

Pierwszy w Polsce udany przeszczep serca trwał ponad 2 godziny – mówi prof. Andrzej Bochenek str. 2



FOT. LUCYNA NENOW

- Pierwsze objawy raka jądra wykryjesz dzięki prostemu badaniu
- Jak zdobyć „jedynekę” w sanatorium na NFZ?

str. 9-12

STRONA
ZDROWIA

Nr 215 (20927)

GAZETA

WSPÓŁCZESNA

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa 5.11.2025

www.wspolczesna.pl

Zapadł wyrok w sprawie wypadku, w którym zginął proboszcz parafii w Kuźnicy str. 3



FOT. K. DUSZYSKI/UMWP

Rusza E-tradycja, czyli cyfrowa baza prezentująca dorobek podlaskich twórców ludowych str. 4

GKS Katowice będzie rywalem Jagiellonii w 1/8 finału piłkarskiego Pucharu Polski str. 16

Nr ISSN 0137-9488

Nr indeksu 350133



9 770137 948032



FOT. PAVEŁ KRUKOWSKI/UMWP

REGION

Respiratory, defibrylatory czy agregaty prądotwórcze kupią szpitale i stacje pogotowia ratunkowego w Podlaskiem za ponad 10 mln zł przeznaczonych na obronę cywilną i ochronę ludności str. 3

BIAŁYSTOK

Prezydent: To budżet stabilnego rozwoju

Dochody na poziomie 3,4 mld zł i deficyt sięgający blisko 298 mln zł – takie są założenia projektu budżetu Białegostoku na 2026 rok. W ocenie prezydenta miasta Tadeusza Truskolaskiego będzie to „budżet stabilnego rozwoju”. Wczoraj na konferencji prasowej władze Białegostoku przedstawiły założenia przyszłorocznego budżetu miasta.

Według założeń, w przyszłym roku dochody Białegostoku mają być wyższe o prawie 11 proc. niż w tym roku i wynieść ponad 3,4 mld zł. Wydatki mają przekroczyć 3,7 mld zł i mają być większe o 12,3 proc. niż w 2025 roku. Planowany deficyt to 297,8 mln zł. Zadużenie miasta na koniec 2026 roku ma wynieść ponad 1,3 mld zł.

Przewidziano duży wzrost tzw. nadwyżki operacyjnej, która ma sięgnąć blisko 84 mln zł; to wzrost o 690 proc. wobec budżetu na 2025 rok. – To jest taki nieformalny zysk miasta, pieniądze, które wypracowujemy i które można wydać na te potrzeby, które są

– mówił prezydent Truskolaski.

Rośnie udział miasta w podatkach CIT i PIT oraz subwencje z budżetu państwa. Jak mówił Tadeusz Truskolaski, wzrost dochodów z CIT świadczy o dobrej kondycji przedsiębiorców działających w mieście.

Wydatki inwestycyjne mają sięgać 394 mln zł. Zaplanowano ponad 200 różnych przedsięwzięć. Najwięcej pieniędzy Białystok planuje w tej puli przeznaczyć na nowe miejskie autobusy elektryczne i spalinowe. To 148,5 mln zł na zakup łącznie 58 pojazdów. Na drogi i inną infrastrukturę związaną z drogami w budżecie ma się znaleźć 101 mln zł. Mają być zakończone kilkuletnie prace renowacyjne w parku miejskim Planty, połączone z przebudową przylegających ulic. W budżecie na 2026 rok jest na ten cel 44,7 mln zł. Są też m.in. pieniądze na pierwsze prace związane z budową miejskiej hali sportowo-widowiskowej – na prace przygotowawcze zaplanowano 15 mln zł. (PAP)

Suwałki

Anna Gryza-Aneszko

Wojewoda podlaski unieważnił uchwałę Rady Miejskiej w Suwałkach dotyczącą konsultacji społecznych w sprawie ewentualnego zakwaterowania cudzoziemców w miejskich nieruchomościach. Decyzję uzasadniono tym, że dokument przyjęty przez radnych przekroczył zakres uprawnień samorządu i nie mieści się w granicach tzw. uchwał kierunkowych. Uchwała miała zakończyć trwający od miesięcy spór wokół planowanego w mieście Centrum Integracji Cudzoziemców.

Na wrześniowej sesji, po kilku miesiącach dyskusji i napięć związanych z planami utworzenia w Suwałkach Centrum Integracji Cudzoziemców, Rada Miejska w Suwałkach przyjęła uchwałę, która miała zakończyć spór wokół tej sprawy. Radni zdecydowali, że w przypadku decyzji dotyczących zakwaterowania cudzoziemców w miejskich nieruchomościach prezydent będzie wzywany do przeprowadzenia konsultacji społecznych.

Przypomnijmy – sprawa rozpoczęła się wiosną tego roku, gdy grupa mieszkańców złożyła obywatelski projekt uchwały zakładający całkowity zakaz zakwaterowania cudzoziemców w obiektach należących do miasta. Inicjatywę poparło blisko 2200 osób. Projekt był wyrazem sprzeciwu wobec planów utworzenia w Suwałkach Centrum Integracji Cudzoziemców. Temat wzbudził wśród suwalczan wiele emocji i obaw – część mieszkańców regularnie uczestni-

czyła w sesjach rady miejskiej, a pod ratuszem odbyła się kilkusetosobowa demonstracja.

Choć ostatecznie centrum nie powstało, wnioskodawcy nie zdecydowali się wycofać swojego projektu. Proponowany zakaz okazał się jednak niezgodny z obowiązującym prawem i nie mógłby wejść w życie. W rezultacie, po serii spotkań i rozmów, udało się wypracować kompromisową wersję uchwały.

Uchwała, przyjęta niemal jednogłośnie przez radnych, nie wprowadzała zakazu, lecz zobowiązywała radę do wystąpienia z apelem do prezydenta miasta, by przed ewentualnym zakwaterowaniem cudzoziemców organizował konsultacje społeczne. Wnioskodawcy przyznawali, że dokument nie do końca ich satysfakcjonował, ale w ich ocenie „zamknął temat” i był wyrazem stanowiska mieszkańców. Zarówno inicjatorzy, jak i władze miasta podkreślali, że uchwała miała głównie wymiar symboliczny.

Jednak wojewoda podlaski uznał jej nieważność. W uzasadnieniu decyzji wskazał, że „w ramach kompetencji do określenia kierunków działania Prezydenta – o której mowa w art. 18 ust. 2 pkt 2 ustawy o samorządzie gminnym – nie mieści się wydawanie wiążących poleceń organowi wykonawczemu gminy co do sposobu załatwienia spraw należących do jego kompetencji”.

Zdaniem organu nadzoru, suwalska uchwała nie miała charakteru ogólnej wytycznej, lecz „wprost nakazuje Prezydentowi Miasta podjęcie konkretnego działania, jakim jest każdorazowe zarządzanie określonych

przedmiotowo konsultacji społecznych”. Tym samym – jak podkreślono – rada przekroczyła zakres swoich kompetencji, ponieważ „uchwała kierunkowa nie może nakazywać sposobu załatwienia konkretnej sprawy”.

Wojewoda zaznaczył również, że przyjęty przez radnych dokument „nabiera ewidentnych cech aktu z zakresu gospodarowania mieniem komunalnym gminy”, co oznacza, że dotyczy obszaru zastrzeżonego wyłącznie dla organu wykonawczego – w tym przypadku prezydenta miasta. „Rada nie może poprzez uchwałę kierunkową narzucać szczegółowych rozwiązań dotyczących użyczenia, zbywania lub przekształcania nieruchomości stanowiących własność gminy” – podkreślono w uzasadnieniu.

Podsumowując rozstrzygnięcie, uznano, że „badana uchwała nie określa kierunku działania organu wykonawczego, lecz nakłada na Prezydenta Miasta Suwałk obowiązek wykonania zindywidualizowanego zadania, określając jednocześnie sposób jego realizacji, co pozostaje poza zakresem kompetencji”. Oznacza to, że uchwała suwalskich radnych, choć miała charakter kompromisu wobec społecznych oczekiwań, została uznana za niezgodną z prawem. Od decyzji wojewody miastu przysługuje skarga do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego.

– Tryb dalszego postępowania musi uzgodnić z szefami klubu i prezydium rady miejskiej. W ciągu najbliższych dni spotkam się z nimi, bo to priorytetowa sprawa. Materia jest bardzo wrażliwa i bardzo trudna, więc trzeba to przedyskutować – komentuje Zdzisław Przełomiec, przewodniczący Rady Miejskiej w Suwałkach.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 17 grudnia 1970 r. wobec robotników na Wybrzeżu PRL-owskie władze postanowiły użyć wojska. Skończyło się masakrą w Gdyni i Szczecinie.

Operacja poszła szybko. Pierwszy w Polsce udany przeszczep serca trwał ponad 2 godziny

Rozmowa
Mira Suchodolska (PAP)

Pierwszy udany przeszczep serca w Polsce zespół prof. Zbigniewa Religi przeprowadził w Zabrze 5 listopada 1985 r. Opowiada o tym prof. Andrzej Bochenek, członek tego zespołu i współtwórca tamtego przełomowego zabiegu. Dziś jest konsultantem ds. kardiologii Grupy American Heart of Poland.

Panie profesorze, dziś mówimy, że serce to po prostu pompa. Dlaczego 40 lat temu przeszczep serca był wielkim wydarzeniem?

Serce zawsze było symbolem emocji i życia. Jeszcze sto lat temu chirurdzy uważali, że kto dotknie serca, zostanie wykluczony z czechu. A nagle okazuje się, że można je przeszczepić. Technicznie to prosty zabieg, trudniejsza jest wątroba czy trzustka. Ale to serce budzi najwięcej emocji.

Z punktu widzenia immunologii serce jest ponoć prostsze do przeszczepu niż inne narządy. Tak, najgorsze są nerki. Prof. Franciszek Kokot, słynny nefrolog i endokrynolog mawiał, że nerka jest najważniejsza, bo reguluje hormony i wiele procesów metabolicznych. Ale właśnie dlatego w kierunku przeszczepów serca prowadzi się wiele badań nad ksenotransplantacją – próbą pobrania serca np. od świni, przy zahamowaniu procesów odrzutu.

Pan brał udział w takich eksperymentach?

Tak, w Zabrze i Katowicach. Z profesorem Zbigniewem Religą prowadziliśmy badania na zwierzętach – świnich i cielętach. Wtedy też zaczęła się idea wspomagania serca. Religa bardzo cierpiał, gdy musiał rezygnować z przeszczepu, bo brakowało dawców. Dlatego chciał stworzyć urządzenia, które pozwolą pacjentom doczekać serca od dawcy.

To była wielka rzecz, kiedy w Zabrze ruszyły prace nad sztucznym wspomaganie serca.

Dokładnie. Były to ogromne urządzenia, pacjent był przykuty do łóżka. Żartowałem, że te maszyny nie nadają się nawet do podlewania ogródka. Religa był wściekły! Ale dziś mamy przenośne pompy, które ratują życie.

Prof. Religa miał wizję, ale też charakter.

Tak. Był prawdziwym taranem. Kiedy pacjentów ubywało, bo ginęli, a dawców brakowało, on się nie poddawał. Mówił: nie możemy przegrać. Gdyby nie jego upór, może nigdy byśmy nie zrobili kolejnego przeszczepu po tym pierwszym, de facto nieudanym, bo pacjent przeżył tylko osiem dni. Jednak on szedł dalej, nie bał się porażki.

Pierwszy przeszczep serca w Polsce zrobił jednak ktoś inny, wiele lat wcześniej.

Tak, profesorowie Jan Moll i Jan Działkowiak w 1969 r., wkrótce



FOT. LUCYNA NENOW

po pierwszej transplantacji tego organu przeprowadzonej przez dra Christiaana Barnarda 3 grudnia 1967 r. w Kapsztadzie. Ich pacjent zmarł zaraz po operacji, a pacjent Barnarda po 18 dniach z powodu sepsy. Ale spotkał ich hejt, było dochodzenie prokuratorskie. Komunistyczne władze zakazały wówczas przeprowadzania takich „niebezpiecznych eksperymentów”, które mogły wywołać społeczne niezadowolenie. Inna sprawa, że ówczesne prawodawstwo nie pomagało. Brakowało np. definicji śmierci mózgowej. Religa miał przewagę nad swoimi genialnymi poprzednikami – prasa była z nim. I to uratowało jego misję.

Proszę opowiedzieć o 5 listopada 1985 r. Punkt po punkcie.

