomilionowej metropolii nad Zatoką Bengalską – w 2022 roku. Czeszka okazała się wówczas lepsza od Magdy Linette.

Weronika Falkowska musiała przejść dwustopniowe kwalifikacje, by awansować do turnieju głównego. Nasza tenisistka gra w głównej drabince turnieju cyklu WTA po raz pierwszy od 2022 roku, gdy wystąpiła w imprezie WTA 250 w Warszawie. W zawodach cyklu za granicą zaprezentowała się po raz pierwszy.

Kasa wypłaci:

1. runda = 3065 dolarów;
2. runda = 4285 dolarów;
ćwierćfinał = 7025 dolarów;
półfinał = 12 331 dolarów;
finalistka = 22 125 dolarów;
zwyciężczyni = 37 390 dolarów.



FOT. JACEK SROKA/POLSKA PRESS

Weronika Falkowska raczej rzadko grywa ze światową elitą. Tym bardziej trzymamy kciuki za udany wystąp na hinduskiej ziemi

eprasa.pl 66c9d8fcf0

SPORT

Wyjazdowy mecz Jagiellonii z Lewskim Sofia w Lidze Europy poprowadzi jako sędzia główny arbiter z Albanii Enea Jorgji.

PIŁKA NOŻNA

Hitowy mecz „okręgówki" na remis

Mariusz Klimaszewski

W najciekawszym meczu 13. kolejki klasy okręgowej lider KS II Wasilków podzielił się punktami z wiceliderem MOSP Białystok remisując 2:2.

W hitowym starciu lidera z wiceliderem to najpierw MOSP prowadził 1:0 po golu Kornela Soczaka. Przewodzący w klasie okręgowej KS II Wasilków odpowiedział dwoma bramkami po przerwie Jakuba Borysa i Szymona Pikulskiego. Do remisu doprowadził Adrian Karankiewicz strzelając gola na 2:2 w Adrian Karankiewicz.

Wyniki 13. kolejki: Sparta Augustów - Wigry II Suwałki 4:1 (2:1), Orlęta Czyżew - Rudnia Zabłudów 3:1 (0:0), Jagiellonia III Białystok - Cresovia Siemiatycze 14:3 (4:1), Puszcza Hajnówka - Pogoń Łapy 2:1 (1:1), Orzeł Kolno - Narew Choroszcz 2:0 (1:0), KS II Wasilków - MOSP Białystok 2:2 (0:1), Sparta 1951 Szepietowo - Unia 1976 Ciechanowiec 0:2 (0:1), GKS Gródek - Sokół 1946 Sokółka 0:0.

1.	KS II Wasilków	13	33	48-15
2.	MOSP Białystok	13	31	39-16
3.	Jagiellonia III Białystok	12	29	91-18
4.	Wigry II Suwałki	13	25	38-18
5.	Orlęta Czyżew	13	23	47-31
6.	Orzeł Kolno	13	22	31-28
7.	Unia 1976 Ciechanowiec	13	22	29-42
8.	Pogoń Łapy	13	20	26-23
9.	Cresovia Siemiatycze	13	16	27-43
10.	Rudnia Zabłudów	13	16	14-24
11.	Sparta Augustów	13	14	24-30
12.	Sokół 1946 Sokółka	12	13	22-27
13.	Narew Choroszcz	13	9	15-42
14.	Puszcza Hajnówka	13	8	8-54
15.	Sparta 1951 Szepietowo	13	7	11-37
16.	GKS Gródek	13	6	6-28

PIŁKA NOŻNA - U20 ELITE LEAGUE

Mecze z Niemcami zawsze przynoszą wiele emocji

W piątek, 13 listopada Na Chorten Arena zagra reprezentacja Polski do lat 20. Jej rywalem będzie drużyna rówieśników z Niemiec

Mariusz Klimaszewski



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Na naszym obiekcie gościliśmy już drużyny Grecji, Rumunii, Estonii, Włoch, Anglii - mówił na konferencji prasowej prezes Chorten Arena Cezary Mielko

Rozgrywki U20 Elite League to międzynarodowy cykl spotkań reprezentacji młodzieżowych, którego celem jest podnoszenie poziomu sportowego zawodników poprzez rywalizację z drużynami z innych krajów.