Wchodzę do pracy, zwykły dzień, pogoda fatalna, chmury, siąpi deszcz. Religa mówi: będzie przeszczep. Już wiedziałem, że nie wrócę do domu

przynajmniej przez dwa dni. Pacjent był w krytycznym stanie. Dawcę przywieziono z Warszawy. Religa jechał osobiście, żeby go przytransportować do Zabrze w idealnym stanie.

Transplantacja zaczęła się po południu, raczej późnym popołudniem. W sali obok Religa i Marian Zembala pobierali serce. Ja z zespołem przygotowywaliśmy biorcę. W pewnym momencie Religa wchodzi i niesie serce w metalowej miseczce z lodem. Na stopach miał chodaki, takie na grubej, gładkiej podeszwie. Spojrzałem na niego i przez myśl mi przemknęło: byleby się tylko nie poślizgnął, ale na szczęście nie.

Operacja poszła szybko, dwie godziny z kawałkiem. Religa błyskawicznie łączył ze sobą naczynia krwionośne, jakby miał w tym rutynę, jakby to nie był nasz pierwszy raz. Inna sprawa, że on się do tego przygotowywał, ćwiczył przeszczepy serca na zwłokach. Przy tym pierwszym przeszczepie asystowali mu Marian Zembala, Bogusław Ryfiński i Jerzy Wolczyk. Przysnam pani, że kiedy wyjęliśmy serce z klatki piersiowej biorycy i spojrzaliśmy w tę pustą przestrzeń między żebrami, poczułem lęk. Ale nie trwał on długo, nowe serce zostało „przyszyte”, zdjęliśmy klemy i to nowe serce zaczęło bić. To był moment, którego nie zapomnę nigdy.

Euuforia?

Środa, 5.11.2025

AUTOPROMOCJA

0110987259

Zamów prenumeratę

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

Wszyscy byli poruszeni. Ale pacjent był bardzo wyniszczony, miał skazę krwotoczną. Zaczął krwawić, a brakowało krwi. Religa kazał dzwonić do radia, by zorganizować dawców. Potem przyjechało wojsko z Gliwic, 20 żołnierzy oddało krew wprost do transfuzji. Dziś by się to nie mogło zdarzyć. Ale ratowaliśmy życie.

Dziś taki zabieg to procedura, wtedy – improwizacja.

Tak, nie mieliśmy leków, ani sprzętu, ani nawet dostępu do czasopism medycznych. Każdy wyjazd zagraniczny to był cud. Religa jeździł do USA, zbierał pieniądze przez Polskę. Dzięki temu mieliśmy pierwsze zestawy narzędzi, środki, szwy. Mówił: robię to dla ludzi, nie dla polityki. Mało tego, profesor stał na głowie, na uszach, żeby nas, młokosów, wysłać poza granice PRL, do krajów, gdzie w medycynie działały się cuda, o których mogliśmy tylko poczytać w naukowych czasopismach i to pod warunkiem, że z medycznej biblioteki uniwersyteckiej przyszyły zamówione przez nas skany artykułów, co nie zdarzało się często. Ale to jeszcze nie wszystko: prof. Zbigniew Religa miał taki dar, że był w stanie zachęcić swoich uczniów, do których się zaliczałem, żeby wrócili z tych „lepszych krajów” do Polski. Byłem w Wielkiej Brytanii, całkiem dobrze się tam urządzałem, ale kiedy usłyszałem od prof. Religi, że możemy w Zabrze robić wielkie rzeczy, nie zastanawiałem się długo.

Jak wyglądała współpraca między panem a Zbigniewem Religą?

Przypominała napięcie twórcze. Ja sceptyk, on wizjoner.

Czasem się kłóciliśmy, ale się szanowaliśmy. Kiedy wysłał mnie do Ochocja, na szefa kardiologii, powiedział: ty musisz iść na swoje. To była jego mądrość – potrafił dać młodym przestrzeń do rozwoju. Dzięki temu powstały nowe ośrodki: Wrocław, Lublin, Zamość, Białsko, Opole, Białystok, Rzeszów i Wrocław.

Kiedy robiliście ten przeszczep, miał pan 35 lat. Co pan czuł?

Mieszankę dumy, strachu i niedowierzania. Człowiek wie, że uczestniczy w czymś wielkim. Ale wtedy nie myślałem o historii, tylko o tym, by pacjent przeżył.

Po operacji była impreza?

Powiedzmy, że była ulga. Ktoś przynosił chleb ze smalcem, ktoś kieliszek. Ja nie piłem, więc obserwowałem to na trzeźwo. Ale Religa, mimo że lubił wypić, nigdy nie operował po alkoholu. Był odpowiedzialny do granic możliwości.

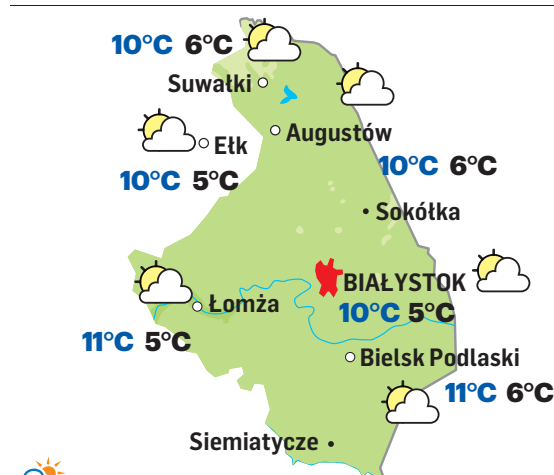
Z perspektywy czterech dekad, co pana najbardziej porusza w nowoczesnej transplantologii?

To, że z marzenia kilku ludzi powstał system. Wtedy mieliśmy jeden ośrodek, dziś transplantacje serca robi się w wielu miastach. To kontynuacja idei Religi: dzielić się wiedzą, nie trzymać jej dla siebie.

A gdyby profesor Religa dziś wszedł na salę operacyjną?

Myszę, że by się uśmiechnął. Powiedziałby: „Andrzej, wreszcie to wszystko działa, jak trzeba”. A potem pewnie by się z kimś pokłócił, bo inaczej nie potrafił. Ale to dzięki niemu mamy w Polsce transplantologię na światowym poziomie.

Pogoda w regionie



Źródło: meteopro.pl

5 LISTOPADA 2025

Dziś 309. dzień roku
Do sylwestra pozostało 56 dni.

Wschód słońca w Białymstoku

o godzinie 6.34, zachód o godzinie 15.48. Dzień będzie trwał 9 godzin i 13 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 7 godzin i 43 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 1 godzinę i 40 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Sławomir, Elżbieta

KALENDARIUM

1370

Zmarł bez legalnego męskiego potomka Kazimierz III Wielki (na portrecie Jana Matejki z cyklu Poczet królów i książąt polskich), ostatni król Polski z dynastii Piastów.

1830

Fryderyk Chopin wyjechał z Kalisza do Dreżna, następnie udał się do Monachium i Paryża – do Polski nigdy już nie powrócił.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1916

Został ogłoszony tzw. Akt 5 listopada, który zapowiadał utworzenie Królestwa Polskiego pod kontrolą państw centralnych.

1985

Zespół kardiologów pod kierunkiem Zbigniewa Religi przeprowadził w za-brzańskim szpitalu pierwszy w Polsce udany przeszczep serca.

Ksiądz zginął w wypadku. Wyrok: więzienie w zawieszeniu

Z sądu
Agnieszka Domanowska

Zapadł wyrok w sprawie tragicznego wypadku z czerwca 2024 roku, w którym zginął proboszcz parafii w Kuźnicy. Oskarżona kobieta usłyszała karę roku pozbawienia wolności w zawieszeniu na trzy lata. Sąd nie odebrał jej prawa jazdy.

Danuta B. stanęła przed sądem, oskarżona o spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym. Do tragedii doszło 27 czerwca 2024 roku w miejscowości Rybniki. W zdarzeniu z samochodem prowadzonym przez oskarżoną śmierć na miejscu poniósł jadący motocyklem 61-letni ksiądz Sylwester Szyluk, długoletni proboszcz parafii pw. Opatrzności Bożej w Kuźnicy.

Sąd Rejonowy w Białymstoku orzekł wczoraj wobec 56-letniej Danuty B. karę roku pozbawienia wolności w zawieszeniu na okres trzech lat oraz nawiązkę w wysokości 20 tys. zł na rzecz oskarżycielki posiłkowej - siostry zmarłego księdza. Nie odebrał oskarżonej prawa jazdy. 56-latkę prosiła o to podczas pierwszej rozprawy, która odbyła się 21 października. - Mieszkam w miejscowości oddalonej od Białegoostoku o 25 kilometrów. Nie mam tam sklepu, nie mam połączeń komunikacyjnych. Bez samochodu nie będę w stanie dojeżd-



Danuta B. stanęła przed sądem, oskarżona o spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym

żyć do pracy ani do lekarza - mówiła Danuta B.

- Nie sposób wycenić ludzkiego życia. W tej sprawie zdarzenie należy jednak uznać za nieszczęśliwy wypadek - podkreślił uzasadniając wczoraj wyrok przewodniczący składu sędziowskiego, Marcin Kęska.

Sąd zwrócił również uwagę na jedną z najczęstszych przyczyn tragicznych zdarzeń drogowych.

- Niezależnie od ich skutków, często poważniejszych niż w typowych kolizjach, źródłem takich tragedii bywa zwykła nieuwaga. Większość wypadków drogowych ma właśnie takie podłoże - to nieuwaga odróżnia codzienne sytuacje od tych, które kończą się dramatem - wyjaśnił sędzia Kęska.

Z tego względu sąd uznał, że nie ma podstaw do orzekania środków izolacyjnych ani ograniczających możliwość prowadzenia pojazdów.

Podczas pierwszej rozprawy Danuta B. złożyła emocjonalne wyznanie i przeprosiny.

- Przepraszam, nie chciałam nikogo zabić ani skrzywdzić. Nie wiem, jak do tego doszło, nie widziałam tego motocyklisty. Jednak moja wina jest bezsporna - mówiła ze łzami w oczach kobieta, przyznając

Sędzia: Nie sposób wycenić ludzkiego życia. W tej sprawie zdarzenie należy jednak uznać za nieszczęśliwy wypadek

się do odpowiedzialności za spowodowanie wypadku.

Wczoraj po zakończeniu rozprawy oskarżona podeszła do siostry zmarłego duchownego i ponownie przeprosiła. Obie kobiety płakały, nie potrafiąc ukryć bólu i żalu wywołanego tragedią.

- To rozstrzygnięcie jest satysfakcjonujące dla obrony. Sąd orzekł w zasadzie zgodnie z naszym wnioskiem - komentował po ogłoszeniu wyroku adwokat Mateusz Olchanowski, reprezentujący Danutę B.

Jak mówił, główny cel linii obrony dotyczył tego, aby Danucie B. w żaden sposób nie uniemożliwić wykonywania pracy zarobkowej ani codziennego życia zakazem prowadzenia pojazdów mechanicznych.

- Tak się nie stało. To jest satysfakcjonujące - podkreślił mecenas. I dodał: - Na ten moment nie widzę potrzeby składania środków odwoławczych. Tym bardziej w kontekście takim, że są orzeczone też środki finansowe - zaznaczył.

Wyrok nie jest prawomocny. Strony mają prawo do złożenia apelacji.

Zmarły duchowny był postacią powszechnie znaną i szanowaną w regionie białostockim. Posługiwał m.in. w parafiach w Dąbrowie Białostockiej, Kundzinie, Jasionówce, Podlipkach i Klimówce. Przez ostatnie 14 lat pełnił funkcję proboszcza parafii pw. Opatrzności Bożej w Kuźnicy.

Ponad 10 mln zł dla szpitali i pogotowia na zakup sprzętu nie tylko na czas kryzysu

Ochrona zdrowia
Anna Gryza-Aneszko, PAP

Respiratory, defibrylatory czy agregaty prądotwórcze kupią szpitale i stacje pogotowia ratunkowego w Podlaskiem za ponad 10 mln zł przeznaczonych na obronę cywilną i ochronę ludności. Dyrektorzy pięciu jednostek odebrali we wtorek w Białymstoku umowy w tej sprawie.

Pieniądze przekazał samorząd województwa podlaskiego części placówek ochrony zdrowia, które mu podlegają.

Ogółem województwo podlaskie z rządowego Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej ma na 2025 r. 166 mln zł. Ponad 12 mln zł z tej kwoty to pieniądze przekazane samorządowi województwa.

- Kwotę około 2 mln zł przeznaczamy na zakup m.in. środków łączności czy zbiorników na wodę pitną. Ponad 10 mln zł przeznaczamy na nasze podlaskie szpitale i stacje pogotowia ratunkowego. Te pieniądze będą przeznaczone m.in. na agregaty prądotwórcze, aby się nigdy nie przydały, ale powinny być w wyposażeniu placówek - mówił podczas wczorajszej konferencji prasowej Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego.

- Za te pieniądze m.in. zostaną kupione respiratory, defibrylatory, sprzęt rentgenowski i wiele innych rzeczy, które będą

potrzebne w trakcie kryzysu, ale które również będą wykorzystywane na co dzień, aby ratować życie i zdrowie mieszkańców województwa podlaskiego - mówił poseł Krzysztof Truskolaski.

Największą kwotę dofinansowania, 3,5 mln zł, otrzymał Szpital Wojewódzki w Suwałkach.

- Ukierunkowaliśmy się na sprzęt zabiegowy, który jest niezbędny w sytuacjach kryzysowych w przypadku zdarzeń masowych. Liczba tego sprzętu jest dość imponująca, bo ponad 43 pozycje, m.in. jest to sprzęt zabiegowy, stoły operacyjne, aparaty do znieczuleń, respiratory, defibrylatory, kolumny anestezjologiczne i chirurgiczne - wymieniał Adam Szałanda, dyrektor placówki.

Białostockie Centrum Onkologii otrzymało 1,7 mln zł na zakup sprzętu, który zwiększy niezależność energetyczną placówki oraz umożliwi jej działanie w sytuacjach awaryjnych. Dofinansowanie otrzymały również jednostki ratownictwa medycznego. Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Białymstoku zyskała ponad 2 mln zł, placówka w Łomży - ponad 1,5 mln zł, a stacja w Suwałkach - blisko 1,4 mln zł. Środki te zostaną przeznaczone na zakup specjalistycznego sprzętu, w tym urządzeń do resuscytacji, respiratorów oraz agregatów prądotwórczych, które umożliwią nieprzerwaną pracę służb ratunkowych nawet w trudnych warunkach.

KO składa projekt nowelizacji Karty Nauczyciela ws. godzin ponadwymiarowych

Edukacja
Magda Ciasnowska

Przepisy dotyczące godzin ponadwymiarowych budzą kontrowersje - nauczyciele nie otrzymują wynagrodzenia za lekcje odwołane z przyczyn niezależnych od nich. Posłowie KO złożyli projekt kolejnej nowelizacji w tej sprawie.

Poinformował o tym wczoraj podlaski poseł KO Krzysztof Truskolaski na wspólnej konferencji prasowej z podlaskim kuratorem oświaty Agnieszką Krokos-Janczyło i zastępcą prezydenta Białegostoku Tomaszem Klimem.

Wrześniowa nowelizacja Karty Nauczyciela miała uporządkować zasady wynagradzania pedagogów.

- Zmiany były przede wszystkim po to, żeby płacić nauczycielom. Związki zawodowe

głośno mówiły o tym, że trzeba ujednolicić zapisy w całej Polsce, aby każdy z organów prowadzących nie miał wątpliwości, kiedy i za co płacić nauczycielom - tłumaczy Agnieszka Krokos-Janczyło.

Wątpliwości się jednak pojawiły. Zgodnie z przepisami, nauczyciele pracują w wymiarze 40 godzin tygodniowo, z czego 18 godzin to zajęcia dydaktyczne, a pozostały czas obejmuje przygotowanie do lekcji, sprawdzanie prac, kontakt z rodzicami czy inne obowiązki szkolne. Nowe regulacje dotknęły kwestii godzin ponadwymiarowych - tych, które wykraczają poza obowiązkowe 18 lekcyjnych godzin. Choć powinny być dodatkowo płatne, od 1 września nauczyciele zaczęli tracić prawo do wynagrodzenia za zajęcia, które się nie odbyły - nawet jeśli winy za to nie ponosili. Wystarczyło, że uczeń był chory lub lekcja zo-

stała odwołana z przyczyn niezależnych od nauczyciela.

- Największy problem dotyczy tego, czy płacić za godziny ponadwymiarowe, kiedy na przykład w szkole zorganizowana jest wycieczka. Czy nauczycielowi, który powinien mieć w tym czasie zajęcia z klasą, której nie ma, należy się wynagrodzenie? Należy się! To dyrektor szkoły odpowiada za organizację pracy. Jest osobą, która wie, jakie potrzeby ma w danym momencie placówka i decyduje o tym, czy dany nauczyciel będzie na przykład pełnił opiekę w świetlicy, czy będzie oddelegowany do innej klasy. Nie ma możliwości, że zabraknie dodatkowych zajęć, bo potrzeby szkoły zawsze są ogromne - podkreśla Agnieszka Krokos-Janczyło.

Jak zaznacza Tomasz Klim, wszystkie godziny ponadwymiarowe są wpisane w arkusz organizacyjny szkoły. - Jeżeli te

godziny są wpisane w arkusz, to organ prowadzący ma na nie zapewnione finansowanie. W związku z tym dyrektorzy szkół i nauczyciele nie muszą martwić się, że tych pieniędzy w budżetach nie ma - mówi wiceprezydent i dodaje, że miasto zorganizowało szkolenia dla dyrektorów szkół. - Wyjaśniliśmy, w jaki sposób powinniśmy wszystko rozliczać tak, żeby nauczyciele nie mieli problemu, wokół którego toczy się dyskusja. Żeby płacić za godziny ponadwymiarowe kiedy ich brak jest wynikiem czy to wycieczki, czy jakiejś innej absencji, która wynika z pracy szkoły, a nie z pracy nauczyciela.

Aby zmienić niejasną sytuację, posłowie KO złożyli 4 listopada w Sejmie projekt nowelizacji Karty Nauczyciela.

- Spotkaliśmy się w ostatnich dniach z licznymi apelami nauczycieli oraz wątpliwościami ze strony dyrektorów -

mówi poseł Krzysztof Truskolaski.

Po nowelizacji wynagrodzenie za godziny ponadwymiarowe ma przysługiwać również w przypadku, gdy niezrealizowanie przez nauczyciela przydzielonych godzin zajęć praktycznych, wychowawczych lub opiekuńczych nastąpiło z przyczyn niedotyczących nauczyciela, a ten był gotów do realizacji tych zajęć. - To ten punkt budził największe wątpliwości wśród nauczycieli. I to właśnie zostanie zmienione. Mam nadzieję, że ustawa jak najszybciej będzie procedowana i że wejdzie w życie z dniem 1 stycznia 2026 roku - mówi poseł.

Nauczyciele nie mogą jednak liczyć na wyrównanie wynagrodzeń za poprzednie miesiące.

- Problem jest i należy go rozwiązać. Te zmiany wprowadziły bałagan i potrzebna jest decyzja na szczycie, która by to uporządkowała - podkreśla Agnieszka

Rzeszewska, przewodnicząca białostockiej Solidarności Oświatowej. - Te godziny nie są wypłacane i to jest skandaliczne. Sklepiakar stoi w sklepie, i czy jest klient, czy nie, to pieniądze dostaje. My jesteśmy gotowi do pracy, nie z naszej winy nie przychodzą uczniowie, i nie dostajemy odpowiedniego wynagrodzenia. Możemy pracować, ale pracodawca nie stwarza mu do tego warunków.

Dyrektorzy wielu podlaskich placówek czekają na zmianę problematycznych przepisów. Póki co dostosowują się do aktualnych realiów.

- Z naszego punktu widzenia to nie jest problem. Trzeba czytać i dostosowywać się do Karty Nauczyciela. Od początku roku szkolnego nie było u nas zbyt wiele wycieczek. Większy problem mógłby być w maju czy czerwcu - mówi Agnieszka Szałaj, wicedyrektor I Liceum Ogólnokształcącego w Białymstoku.

MUZEUM PAMIĘCI SYBIRU

Przyjaciele muzeum uhonorowani



FOT. U. ŚLESZYŃSKA

Muzeum Pamięci Sybiru po raz siódmy uhonorowało wczoraj osoby szczególnie zasłużone dla działalności placówki i jej misji - ocalania pamięci o losach Polaków zesłanych na Sybir. W tym roku Statuetki Przyjaciela Muzeum otrzymali: Krzysztof Truskolaski, poseł na Sejm RP, Leszek Róžański (nz.), prezes Koła Związku Sybiraków w Siemiatyczach oraz dr Ernest Wyciskiewicz, dyrektor Centrum Dialogu im. Juliusza Mieroszewskiego.

- Cieszę się, że tutaj wszyscy państwo jesteście. Dla nas wszyscy, niezależnie czy reprezentujecie politykę, czy służby, czy oświatę, czy kulturę, czy zawsze naszych najdroższych i najbliższych naszym sercom Sybiraków - jesteście dzisiaj naszymi przyjaciółmi - mówił Wojciech Śleszyński, dyrektor Muzeum Pamięci Sybiru. - Raz do roku staramy się podziękować trzem wybranym osobom, które z nami współpracują, które wspólnie tworzą Muzeum Pamięci Sybiru. Bez pomocy tych osób muzeum by nie było.

A z pewnością nie miałoby tak wielkich sukcesów jak ma. To jest zasługa nas wszystkich. Za każdym razem to powtarzam - to jest państwa miejsce, to jest nasze wspólne miejsce.

- Muszę przyznać, że to bardzo wzruszająca chwila - mówił poseł Krzysztof Truskolaski. - Powiem nieskromnie, że przyjacielem Muzeum Pamięci Sybiru czułem się od początku powstania tego muzeum. Jeszcze zanim dostałem tę piękną statuetkę, a dzisiaj już oficjalnie zostałem tym przyjacielem, więc naprawdę jest to wielka chwila w moim życiu prywatnym, ale również zawodowym. Muzeum Pamięci Sybiru było zawsze bliskie mojemu sercu, nadal jest i będzie.

Radości z otrzymanej nagrody nie krył też Leszek Róžański, prezes Koła Związku Sybiraków w Siemiatyczach. Zapewnił, że jest zaskoczony, że dostał tak ważne wyróżnienie i stwierdził, że bycie przyjacielem muzeum oraz szerzenie pamięci o Syberii uważa za swój obowiązek. (UK)

33 zespoły ludowe z regionu znalazły się w cyfrowej bazie

Kultura

Urszula Śleszyńska

Podlaski Instytut Kultury uruchomił „E-tradycję. Cyfrową bazę zespołów ludowych województwa podlaskiego”. Teraz jeszcze więcej osób będzie się mogło dowiedzieć o ich istnieniu i dorobku.

- Jest to dla nas, dla Podlaskiego Instytutu Kultury, niezwykle ważny i wartościowy projekt. Ma on charakter nie tylko dokumentacyjny, ale również edukacyjny - mówiła podczas wczorajszej konferencji prasowej Agnieszka Jabłońska, zastępca dyrektora Podlaskiego Instytutu Kultury. - Cyfrowa Baza Zespołów Ludowych służy ochronie dziedzictwa niematerialnego, integruje środowisko lokalne, a przede wszystkim służy promocji naszego regionu, który przecież ofituje w kulturę ludową. Praca nad tym projektem sprawiła nam ogromną radość - z uwagi na fakt, że pracowaliśmy z barwnymi, roztańczonymi i rozśpiewanymi grupami.

Z nowych zasobów cyfrowej bazy E-tradycja już można korzystać. Dotychczas można tam było znaleźć twórców ludowych z naszego regionu, dowiedzieć się kim są, czym się zajmują, obejrzeć ich wyroby, znaleźć dane kontaktowe. Teraz, przy wsparciu Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz marszałka województwa podlaskiego udało się rozbudować



FOT. UNWIP/K. DUSZYŃSKI

O nowościach na platformie stworzonej przez Podlaski Instytut Kultury poinformowali jej twórcy na wtorkowej konferencji prasowej

bazę - oprócz mistrzów tradycyjnych rzemiosł, znalazły się w niej także zespoły ludowe z województwa podlaskiego.

- To cieszy, że wśród twórców ludowych widać młodych ludzi, że będzie można te tradycje przekazać - stwierdziła wicemarszałek Wiesława Burnos. - Projekt ma ogromną wartość i posłuży przyszłym pokoleniom. Dziękuję wszystkim zaangażowanym w tworzenie tej platformy. Razem dbamy o to, by nasze dziedzictwo było żywe, dostępne i inspirujące dla przyszłych pokoleń.