– To elitarne rozgrywki dla kadr do lat 20 – mówi wiceprezes Polskiego Związku Piłki Nożnej i prezes Podlaskiego ZPN Sławomir Kopczewski.

– Wcześniej musieliśmy mocno starać się, by zagrać z topowymi reprezentacjami. Najlepsi niechętnie z nami grają. Zmieniło się to po dobrych wynikach naszej młodzieżówki. W ostatnim okienku reprezentacyjnym Polska U20 pokonała Portugalię 3:1 i Czechy 2:0. Teraz zagramy w Białymstoku, na pięknym obiekcie Chorten Areny z Niemcami - dodaje Sławomir Kopczewski.

Reprezentację Polski U20 prowadzi selekcjoner Miłosz Stępiński. Mecz z Niemcami będzie trzecim meczem reprezentacji Polski U20 w bieżącej edycji rozgrywek Elite League.

- Zapraszamy wszystkich kibiców na to spotkanie - mówi prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski. Organizator przewiduje 7700 widzów. Przygotowaliśmy 2 000 bezpłatnych wejściówek dla szkół i szkółek piłkarskich. Bilety kosztują 10 zł. Takie wydarzenie jest także okazją do promocji naszego miasta - dodaje Tadeusz Truskolaski.

- Cały czas budujemy potencjał jako Chorten Arena do organizacji międzynarodowych wydarzeń. Na naszym obiekcie gościliśmy już drużyny Grecji, Rumunii, Estonii, Włoch, Anglii - stwierdza prezes spółki Chorten Arena Cezary Mielko.

Czy jest szansa, że na białostockim obiekcie zobaczymy też pierwszą reprezentację Polski?

- Do organizacji meczu pierwszej reprezentacji nasze miasto musi posiadać lotnisko, a sam stadion także musi być większy. Owszem o mecze z drużynami Estonii, Łotwy, Litwy, jak tylko nadarzy się taka okazja będziemy mocno zabiegać - odpowiada wiceprezes PZPN Sławomir Kopczewski.

Na razie pozostaje nam więc kibicować reprezentacjom młodzieżowym. Mecz Polski z Niemcami już 13.11 o godz. 20 na Chorten Arenie.

Współorganizatorami wydarzenia są: Podlaski ZPN, Chorten Arena, Miasto Białystok oraz Województwo Podlaskie.

FUTSAL - FOGO EKSTRAKLASA

A zwycięstwo było tak blisko. Piorunująca końcówka lidera

Mariusz Klimaszewski

Jagiellonia Futsal miała zwycięstwo na wyciągnięcie ręki. Goście z Przemyśla w ostatnich dwóch minutach pokazali, jak klasową są drużyną, strzelili dwa gole i wygrali 5:4.

Jagiellonia Futsal Białystok mierzyła się z niepokonaną do tej pory drużyną Eurobus Przemyśl, która na swoim koncie miała 9 zwycięstw i jeden remis.

Po pierwszej połowie Jagiellonia Futsal prowadziła po golu Grzegorza Makala w 4 minucie.

W drugiej połowie kibice przeżyli niesamowite emocje. Najpierw Eurobus Przemyśl strzelił dwa gole i wyszedł na prowadzenie. Odpowiedź gospodarzy była błyskawiczna. Po dwóch bramkach Piotra Skiepko i Andżejsa Mickēvičsa było 4:2.