- Na początku chcę pokłonić się bardzo nisko dyrekcji i koordynatorom tego projektu i podziękować za umożliwienie spo-

tknięć bezpośrednio z zespołami - mówiła Jagoda Konopko, specjalistka od kultury ludowej, która zbierała informacje dostępne w bazie. - Nie na estradzie, a zwyczajnie kiedy mogliśmy usiąść, porozmawiać, posłuchać ich i wysłuchać. To była przygoda, której się nie da opowiedzieć w kilku zdaniach i której się nie da opisać w kilku słowach, tak jak do E-tradycji. To naprawdę są rozdziały pięknych opowieści o każdym zespole. Od tych pań, które tworzą wspólnotę 70 lat, po te panie i panów, którzy tworzą wspólnotę lat 50. czy 40. I po tą cudowną młodzież, która spontanicznie pokazuje swoją młodość, radość życia. I tą miłość do folkloru, którą

zaszczepiają choreografowie i kierownicy zespołów. To są naprawdę ludzie, którzy są z ogromną pasją i wielkim poszanowaniem dla tradycji regionu.

W bazie www.e-tradycja.pikpodlaskie.pl dostępne są opisy 33 zespołów z różnych części regionu. Grupy te prezentują śpiew tradycyjny, stylizowany folklor sceniczny, grupy folklorystyczne i obrzędowe. W tym cyfrowym przewodniku znajdują się informacje o tym jak powstał zespół, jacy ludzie go tworzyli i tworzą, jaki ma repertuar, osiągnięcia. dopełnieniem opowieści o zespołach są fotografie, które wykonał Michał Heller. Niektóre z grup mają też swoje muzyczne wizytówki.

Radna: rondo Jagiellonii się korkuje. Miasto nie przewiduje zmian w organizacji ruchu

Drogi

Tomasz Maleta

W związku z licznymi skargami na utrudnienia w ruchu na rondzie Jagiellonii proszę o rozważenie zmiany organizacji ruchu - napisała do prezydenta w interpelacji Agnieszka Rzeszewska. Radna PiS zaproponowała, aby środkowym pasem można było jechać tylko prosto w kierunku ul. NSZ.

- Szczególnie w godzinach szczytu jadąc od strony Alei Niepodległości prosto w kierunku Narodowych Sił Zbrojnych tworzy się ogromny korek. Środkowym pasem kierowcy skręcają w lewo i blokują jazdę na wprost. To samo dotyczy prawego pasa. Skręcający w prawo blokują jazdę na wprost - argumentowała radna i dołączyła do interpelacji zdjęcie obrazujące problem.

Przypomnijmy, że pierwotnie zakładano, że skrzyżowanie ul. NZS, Trasy Niepodległości i Al. Jana Pawła II będzie dwupoziomowe. Pozwoliłoby ono bezkolizyjnie ominąć Al. Jana Pawła II w stronę osiedla TBS i dalej do wylotówki na Elk. I właśnie z takim wariantem ogłoszono pierwszy przetarg.

Najego budowę miasto miało zarezerwowane 32,7 mln zł, a oferent zaproponował 46,3 mln zł. Przetarg więc unieważniono. Natomiast w drugim przetargu oferta sięgnęła aż 93 mln zł (miasto zarezerwowało 49 mln zł). W kolejnym kwota jeszcze bardziej zbliżyła się do 100 mln zł. Ostatecznie po kilku nieudanych podejściach odstąpiono od koncepcji dwupoziomowego układu na rzecz wielkiego skrzyżowania z wyspą centralną za 52 mln zł.

Z niedogodnościami, o których wspomina radna w interpelacji do prezydenta, kierowcy



FOT. WOJCIECH WOJTEK/ARCHIWUM

Skrzyżowanie ul. Narodowych Sił Zbrojnych, Al. Jana Pawła II i Trasy Niepodległości w Białymstoku

zmagają się niemal od otwarcia ronda (pod koniec 2019 roku). Skarżyli się na niego nasi Czytelnicy w połowie 2020 r. Wówczas władze miasta tłumaczyły, że sytuacja miała się poprawić po oddaniu węzła Porosły. Ten został udostępniony 30 grudnia 2020 r. Problemy z przejazdem przez

rondo Jagiellonii nadal pozostały.

Teraz, w odpowiedzi na interpelację radnej Rzeszewskiej, wiceprezydent Marek Masalski zaznaczył, że skrzyżowanie znajduje się na trasie w kierunku drogi ekspresowej S8 oraz drogi krajowej nr 65 i przenosić bardzo duże potoki pojazdów.

- Na skrzyżowaniu kilkakrotnie wprowadzono zmiany w programie sygnalizacji dostosowując go do zmieniającej się sytuacji ruchowej - przyznał zastępca prezydenta Tadeusza Truskolaskiego.

Podkreślił, że udział pojazdów skręcających w lewo ze środkowego pasa z Alei Niepodległości stanowi około połowy ilości pojazdów skręcających z lewego pasa na tym wlocie.

- Przeznaczenia środkowego pasa do jazdy prosto spowodowałoby, że skręt byłby możliwy tylko z lewego pasa, co skutkować będzie dużą kolejką pojazdów oczekujących na wjazd na skrzyżowanie, wraz z blokowaniem pasa do jazdy prosto - zaznaczył Marek Masalski.

Dodał, że w godzinach szczytu komunikacyjnego, gdy skrzyżowanie jest obciążone, z każdej strony mogą występować chwilowe spiętrzenia.

- W momencie gdy pojazdy skręcające w lewo zajmują całkowicie pasy do akumulacji, uruchamiana jest dodatkowa faza, gdzie sygnał zielony otrzymają pojazdy zjeżdżające z wyspy, a pojazdy wjeżdżające na wyspę od strony Alei Niepodległości w dalszym ciągu mają sygnał zielony - wyjaśniał wiceprezydent.

Zaznaczył, że rozwiązanie w postaci przeznaczenia tylko jednego pasa do skrętu w lewo w obecnej chwili nie jest rozważane, ze względu na pogorszenie warunków ruchu na wlocie. Przypomniał ponadto, że skrzyżowanie jest monitorowane.

- I w razie konieczności ewentualne zmiany w programie sygnalizacji świetlnej będą wprowadzone - zapewnił Marek Masalski.

Właśnie trwa procedura przetargowa odnośnie montażu dwóch nowych kamer na rondzie Jagiellonii.

Prawomocny wyrok w powtórnym procesie ws. przetargów samorządu

Z sądu
PAP

Trzy osoby skazane, wobec pięciu warunkowo umorzenie postępowania karnego - Sąd Okręgowy w Białymstoku niemal w całości utrzymał wczoraj wyrok w powtórnym procesie w sprawie przetargów za pieniądze z UE na rzecz samorządu województwa podlaskiego. Orzeczenie jest prawomocne.

Był to ponowny proces, po częściowym uchyleniu wyroków uniewinniających. W drugim procesie Sąd Rejonowy w Białymstoku dwie osoby skazał nieprawomocnie na rok i cztery miesiące więzienia w zawieszeniu na dwa lata i na grzywny po 8 tys. zł, a trzecią - na 10,5 tys. zł grzywny.

W przypadku pięciu kolejnych osób oskarżonych sąd uznał ich winę, ale warunkowo umorzył postępowanie na roczny okres próby. Orzekł też świadczenia pieniężne na cel społeczny. Osoby, do których bezprawnie trafiły telefony ku-

pione w przetargach, mają zapłacić ich równowartość w ramach obowiązku naprawienia szkody urzędowi marszałkowskiemu.

Sąd odwoławczy zajmował się apelacjami obu stron. Uwzględnił jedynie apelację prokuratury, według której sąd rejonowy nieprawidłowo wyliczył kary grzywny wobec dwóch osób skazanych; sąd okręgowy kwoty te zmniejszył, w pozostałym zakresie wyrok utrzymał, oddalając apelację obrońców wszystkich oskarżonych.

Przetargi z lat 2011-2013, którymi zainteresowało się CBA, a potem prokuratura, dotyczyły zakupu urządzeń elektronicznych (wśród nich telefonów komórkowych, czy nawigacji samochodowych). Według założeń, miały być na nie wgrywane materiały promujące województwo, a urządzenia miały trafić do potencjalnych inwestorów np. na targach.

Zakupy odbywały się w ramach, współfinansowanego z funduszy unijnych, projektu tworzenia i rozwoju sieci centrów obsługi inwestora, który re-

alizował Departament Polityki Regionalnej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego.

Zarzuty w tej sprawie dotyczyły przygotowania przetargu (opracowania opisu przedmiotu zamówienia), zasadności zakupu urządzeń elektronicznych i wyrządzenia w ten sposób szkody materialnej. Przy rozliczeniu projektu, zakupy te zostały uznane przez tzw. instytucję pośredniczącą w przekazywaniu unijnych pieniędzy jako niekwalifikujące się do takiego finansowania. Urząd marszałkowski musiał oddać wraz z odsetkami ponad 480 tys. zł.

Prokuratura podnosiła też, że część kupionych w przetargu telefonów została rozdysponowana niezgodnie z przeznaczeniem i celami projektu, bo trafiły one m.in. do urzędników urzędu marszałkowskiego oraz do członków rodzin dwóch urzędników. Tu zarzuty dotyczyły przekroczenia uprawnień i działania na szkodę interesu publicznego.

Po trwającym kilka lat procesie, w czerwcu 2020 r., zapadły nieprawomocne wyroki unie-

winniające. Sąd odwoławczy w części jednak je uchylił i w tym zakresie przekazał sprawę do ponownego rozpoznania w pierwszej instancji. Utrzymał w mocy uniewinnienie od zarzutów dotyczących tzw. kwalifikowalności poszczególnych wydatków.

Oskarżeni to przede wszystkim obecni lub byli pracownicy urzędu marszałkowskiego. Oskarżony został też przedsiębiorca, który - w ocenie prokuratury - porozumiał się z dwoma urzędnikami i przetarg wygrał, choć przedstawił ofertę droższą niż oferta konkurencji, a - w ocenie śledczych - obie spełniały warunki zamówień.

Prokuratura chciała w ponownym procesie dla wszystkich oskarżonych kar od pół roku, do roku i ośmiu miesięcy więzienia w zawieszeniu i do 15 tys. zł grzywny. Obrońcy - uniewinnienia ich klientów.

Przed rokiem sąd rejonowy uznał winę wszystkich oskarżonych osób - trzy z nich nieprawomocnie skazał, wobec pięciu warunkowo umorzył postępowanie.

Taką ocenę zebranych dowodów i stopnia winy poszczególnych osób podtrzymał wczoraj Sąd Okręgowy w Białymstoku.

Uzasadniając wyrok sędzia Ewa Dakowicz wyjaśniała, na czym polegała np. odpowiedzialność dyrektora departamentu (jednej z osób oskarżonych, co do których warunkowo umorzono postępowanie).

Podkreślała, że zaufanie do pracowników i ich kompetencji nie oznacza zwolnienia z odpowiedzialności za niedopełnienie obowiązków, lecz - jak mówiła sędzia - wręcz stanowi potwierdzenie zlekceważenia tych obowiązków i nie zwalniało dyrektora z rzetelnego wykonywania własnych zadań służbowych.

Sąd odwoławczy zwracał uwagę, że w sprawie charakterystyczne było to, że większość apelacji obrońców zmierzała do wykazania, iż to inne osoby były odpowiedzialne np. za przygotowanie specyfikacji zamówienia. Sąd przypominał, że procedura przetargowa była wielostopniowa i angażowała wiele osób po to, by nie doszło do nadużyć.

Wspólnymi siłami wyremontowali drogi

Powiat suwalski
opr. AG

Zakończyły się prace remontowe na pięciu odcinkach suwalskich dróg powiatowych o łącznej długości prawie 10 kilometrów. Wartość zrealizowanych inwestycji wyniosła ponad 3,2 mln zł.

Remonty zostały sfinansowane wspólnie przez powiat suwalski oraz gminy, na terenie których prowadzone były prace, czyli Przerośl, Bakałarzewo, Rutka-Tartak, Raczki i Filipów.

Powiat przeznaczył na ten cel ponad 2 mln zł, natomiast gminy dołożyły łącznie ponad 1,1 mln zł. Modernizacją objęto m.in. odcinki dróg powiatowych: Przerośl - Motule, Kamionka Poprzeczna - Maryna - Aleksandrowo - Żyliny - do drogi wojewódzkiej nr 653, Kleszczówek - Postawełe, Żubrynek - Kurianki - Juryzdyka oraz trasę od granicy województwa przez Supienie i Wólkę do Filipowa.

AUTOREKLAMA

0011424652

Kurier Poranny

GAZETA
WSPÓŁCZESNA

do kupienia
także
w sieci

Netto



KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Dożywocie utrzymane

Sąd Apelacyjny w Warszawie utrzymał w mocy karę dożywotniego więzienia w systemie terapeutycznym dla Doriana S. za gwałt i zabójstwo 25-letniej kobiety w centrum Warszawy. Wyrok jest prawomocny.

Do zbrodni doszło 25 lutego 2024 roku. Nagą i nieprzytomną kobietę w bramie posesji przy ul. Żurawiej w Warszawie znalazł dozorca, który wezwał pogotowie i policję. Obywatelka Białorusi w stanie krytycznym trafiła do szpitala - zmarła 1 marca.

Sprawcę policja zatrzymała jeszcze w dniu napadnięcia. Okazał się nim 23-letni wówczas Dorian S.

Nieprawomocne rozstrzygnięcie w tej sprawie zapadło 17 stycznia. Sąd I instancji skazał Dorian S. na dożywocie w systemie terapeutycznym. Oprócz dożywocia nakazał mu też zapłatę 200 tys. zł zadośćuczynienia dla chłopa kobiety. Apelację od tego wyroku złożyli obrońcy mężczyzny. Sąd Apelacyjny w Warszawie utrzymał wyrok w mocy.

KULTURA

Zmarł kompozytor Jerzy Derfel



FOT. FACEBOOK / JOANNA TRZEPIECIŃSKA

Jerzy Derfel miał 84 lata. O jego śmierci poinformowała aktorka Joanna Trzepiecińska. Piosenki jego autorstwa wykonywali m.in. Wojciech Młynarski i Irena Santor. To on skomponował muzykę m.in. do filmów „Miś”, „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz”, serialu „Droga” i musicalu „Boso, ale w ostrogach”.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Oszustwo na pracownika banku

Funkcjonariusze policji zatrzymali 57-latkę podejrzaną o współudział w oszustwie „na pracownika banku”. Mężczyzna został ujęty na gorącym uczynku, tuż po odebraniu od mieszkańca Grudziądza 100 tysięcy złotych. Zatrzymany usłyszał zarzuty i decyzją sądu został aresztowany na 3 miesiące. Za oszustwo grozi mu nawet 8 lat więzienia.

65-letni mieszkaniec Grudziądza odebrał telefon od mężczyzny podającego się za pracownika banku. Fałszywy „bankowiec” przekonał go, że bierze udział w tajnej akcji przeciw przestępcom. Na szczęście senior w porę zorientował się, że to oszustwo i powiadomił policję - podaje KWP w Bydgoszczy w swoim komunikacie w serwisie X.

ZDROWIE

Posel klubu Koalicji Obywatelskiej Paweł Bliźniuk poinformował w mediach społecznościowych, że walczy z nowotworem. „Mam nowotwór. I walczę. Z wiarą, że wczesna diagnoza i szybkie działanie mają sens” - napisał na Facebooku Bliźniuk. Poseł wskazał, że chce przypomnieć innym o potrzebie przeprowadzania badań profilaktycznych, które są tak ważne, a często pomijane czy lekceważone.



Choroba przyszła niespodziewanie i przypomniała mi, jak kruche, ale też jak bezcenne jest zdrowie. Mam nowotwór

Paweł Bliźniuk, poseł KO

Zbigniew Ziobro zamierza walczyć o immunitet

oprac. Anna Nagel
Warszawa

W czwartek sejmowa komisja regulaminowa i spraw poselskich ma rozpatrzyć wniosek o uchylenie immunitetu i tymczasowe aresztowanie byłego szefa MS, posła PiS Zbigniewa Ziobry.

Premier Donald Tusk na początku wtorkowych obrad Rady Ministrów powiedział, że musi odnieść się do „sytuacji, która bulwersuje całą polską opinię publiczną, czyli gdzie jest były minister sprawiedliwości pan Ziobro i czy wróci do kraju”.

Najchętniej zwróciłbym się bezpośrednio do pana ministra: jestem przekonany, że nie chce pan przejść do historii jako „fujara” czy „miększon” i stawia się pan przed niezależnym wyrokiem sprawiedliwości w Polsce - powiedział szef rządu.

Jak dodał, zarzuty pod adresem Zbigniewa Ziobry są poważne. - Jedyną metodą, aby wytłumaczyć się z tych zarzutów, jest postępowanie zgodne z prawem, zgodne z przepisami, tak aby zatriumfowało prawo i sprawiedliwość w Polsce. I to jest jedyna droga, jedyna metoda - podkreślił Donald Tusk. Zauważył, że ucieczka czy szukanie azylu np. w Budapeszcie stawiałoby Ziobrę w bardzo złym świetle.

Tusk wyraził nadzieję, że „niedługo się tu w Polsce zobaczymy” z Ziobrą. - Jak sam pan



FOT. ADAM JANKOWSKI

Zbigniew Ziobro przebywa na Węgrzech, gdzie ostatnio spotkał się z premierem tego kraju Viktorom Orbanem

mawiał: uczciwi nie mają się czego bać. A naszym zadaniem jest, i z tego zadania się wywiązujemy, aby każdy, niezależnie od skali tych domniemyanych przestępstw, niezależnie od zarzutów, jakie sformułowała prokuratura, że każdy może liczyć na sprawiedliwy proces i uczciwe stosowanie przepisów - powiedział premier.

Ziobro: Wniosek prawnie nieskuteczny

Posel PiS Zbigniew Ziobro uważa, że wniosek o uchylenie mu immunitetu został podpisany przez niewłaściwą osobę,

przez co jest prawnie nieskuteczny i nie powinien być rozpatrywany.

We wtorek we wpisie na platformie X Ziobro podkreślił, że „wniosek Prokuratora Krajowego o uchyleniu mu immunitetu podpisała inna osoba, a minister Żurek, wysyłając pismo do Sejmu, poświadczył nieprawdę”. „Złożyłem zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa przez Żurka, a także przez prok. Piotra Woźniaka, który podpisał nie swój dokument. Taki wniosek jest nieskuteczny na mocy prawa i nie powinien być rozpatry-

wany” - ocenił były minister sprawiedliwości.

Zamieścił też na X zawiadomienie, które on i inny poseł PiS, Marcin Warchoń, złożyli w imieniu klubu PiS do prokuratury. W zawiadomieniu obaj podnoszą, że skierowany do Sejmu wniosek o uchylenie immunitetu oraz tymczasowe zatrzymanie sugeruje, iż wnioskodawcą jest I zastępca prokuratora generalnego, prokurator krajowy, tymczasem pod wnioskiem podpisany jest Piotr Woźniak - prokurator Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga.

Jarosław Kaczyński pytany przez dziennikarzy o wniosek w sprawie uchylenia immunitetu Ziobrze i jego tymczasowego aresztowania, odpowiedział, że zarzuty kierowane pod adresem b. ministra sprawiedliwości „nie mają nic wspólnego z prawem karnym”. Według prezesa PiS ktoś, kto żąda aresztowania „bardzo ciężko chorego człowieka, któremu zagraża po prostu śmierć, żąda jego uwięzienia, sam jest przestępcą”.

Pytany, czy Ziobro, który prawdopodobnie nadal przebywa na Węgrzech, powinien wrócić do Polski, odparł pytającego: „Po to, żeby go w istocie zamordowano”?

Kaczyński podkreślił, że nie wie, gdzie obecnie przebywa Ziobro i zaznaczył, że każdy „ma prawo bronić swojego życia”. - W tym wypadku chodzi o życie - dodał.

PAP

„Odważ się, to też jest siła”. Prezydent Karol Nawrocki z gwiazdami sportu zachęca do badań profilaktycznych

Marcin Koziestański
Warszawa

Prezydent Karol Nawrocki dołączył do akcji Movember, wspierając Roberta Lewandowskiego i znanych sportowców w promowaniu profilaktyki raka prostaty i jąder.

Na Instagramie Roberta Lewandowskiego pojawił się krótki film, w którym obok piłkarza występują również inne znane postaci ze świata sportu i show-

-biznesu. W nagraniu wzięli udział m.in. Bartosz Zmarzlik, Bartosz Kurek, Robert Makłowicz, Tomasz Fornal, Piotr Małachowski, Borys Szyk oraz Jakub Błaszczykowski. Do akcji dołączył także prezydent Karol Nawrocki.

Lewandowski zapuścił wąsa - to gest wsparcia dla akcji Movember, której nazwa łączy angielskie słowa moustache (wąsy) i November (listopad). To coroczna, międzynarodowa kampania mająca na celu

zwiększenie świadomości dotyczącej zdrowia mężczyzn, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki raka prostaty i jąder.

- W sporcie uczymy się walczyć, dbać o ciało, o formę, ale prawdziwa siła to też troska o zdrowie, o siebie i o innych. Listopad to miesiąc świadomości raka prostaty i jąder - mówi na nagraniu Lewandowski. Badania trwają kilka minut, a mogą uratować życie. Zrób to dla siebie.

W akcji wzięli udział sportowcy, aktorzy i Karol Nawrocki. Film jest częścią kampanii społecznej, w której znani Polacy zachęcają do badań i dbania o zdrowie.

- Chwila odwagi może dać ci całe życie - podkreśla żużlowiec Bartosz Zmarzlik. - Nie musisz być niezniszczalny, wystarczy, że będziesz odpowiedzialny - mówi siatkarz Bartosz Kurek. Na koniec materiału prezydent Nawrocki podsumowuje: Odważ się. To też jest siła!

Iskrzy na linii USA – Wenezuela. Jak Trump usunie Maduro?

Grzegorz Kuczyński
Waszyngton

Donald Trump oświadczył, że „nie sądzi” i „wątpi”, aby USA rozpoczęły interwencję wojskową w Wenezueli. Jednocześnie wyraził przekonanie, że dni reżimu Nicolasa Maduro są policzone.

Od kilku miesięcy amerykańskie dowództwo gromadzi siły zbrojne u wybrzeży Wenezueli i przeprowadziło już serię ataków na statki, które prawdopodobnie zajmowały się przemytem narkotyków. Od początku września Stany Zjednoczone zatopiły kilkanaście statków podejrzanych o przemyt narkotyków, zabijając co najmniej 57 osób.

W zeszłym tygodniu kilka mediów opublikowało informacje o gotowości USA do przeprowadzenia pełnych ataków, a zwińczeniem tej serii było śledztwo agencji Reuters dotyczące przygotowań do wojny na pełną skalę.



Obecnie około 10 tysięcy żołnierzy amerykańskich stacjonuje w bazach rozmieszczonych w rejonie Karaibów oraz na pokładach okrętów wojennych USA w tym rejonie

Rozbudowa potencjału militarnego USA na Karaibach nie musi oznaczać, że działania wojskowe są nieuniknione. Równie dobrze może to być operacja wywierania presji psychologicznej na Maduro, który w międzyczasie zwrócił się o pomoc do Rosji,

Chin i Iranu, ale nie otrzymał wyraźnych gwarancji wsparcia.

Operacja w Wenezueli: 3 scenariusze

Większość analityków zgadza się, że gdyby wojsko USA podjęło działania na terytorium Wene-

zueli, odbyłoby się to według jednego z trzech możliwych scenariuszy. Pierwszy to ograniczony atak rakietowy lub drogowy na cele wojskowe podejrzane o udział w handlu narkotykami. Drugi to misja polegająca na schwytaniu Maduro i/lub in-

nych ważnych urzędników. Trzeci, uważany za mało prawdopodobny, to pełna inwazja podobna do operacji z 1989 r. w Panamie, która doprowadziła do obalenia dyktatora Manuela Noriegi.

Opcję ograniczonych nalołów uważa się za najbardziej prawdopodobną. Sądząc z działań USA, wysoko stoją akcje scenariusza, w którym Maduro ucieka lub zostaje schwytany. Opcja wielkiej lądowej inwazji jest mało prawdopodobna, podobnie jak scenariusz deeskalacji i przejścia do negocjacji.

Jak silna jest armia Wenezueli?

„Financial Times” szczegółowo zbadał dzisiejszy stan wenezuelskiej armii. Większość ekspertów uważa, że jest ona w opłakanym stanie. Po fali dezercji i dziesięcioleciach skupiania się na wewnętrznych sporach, a nie na obronie narodowej, siły zbrojne są dalekie od gotowości do poważnego konfliktu.