I taki wynik utrzymywał się na sześć minut przed końcem spotkania. W końcówce jednak zespół z Przemyśla zagrał fantastycznie. Po zdobyciu kontaktowego gola na 4:3 wycofał bramkarza i w ostatnich dwóch minutach zamknął Jagiellonię pod ich bramką. Spokojnie rozgrywał akcję i najpierw doprowadził do wyrównania i jeszcze zdążył zdobyć zwycięskiego gola na 5:4.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Grzegorz Makal zdobył pierwszego gola dla Jagiellonii

Jagiellonia Białystok - Eurobus Przemyśl 4:5 (1:0).
Bramki: 1:0 Grzegorz Makal 4, 1:1 Gallo 22, 1:2 Pedro Henrique 22, 2:2 Piotr Skiepko 27, 3:2 Andżejs Mickēvičs 27, 4:2 Piotr Skiepko 30, 4:3 Rostysław Semenczenko 34 z karnego, 4:4 Juan Colchón 39, 4:5 Rostysław Semenczenko 40.

Jagiellonia Futsal: Kozachenko, Malawko - Kalinowski, Surmiak, Ambrożej, Mickēvičs, Neme, Skiepko, Makal, Piļipčuks , Kolesnykov, Papagaio.

KRÓTKO Z LIGOWYCH BOISK

Koszykówka

Tur Basket Bielsk Podlaski ma już nowego trenera

Drugoligowi koszykarze Tura Basket Bielsk Podlaski mają już nowego trenera. Na funkcji pierwszego szkoleniowca Rafała Króla zastąpił Bartłomiej Wróblewski. Jest to bardzo dobrze znana postać fanom regionalnego basketu. Przez trzy sezony reprezentował barwy Tura (2019/2020, 2021/2022 i 2022/2023). Ostatnio zaś był grającym trenerem w drugoligowej drużynie KKS Tarnowskie Góry.

Koszykarze Tura Basket w ostatnim meczu II ligi przegrali u siebie z HydroTruck Radom 72:81. Najbliższy mecz zagrają także u siebie ze Zniczem Pruszków (sobota, 7.11 o godz. 19).

Siatkówka

Pucharowa wygrana BAS KB Białystok

Siatkarki KS BAS Kombinat Budowlany Białystok pokonały Enea Energetyk Poznań 3:1 (25:23, 24:26, 25:14, 25:18) w meczu 2. rundy TAURON Pucharu Polski kobiet. W kolejnej rundzie zagrają na wyjeździe w środę, 4.11 z Nowel LOS Nowy Dwór Mazowiecki.

Piłka ręczna

Wyjazdowa porażka KPR Białystok

Drugoligowe piłkarki ręczne KPR Białystok przegrały na wyjeździe z JKS San Jarosław 19:33 (12:15).

Bramki dla KPR Białystok zdobyły: Julia Stypułkowska 6, Palina Trayan 4, Amanda Szymborska 3, Wiktoria Lulko 2, Nikola Tynkiewicz 2, Natalia Till 1, Agnieszka Wasilewska.

W sobotę, 7.11 KPR zagra u siebie z SPR Handball Rzeszów (godz. 16 w SP 49).

Piłka ręczna

SBR Podlasie lepsze w Koninie

W rozgrywkach I ligi mężczyzn SBR Podlasie Nowe Piekuty wygrały na wyjeździe ze Startem Konin 44:32 (22:16).

Koszykówka

Novaclear Batory bez szans

W drugoligowym spotkaniu koszykarek Novaclear Batory Białystok przegrał z Grot OPK F&F Automatyka Pabianice 32:104 (6:28, 10:25, 2:22, 14:29).

Punkty dla Batorego zdobyły: Lena Zdanowicz 2, Julia Koperwas 8, aleksandra Urbaniak 5, Yana Babińczuk 3, Magda Rapucha 2, Patrycja Dudko 2, Julia Brzozowska 8, Gabriela Galent 2.

W sobotę, 7.11 derby Białegostoku Novaclear Batory kontra PGE AK Młode Żubry (godz. 12). **(mark)**

eprasa.pl 66c9d8fcf0