Armia Wenezueli liczy około 120 tysięcy żołnierzy, Maduro groził, że w razie potrzeby będzie w stanie zmobilizować 4 miliony ludzi, ale eksperci „FT” uważają, że trudno mu będzie zebrać nawet 70 tysięcy żołnierzy czynnej armii. Opozycjoniści mówią o 40-50 tysiącach. Przedstawiciele opozycji szacują też, że milicje mogą liczyć na około 40 000 wyszkolonych i uzbrojonych bojowników.

Trump wystraszy Maduro?

Do wybrzeży Wenezueli wysłano już amerykański okręt transportowy Ocean Trader. Jest on w stanie dostarczyć na miejsce operacji helikoptery Night Bird, które były wcześniej wykorzystywane do operacji w Somalii i Pakistanie, w tym do zabicia Osamy bin Ladena. Wydawałoby się, że w tej sytuacji Maduro powinien szukać ratunku poza stolicą, ale przynajmniej eksperci „FT” są przekonani, że tam nie zapewni mu się nawet minimalnego bezpieczeństwa. ©©

Polacy ukradli artefakt z wykopalisk

Adam Kielar
Delfy

Dwóch polskich turystów zostało aresztowanych po tym, jak mieli napaść na ochroniarza i próbować ukraść artefakt z wykopalisk na terenie ruin starożytnego greckiego miasta Delfy.

Wszystko zdarzyło się w sobotę, 1 listopada, na jednym z wykopalisk archeologicznych na terenie starożytnego miasta Delfy w Grecji.

Dwóch mężczyzn z Polski, 42-latek i 31-latek dostali się tam, omijając bramkę biletową i odmawiając kontroli toreb.

Jak relacjonuje portal iefemerida.gr, jedna z kobiet zajmujących się ochroną obiektu przez moment zauważyła „przypominający kamienny przedmiot” w torbie młodszego z mężczyzn.

Według doniesień wówczas starszy z Polaków zaatakował ochroniarza, po czym obaj uciekli wynajętym, białym samochodem.

Policja od razu rozpoczęła poszukiwania, podejrzani szybko zostali złapani. Nie znaleziono przy nich kamiennego artefaktu, władze podejrze-



Dwóch Polaków zostało aresztowanych za kradzież artefaktu

wają, że został on wyrzucony w czasie pościgu.

Z kolei portal Greek City Times podaje, że - według nieoficjalnych doniesień świadków - dwaj mężczyźni byli pod wpływem alkoholu i „szukali przygód”.

Greckie media podają, że dwaj Polacy odpowiedzieli na kradzież dziedzictwa kulturowego, napaść na funkcjonariusza i nielegalne wejście na teren obszaru archeologicznego.

Rosja chwali się okrętem podwodnym uzbrojonym w torpedy o napędzie atomowym

Grzegorz Kuczyński
Siewierodwińsk

W weekend w Siewierodwińsku zwodowano okręt podwodny Chabarowski. Ma on przenosić potężne torpedy - uzbrojone w głowice jądrowe i napędzane przez reaktor jądrowy c.

- Dzisiejszy dzień jest dla nas ważnym wydarzeniem - w renowowanej stoczni Sewmasz zwodowano ciężki krążownik rakietowy o napędzie atomowym Chabarowski - powiedział minister obrony Andriej Biełousow. Chwilę wcześniej dowódca rosyjskiej marynarki wojennej admirał Aleksandr Moisiejew rozbił tradycyjną butelkę szampana o kadłub okrętu podwodnego.

Ministerstwo obrony potwierdza na Telegramie, że nowy okręt podwodny będzie wyposażony w zrobotyzowane systemy uzbrojenia „do różnych celów”. Przede wszystkim chodzi oczywiście o Posejdona.

Na razie zdjęcia opublikowane z ceremonii pokazują tylko tylną część okrętu. Pod względem konstrukcji rufy kadłuba wygląda podobnie do okrętów podwodnych z pociskami balistycznymi klasy Bo-



Na dostępnych zdjęciach nie widać okrętu Chabarowski w całej okazałości, a jedynie tylną jego część

rej-A, które zostały zwodowane w tej samej hali stoczniowej. System pompowo-odrzurowy, wyposażony w coś, co wygląda na śrubę napędową w tunelu, był częściowo zakryty.

Przed sobotnią prezentacją niewiele wiadomo było o nowym okręcie podwodnym. Budowa rozpoczęła się w lipcu 2014 r., na długo przed ogłoszeniem przez Władimira Putina w 2018 r., że jego inżynierowie opracowują napędzany energią jądrową, uzbrojony w broń jądrową bezzałogowy pojazd robotyczny drugiego uderzenia,

który ma przemierzać Atlantyk lub Pacyfik, aby uderzać w cele przybrzeżne w Stanach Zjednoczonych.

Rosyjska marynarka wojenna klasyfikuje Chabarowski jako „ciężki krążownik rakietowy” - w rzeczywistości jest to zupełnie nowa klasa okrętów podwodnych, jakiej świat jeszcze nie widział. Zamiast pocisków manewrujących lub balistycznych Chabarowski będzie uzbrojony w napędzane energią jądrową megatorpedy dalekiego zasięgu. Czyli słynne Posejdony.

To broń, jakiej nie widziano w żadnym dotychczasowym wyścigu zbrojeń. Ma kształt gigantycznej torpedy, jest napędzana energią jądrową, wyposażona w głowice jądrowe i może rzekomo zanurzyć się na duże głębokości, osiągając zasięg międzykontynentalny. Produkcja testowych wersji podwodnych dronów Posejdona trwa od lat. Broń ta posiada mały reaktor jądrowy i rzekomo będzie wyposażona w megatorpedy z głowicą termojądrową.

W ubiegłym tygodniu Putin poinformował o pomyślnym zakończeniu testów Posejdona, w tym uruchomieniu reaktora. Test prawdopodobnie odbył się na Morzu Karskim, na wschód od archipelagu Nowa Ziemia w Arktyce.

Minister obrony Biełousow podkreślił, że okręt podwodny Chabarowski „musi jeszcze przejść serię prób morskich”. W ostatnich latach okręty podwodne z napędem atomowym były testowane przez co najmniej rok, zanim zostały przekazane marynarce wojennej. Budowa drugiego okrętu tej klasy, który zostanie nazwany Uljanowski, rozpoczęła się w 2017 roku. Nie podano informacji na temat terminu wodowania tej jednostki.

Mistrzowie Agro. Zaczęło się głosowanie w największym plebiscycie rolniczym

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

To jeden z najstarszych i najbardziej prestiżowych plebiscytów organizowanych przez Polska Press. Wyróżniamy w nim ludzi, którzy z pasją i zaangażowaniem pracują na rzecz naszego rolnictwa i obszarów wiejskich.

Z dumą ogłaszamy w naszej gazecie, że tegoroczna edycja największego w Polsce plebiscytu wiejskiego i rolniczego rozpoczęła! I to, że akcja Mistrzowie Agro została objęta patronatem honorowym Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz Prezesa Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, a także Krajowego Ośrodka Wsparcia

Rolnictwa. Po raz kolejny - najpierw w powiatach i regionach, a później w skali województwa i całego kraju - zostaną przyznane zaszczytne tytuły dla sołtysów, rolników, liderów społeczności i kół gospodyń wiejskich. O nagrody i wielką promocję powalczą również gospodarstwa agroturystyczne oraz sołectwa. Nowością będą

nagrody dla nadleśniczych. Gdyby w skrócie napisać, czym jest plebiscyt Mistrzowie Agro, to jest to wielka akcja prezentująca w gazecie, w internecie i w mediach społecznościowych życie polskiej wsi i jej mieszkańców, ich działania i sukcesy. To uczestnicy są w niej najważniejsi - dlatego poznać pierwszych z nich!

Tutaj człowiek sam ustala rytm dnia, a efekty pracy widać gołym okiem - dlatego też wróciła na wieś!

Kinga Maliszewska (Sołectwo Konopki-Pokrzywnica, gmina Zawady) zapewnia, że Jej historia z działalnością na wsi była w pełni świadomym wyborem.



Pochodzi z rodziny, która od pokoleń mieszkała na wsi, dlatego od zawsze była związana z tym środowiskiem. Kiedy przeniosła się do miasta, szybko zrozumiała, że brakuje Jej spokoju, przestrzeni i bliskości natury. - Tęsknota za tym stylem życia sprawiła, że postanowiłam wrócić na wieś i związać z nią swoją przyszłość. Dziś wiem, że była to jedna z najlepszych decyzji, jakie mogłam

podjąć - tłumaczy nominowana do tytułu Sołtys Roku w tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Agro. W życiu na wsi najbardziej ceni sobie

spokój i poczucie niezależności. - Tutaj człowiek sam ustala rytm swojego dnia, a efekty pracy widać gołym okiem. Największą satysfakcję daje mi to,

że wszystko, co robię, przynosi realne rezultaty - czy to w ogrodzie, w codziennym życiu, pomagając szkole czy angażując się społecznie. Cieszę się też, że mogę łączyć to z pracą zawodową, która również daje mi wiele satysfakcji i spełnienia - dodaje. Po pracy największą radość daje Jej czas spędzany z dziećmi - w ogrodzie i na świeżym powietrzu, obserwując, jak dorastają wśród natury. Lubi także pomagać innym i zawsze stara się być tam, gdzie ktoś potrzebuje wsparcia. Dlaczego? - Bo to daje mi prawdziwą satysfakcję i motywuje do dalszego działania - wyjaśnia Kinga Maliszewska.

Troskę o sprawy lokalnej społeczności ma po prostu we krwi. Empatię i chęć pomagania zaszczepił w Nim tata

Piotr Zieziula (Sołectwo Jurasze, gmina Sidra) walczy o tytuł Sołtysa Roku w naszej akcji specjalnej.



Jest sołtysem już - albo dopiero - trzecią kadencję, czyli 11 lat. Można powiedzieć, że funkcję sołtysa odziedziczył po ojcu, który był głową wioski przez kilkanaście lat. - To on zaszczepił we mnie chęć pomagania innym, bo nie ma co ukrywać, osoba na tym stanowisku musi wykazywać się ogromną empatią. Po rezygnacji mojego taty mieliśmy innego sołtysa, bardzo

dobrego sołtysa, który zrobił dużo dla naszej miejscowości. Ja miałem głowę pełną pomysłów i duży zapał do pracy na rzecz naszej miejscowości, mając jednocześnie ogromne poparcie wśród mieszkańców. Zdecydowałem się wystartować w kolejnych wyborach, w których zdobyłem większość głosów - wyjaśnia Pan Piotr. Mam dużo pomysłów, które chciałby zrealizować, ale na chwilę obecną priorytetem jest poprawa stanu dróg znajdujących się na koloniach miejscowości. W Jego pracy najbardziej cieszą sukcesy, nawet te małe,

czasem niezauważalne - to one dają siłę do dalszego działania. - Jednak największą satysfakcję sprawia mi pomoc innym i usłyszane na koniec „dziękuję” - dodaje sołtys. Kiedy przychodzi czas odpoczynku od pracy, lubi po prostu usiąść na tarasie, z którego ma widok na część miejscowości i popijając kawę, wybiegać myślami w przyszłość i planować, co by tu jeszcze można ulepszyć: - Najwięcej energii do działania daje mi rodzina, która mocno mnie dopinguje i motywuje. To dzięki nim jestem taki, jaki jestem.

Patroni honorowi:

Mistrzowie AGRO

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SOŁTYS ROKU

1. Anna Szugda, Sołectwo Czarna Średnia, gmina Grodzisk
2. Piotr Śliwowski, Sołectwo Jabłoni-Dobki, gmina Nowe Piekuty
3. Urszula Olechno, Sołectwo Nowa Kamionka, gmina Sokółka
4. Kinga Maliszewska, Sołectwo Konopki-Pokrzywnica, gmina Zawady
5. Jarosław Wargala, Sołectwo Mieruniszki, gmina Filipów

ROLNIK ROKU

1. Katarzyna Sikorska, Michałowo-Kolonia
2. Adam Dembowski, Mikicin
3. Tomasz Jabłoński, Szlinokiemie
4. Tadeusz Milewski, Jakać-Borki
5. Waldemar Kiszluk, Suchowola

LIDERKA/LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU

1. Anna Werner, Sokółka, prezeska Sokólskiego UTW
2. Beata Grygo, Moriki
3. Robert Czeladko, Nowe Piekuty
4. Marlena Jaworowska, Serwy, radna
5. Ewa Ohtarzewska, Łąpy, Klub Wolontariusza

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU

1. KGW Pozytywnie Zakręcenie Stadniki, gmina Grodzisk
2. KGW Niewodowianki z Doliny Narwi, gmina Piątnica
3. KGW Żłobianie, gmina Krasnopol
4. KGW Klimki, gmina Czarna Białostocka
5. KGW Paka z Krzaka, gmina Radziłów

NADLEŚNICZY ROKU

1. Bogdan Brzoznowski, Nadleśnictwo Rajgród
2. Leszek Skubis, Nadleśnictwo Płaska
3. Janusz Samociuk, Nadleśnictwo Wality

AGROTURYSTYKA ROKU

1. Agroturystyka Wilcza Jama, Downary-Plac
2. Kuźnia Spokoju, Łozowe 87
3. Zagroda Alpaki, Długi Ług
4. Gospodarstwo Agroturystyczne Dzika Jabłoń, Rogienice Wielkie
5. Wiejski Zakątek w Orli, Orla

SOŁECTWO ROKU

1. Sołectwo Posejny, gmina Sejny
2. Sołectwo Goniądz Śródmieście, gmina Goniądz
3. Sołectwo Płonka Strumianka, gmina Łąpy
4. Sołectwo Jurasze, gmina Sidra
5. Sołectwo Filipów Trzeci, gmina Filipów

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:

www.poranny.pl/agro oraz
www.wspolczesna.pl/agro

Partnerzy plebiscytu:

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Jak zdobyć „jedynekę” w sanatorium na NFZ?

Pobyt w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmarnowany, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką

w korytarzu. Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar. Koniecznie sprawdź, jak załatwić sobie „jedynekę” w sanatorium na NFZ. Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje.

ZA TYDZIEŃ:

- Chrypka i kaszel? Raka płuc można łatwo zignorować! Po czym rozpoznasz najczęściej występujący nowotwór złośliwy?
- Koniec z alkoholem w sanatoriach



FOT. KRYZHOV/123RF.COM

Pierwsze objawy raka jądra wykryjesz dzięki prostemu badaniu

Redakcja

redakcja@stronazdrowia.pl

Corok w Polsce około tysiąca mężczyzn zapada na nowotwór jądra. Im wcześniej zmiany nowotworowe zostaną wykryte, tym większa szansa na wyleczenie. Jakże są pierwsze objawy raka jądra?

Rak jądra jest nowotworem złośliwym, który stanowi 1 proc. 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.

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 nim mas, guzków lub płynów, które wzbudzają niepokój.

Samobadanie jąder

Samobadanie jąder może pomóc wykryć raka jąder we wczesnym stadium i zapewnić najlepszą szansę na dobre rokowanie.

Jak już wcześniej wspomniano, samobadanie jąder najlepiej wykonać podczas ciepłego prysznica lub kąpieli, lub tuż po nich. Ciepła woda roz-



Rak jądra rozwija się na początku bezobjawowo. Jednak są pewne symptomy, które mogą wskazywać na rozwój nowotworu

luźnia mosznę, dzięki czemu badanie jest łatwiejsze. Warto wykorzystać też lustro, aby można było łatwo dostrzec wszelkie zauważalne obrzęki. Samodzielne badanie jąder powinno trwać ok. 3 minut.

Samobadanie jąder - krok po kroku:

- Stojąc, podłóż ręce pod worek mosznowy. Sprawdź, czy nie odczuwasz jakieg dysproporcji (np. uczucie ciężkości po jednej stronie jąder).
- Delikatnie obejmij każde z jąder palcami wskazującymi i kciukami. Sprawdź, czy ich powierzchnia jest gładka, czy wyczuwalne są twarde grudki, guzy lub zmiany rozmiaru, kształtu lub konsystencji.
- Znajdź miękki przewód odprowadzający nasienie z jąder - najądrze.
- Wyczuwaj wszelkie guzki lub nieregularności na najądrach.
- Kontynuuj badanie pod kątem zmian kształtu, rozmiaru

lub konsystencji jąder. Jądra powinny być gładkie i jędrne.

Pamiętaj: podczas badania nie powinien odczuwać bólu. Ból może wskazywać, że wymagana jest konsultacja medyczna. Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany. Warto też raz w roku zbadać się u urologa.

Do lekarza należy udać się jak najszybciej, jeżeli:

- odczuwamy znaczną zmianę w jednym lub dwóch jądrach,
- wyczuwamy zgrubienie lub guzek,

Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany

- występuje obrzęk moszny,
- niepokoi nas cokolwiek innego.

Jądra nie są też idealnie symetryczne - jedno może być większe lub zwisać niżej. Niektórzy mężczyźni mylą naczynia krwionośne lub inne tkanki podtrzymujące wewnątrz moszny z guzkiem - w takim przypadku najlepiej udać się do lekarza.

Regularne samobadanie jest szczególnie ważne w przypadku podwyższonego ryzyka zachorowania na raka jąder. Czynniki ryzyka to m.in. niezstąpione jądro, HIV, rak jądra w historii rodziny, wcześniejszy rak jąder.

Czy rak jądra jest uleczalny?

Rak jądra to nowotwór wyleczalny w ok. 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 proc. - szanse na wyzdrowienie.

Jak długo można żyć z rakiem jądra?

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

Jak podaje Zwrotnik Raka, u chorych na nasieniaka w I stopniu zaawansowania klinicznego pięcioletnie przeżycie wynosi 100 proc., w stopniu II - 70-90 proc., a w stopniu III raka jądra - 70 proc.

Pierwsze objawy raka jądra

Rak jądra rozwija się na początku bezobjawowo. Jednak są pewne symptomy, które mogą wskazywać na rozwój nowotworu.

- Najbardziej charakterystycznym objawem raka jąder jest twarda zmiana w obrębie moszny. Jeśli zostanie zauważona, natychmiast powinna zostać zgłoszona lekarzowi.
- Ból i powiększenie jądra mogą wskazywać na rozwój nowotworu i są wskazaniem do pilnej konsultacji lekarskiej.
- Uczucie ciężaru w worku mosznowym, pojawiające się w nim płyn lub masy, których dotychczas nie było, powinny zostać zgłoszone lekarzowi, który zleci dalszą diagnostykę, aby wykluczyć zmiany nowotworowe, między innymi badania USG.



Ciemne plamy na łokciach to często oznaka choroby

Masz ciemne plamy na łokciach? Nie ignoruj ich!

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

Ciemne plamy na łokciach często ignorujemy, traktując je wyłącznie jako problem kosmetyczny. Tymczasem mogą one stanowić ważny sygnał, że w naszym organizmie dzieje się coś poważniejszego.

Choroba Hashimoto wpływa na funkcjonowanie całego organizmu, a jednym z najbardziej widocznych objawów są zmiany skórne. Zaburzenia hormonalne wynikające z niedoczynności tarczycy mogą sprawić, że skóra stanie się sucha, szorstka i chłodna w dotyku.

Ciemne plamy na łokciach a choroba Hashimoto

Tarczyca produkuje hormon T4, czyli tyroksynę, który odpowiada m.in. za prawidłową pracę gruczołów łojowych. Kiedy jego poziom jest za niski, skóra traci naturalne nawilżenie. W efekcie staje się przesuszona, łuszcząca i zaczyna się nadmiernie rogowacieć.

Zmiany te są szczególnie widoczne w miejscach narażonych na tarcie i ucisk, takich jak łokcie, kolana, pięty, a czasem dłonie. Popularnie mówi się wtedy o „brudnych łokciach” lub „szorstkich kolanach”. Na stopach często pojawiają się pęknięcia i zrogowaciały naskórek, zwłaszcza na piętach, które są najbardziej obciążone.

Oprócz ciemnych przebarwień, szorstkiej skóry, osoba chorująca na Hashimoto może zaobserwować u siebie też inne objawy. Warto zwrócić uwagę na:

- zmęczenie i senność, mimo odpowiedniej ilości snu
- marznące ręce i stopy,
- problemy z pamięcią i koncentracją,
- obniżony nastrój,
- zaburzenia miesiączkowania, takie jak nieregularne cy-

kle, obfite lub długie krwawienia,

- zaparcia,
- przyrost masy ciała.

Ciemne przebarwienia na łokciach przy insulinooporności

Rogowacenie ciemne, czyli acanthosis nigricans, często pojawia się u osób z insulinoopornością. W tej chorobie organizm produkuje nadmierną ilość insuliny, aby „przebić się” przez oporność komórek na jej działanie.

Nadmiar hormonu stymuluje przyspieszony wzrost keratynocytów, czyli komórek naskórka, oraz fibroblastów, które odpowiadają za strukturę tkanki łącznej. W efekcie skóra staje się pogrubiona, ciemniejsza i miejscami szorstka, a zmiany przybierają charakterystyczny wygląd.

Ciemne plamy w przebiegu insulinooporności zwykle występują w miejscach zgięć: na łokciach, pod pachami, na karku, w pachwinach i na kolanach.

Rogowacenie ciemne może być powiązane z rakiem żołądka

Jeśli ciemne plamy na skórze, w tym na łokciach, pojawiają się nagle, szybko się rozprzestrzeniają i dotyczą również śluzówek, mogą wskazywać na obecność nowotworu, w tym raka żołądka. W takich przypadkach rogowacenie ciemne jest wynikiem działania substancji wydzielanych przez guz, które stymulują wzrost komórek skóry.

Rak żołądka często rozwija się długo bez wyraźnych objawów, dlatego nagłe pojawienie się rozległego rogowacenia ciemnego u osoby dorosłej powinno wzbudzić podejrzenie choroby nowotworowej.

W przypadku zauważenia u siebie ciemnych zmian skórnych warto jak najszybciej zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu.

Jak zdobyć „jedynekę” w sanatorium na NFZ? Sprawdź, jak unikniesz koszmarnych warunków na turnusie

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Pobyty w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmarnowany, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką w korytarzu.

Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar.

Na turnus w sanatorium często czekamy z utęsknieniem, ale warunki pobytu mogą być rozczarowujące. Większość pacjentów trafia do pokoi wieloosobowych, co nie każdemu odpowiada.

Pani Ewa wyraziła na Facebooku myśli wielu kuracjuszy:

- Pobyty w sanatorium to rehabilitacja, relaks, wypoczynek. Trzy tygodnie w pokoju z czterema lokatorkami i jedną łazienką to koszmar. Czy ktoś, kto to wymyślił, chciałby tak się rehabilitować?

Nic dziwnego, że pokój jednoosobowy w sanatorium w czasie turnusu na NFZ to rozwiązanie idealne i spełnienie marzeń. Tylko pomyśl, jaka to wygoda:

- Pełna prywatność. Masz przestrzeń tylko dla siebie, często z łazienką, balkonem, a nawet niedużą lodówką. Nie musisz się nikogo krępować, z nikim dzielić łazienki, z nikim ustalać, która półka w lodówce jest czyja itp.
- Cisza i spokój. Możesz naprawdę wypocząć. Nikt nie przerwie ci uzdrawiającego snu. Nikt obok nie gada, nie telefonuje, nie szeleści papierami. Nikogo nie trzeba zabawiać rozmowami.

WARTO WIEDZIEĆ

Kto może skorzystać z leczenia w sanatorium?

Leczenie sanatoryjne jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego, czyli odbywającego się np. w poradni specjalistycznej. Z sanatorium mogą skorzystać osoby, które po chorobie nie odzyskały sprawności lub z powodu warunków pracy zawodowej wymagają specjalistycznych zabiegów. Mogą tam być kierowani jedynie pacjenci wystarczająco sprawni, by odbyć podróż, samodzielnie, zdolni do samoobsługi i korzystania z zabiegów leczniczych.



„Jedynka” to marzenie każdego kuracjusza w sanatorium

- Bezpieczeństwo. Nie jesteś narażony na kontakt z przypadkowymi ludźmi, którzy czasem nie wiedzą, jak się zachować, i nawet w sanatorium dopuszczają się skandalicznych zachowań, jak kradzieże i pobicia. Oczywiście możesz się udzielać towarzysko, ale na własnych warunkach i poza pokojem, w części wspólnej ośrodka.

Ale jak zdobyć pokój jednoosobowy w sanatorium? Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje upragniona „jedynek”. Co powinieneś zrobić, by zwiększyć swoje szanse otrzymania pokoju jednoosobowego na cały turnus w sanatorium na NFZ? Sprawdź poniżej, co radzą doświadczeni pacjenci.

Tego nie możesz zaniedbać

Jeśli sam płacisz za swój pobyt w uzdrowisku, możesz po prostu wykupić sobie pokój jednoosobowy, ale to kosztowne.

W przypadku pacjentów skierowanych na turnusy opłacane przez NFZ, załatwienie sobie pokoju jednoosobowego wymaga kilku kroków.

Najlepiej złożyć wniosek o pokój jednoosobowy już na etapie załatwiania sobie skierowania do sanatorium. Lekarz może ci wypisać zalecenie zakwaterowania w „jedyńce”, o ile spełniasz warunki.

Takie zalecenie bardzo zwiększa twoje szanse otrzymania upragnionego pokoju.

Kto z przyczyn zdrowotnych ma pierwszeństwo do za-

kwatowania w pokoju jednoosobowym?

- Osoby z protezami kończyn (by uniknąć skrępowania)
- Osoby z bezdechem sennym (wymagają aparatury wytwarzającej hałas)
- Osoby ze stomią (wymagają częstych zabiegów higienicznych)
- Osoby ze stwierdzoną niepełnosprawnością.

Kiedy już otrzymasz od lekarza skierowanie do pokoju jednoosobowego ze względów zdrowotnych, zadzwoń do wybranego sanatorium i zarezerwuj sobie „jedynekę”. Niektóre sanatoria mają nawet formularze rezerwacji pokoi jednoosobowych do wypełnienia online na swoich stronach internetowych. Pamiętaj, by zawsze przy rezerwacji, czy to telefonicznej, czy przez internet, powoływać się na zalecenia lekarza.

Może się zdarzyć, że w wybranym przez siebie sanatorium jest więcej chętnych na „jedynekę” ze wskazaniem medycznymi, niż dostępnych pokoi. Wtedy o przydziale decyduje kolejność zgłoszeń do recepcji danego ośrodka, dlatego tak ważne jest wcześnie skontaktowanie się z wybraną lecznicą.

Co zrobić, jeśli nie masz skierowania od lekarza, a chcesz dostać „jedynekę”?

Osoby niespełniające medycznych warunków otrzymania pokoju jednoosobowego w sanatorium na NFZ nadal

mają szansę na spełnienie marzenia o prywatności i wygodzie, choć mniejszą. Często trzeba w takim przypadku liczyć na szczęście, ale są też sposoby zwiększające szansę na sukces.

Możesz na przykład:

- Zadzwoń do sanatorium, by zarezerwować pokój, i w rozmowie z recepcją powołać się na kłopoty ze snem lub migreny.
- Wybrać na turnus duże sanatorium z dużą liczbą pokoi, także „jedynek”. Zawsze wtedy jest jakaś szansa, że w wybranym przez siebie terminie będzie akurat wolny jeden z pokoi jednoosobowych.

Nie udało się zarezerwować „jedyńki”? Mimo wszystko lepiej nie rezygnuj z turnusu z tego powodu. Najczęściej oznacza to utratę miejsca w kolejce i długie oczekiwanie na kolejną szansę na pobyt w sanatorium.

Pamiętaj, że „jedyneką” to najdroższa forma zakwaterowania w sanatorium w czasie turnusu na NFZ. Nie dopłaca się tylko do pokoi wieloosobowych bez węzła sanitarnego. Za takie z osobną łazienką trzeba już dorzucić parę groszy za dzień.

Jeszcze droższe są „dwójki” bez łazienki i z łazienką, a najdroższe właśnie „jedyńki”. Obecnie za jeden dzień w pokoju jednoosobowym z łazienką poza sezonem (październik - kwiecień) płaci się 32,60 zł. Za cały trzytygodniowy turnus zapłacisz więc dodatkowo 685 zł. Pokój bez łazienki kosztuje mniej, 24,90 zł, czyli 523 zł za cały turnus.

Rano szczepionka działa lepiej. Odporność jest wtedy na najwyższych obrotach



Przyjęcie szczepionki w odpowiednim momencie dnia sprawia, że jej działanie jest lepsze i trwalsze. Nasz układ immunologiczny reaguje inaczej nie tylko z wiekiem, ale też w zależności od pory dnia

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Kolejne badania naukowe potwierdzają, że czas podania szczepionki - w szczególności u seniorów - ma znaczenie. Nasz układ immunologiczny reaguje inaczej w zależności od pory dnia.

Istnieje coraz więcej dowodów na to, że pora dnia wpływa na siłę i efektywność odpowiedzi immunologicznej po szczepieniu. Potwierdza się to zarówno w badaniach eksperymentalnych, jak i w badaniach klinicznych.

Już w 2016 r. badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii na Uniwersytecie w Birmingham wykazały, że starsze osoby, które były szczepione przeciw grypie rano, miały lepszą odpowiedź immunologiczną: osoby, które otrzymały poranną szczepionkę, miały wzrost miana przeciwciał przeciw grypie H1N1 typu A o 353, w porównaniu z 96 u osób zaszczepionych po południu.

Z kolei naukowcy z Washington University School of Medicine w St. Louis wykazali w 2023 r., że szczepionka mRNA COVID-19 może być bardziej skuteczna w zapobieganiu infekcjom, jeśli dawki są podawane w środku dnia, a nie w innych porach.

Badanie obejmowało dane od ponad 1,5 miliona osób w wieku powyżej 12 lat. Po przeanalizowaniu skutec-

ności szczepionki badacze doszli do wniosku, że w zależności od wieku osoby skuteczność szczepionki poprawiła się z 8,6 proc. do 25 proc., gdy była podawana mniej więcej w środku dnia, w porównaniu z dawką podawaną wieczorem.

Korelacja była najsilniejsza u dzieci i młodzieży, a także u dorosłych w wieku powyżej 50 lat, a za najbardziej korzystny przedział czasowy uznano porę od 10.00 do 14.00.

- Tego typu informacje mogą mieć kluczowe znaczenie podczas kampanii masowych szczepień, ponieważ jeśli uda się dotrzeć do grup prioritytowych - takich jak osoby młode i starsze, które według naszych danych mogą odnieść największe korzyści ze szczepień przeciwko COVID-19 w południe - i zaszczepić je w optymalnych porach dnia, powinno to przynieść znaczące korzyści społeczne w postaci zmniejszenia liczby przełomowych infekcji - powiedział Jeffrey A. Haspel, MD, PhD, profesor nadzwyczajny medycyny na Wydziale Medycyny Pulmonologicznej i Intensywnej Terapii.

Naukowcy uważają, że rytm okołodobowy może wpływać na reakcję organizmu na szczepionkę. Kolejne badania z 2023 r. potwierdziły, że komórki odpornościowe - zwłaszcza komórki dendrytyczne (antygenprezentujące) i limfocyty T - działają z rytmem dobowym: ich aktywność, migracja i zdol-

ność do wywołania odpowiedzi zmieniają się w ciągu dnia.

Oznacza to, że podanie szczepionki nastąpi w „bardziej sprzyjającym” momencie dnia (czyli wtedy, gdy system odpornościowy jest „gotowy”), odpowiedź ze strony układu odpornościowego jest lepsza i trwalsza.

Co ważne, efekt ten się utrzymuje i może wpływać na trwałość odpowiedzi immu-

nologicznej. Co oznacza, że czas szczepienia może mieć konsekwencje długoterminowe dla skuteczności szczepienia. Jest to szczególnie istotne w kontekście osób starszych, których układ odpornościowy starzeje się, co skutkuje słabszą odpowiedzią na szczepionki.

Sezon infekcji dopiero nabiera tempa. Choć liczba przypadków COVID-19 spada, wcześnie pojawienie się grypy i RSV grozi tzw. tridemem.

Oficjalna statystyka COVID-19 jest lepsza niż w ubiegłym roku. Od 1 stycznia do 30 września 2025 r. zarejestrowano 113,5 tys. przypadków koronawirusa, co stanowi spadek o blisko 45% w porównaniu do 206,4 tys. w analogicznym okresie 2024 roku. Jednak ten spadek jest zwodniczy, bo obecnie COVID przebiega znacznie łagodniej niż dawniej, w związku z czym wiele zakażeń COVID-19 jest diagnozowanych testami domowymi i nie trafia do oficjalnych statystyk, co oznacza, że faktyczna transmisja wirusa SARS-CoV-2 jest znacznie wyższa.

W ostatnim czasie, w przeciwieństwie do spadku COVID-19, w poprzednim sezonie, grypa uderzyła z rekordową siłą. Wczesne pojawienie się grypy i RSV w tym roku każe nam sądzić, że to właśnie te patogeny, w połączeniu z jesienną falą COVID-19, będą stanowić główne wyzwanie i obciążenie dla szpitali.

WARTO WIEDZIEĆ

Największe kliniczne zagrożenie stanowią dwa wirusy:

- RSV (syncytialny wirus oddechowy): Jest to główna przyczyna obciążenia oddziałów pediatrycznych i pulmonologicznych. U niemowląt objawy mogą być bardzo niespecyficzne i niebezpiecznie skąpe, ograniczając się do drażliwości, ogólnego zmniejszenia aktywności i trudności w karmieniu lub oddychaniu.

- Grypa: Poprzedni sezon (2024/2025) był wyjątkowo ciężki, z ponad 2 milionami zachorowań i tygodniowymi szczytami sięgającymi nawet 300 tysięcy przypadków. Wczesne pojawienie się grypy w tym roku (2,2 tys. we wrześniu) sygnalizuje, że ryzyko jest równie wysokie.

Jesteś kobietą? Tych objawów nigdy nie lekceważ. Twoje zdrowie może być zagrożone

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

Kobiety często ignorują ból brzucha, nieprawidłowe krwawienia czy problemy z oddawaniem moczu, nie zdając sobie sprawy, że szybka reakcja może uratować życie.

Choć lekkie dolegliwości w dolnej części brzucha w trakcie miesiączki są dość powszechne, silny i utrzymujący się ból w obrębie miednicy może wskazywać na poważniejsze schorzenie, takie jak endometrioza. Jest to choroba, w której tkanka macicy rozwija się poza jej naturalnym miejscem, co może prowadzić do bliznowacenia, krwawień, powstawania torbieli oraz zmian hormonalnych. Schorzenie to najczęściej diagnozuje się u kobiet w wieku 30-40 lat.

Jednym z objawów endometriozy może być trudność z zajściem w ciążę, a w niektórych przypadkach choroba może zwiększać ryzyko wystąpienia nowotworu. Przewlekły ból miednicy może mieć też inne przyczyny, związane zarówno z układem rozrodczym, jak i z jelitami lub pęcherzem, na przykład mięśniaki macicy, torbiele jajników czy przewlekłe zapalenie narządów miednicy mniejszej. Rządziej bóle te mogą być objawem nowotworu jajnika, szyjki macicy lub macicy. Badania przeprowadzone przez University of Utah School of Medicine pokazują, że wiele kobiet nie zgłasza bólu miednicy i często go bagatelizuje.

Nie ignoruj duszności

Duszność może sygnalizować różne problemy zdrowotne - od astmy, zapalenia płuc czy oskrzeli, po choroby serca. Może też mieć podłoże psychiczne, np. być objawem lęku. Czasami pojawia się również jako objaw zaawansowanego raka płuc, gdy guz uciska tkanki płuc lub blokuje drogi

oddechowe. Jeżeli odczuwasz, że brakuje ci powietrza, koniecznie powiedz o tym lekarzowi. Pomoże to uniknąć powikłań i wykluczyć poważne choroby, w tym nowotwory. Niezależnie od przyczyny, nagła lub uporczywa duszność powinna być traktowana jako stan nagły.

Nieregularne krwawienia z pochwy czy plamienia między miesiączkami to sygnały, które powinny wzbudzić szczególną czujność u kobiety.

Eksperti podkreślają też, że nieprawidłowe krwawienie z pochwy może być wczesnym objawem raka endometrium. Jak informuje American Cancer Society, ponad 90 proc. kobiet z tym nowotworem doświadcza w pewnym momencie nieprawidłowego krwawienia. Wczesne wykrycie choroby znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Choć rak endometrium częściej diagnozuje się u kobiet po menopauzie, nieprawidłowe krwawienie powinno skłonić do wizyty u lekarza każdą kobietę, niezależnie od wieku.

Widok krwi w moczu to sygnał, którego nie należy ignorować. Choć czasami przyczyną jest coś błahego, np. niektóre pokarmy, leki czy intensywny wysiłek fizyczny, jednak często kryje się za tym poważniejszy problem zdrowotny, taki jak infekcja dróg moczowych czy kamienie nerkowe, podaje Mayo Clinic.

Eksperti przestrzegają jednak, że krwiomocz może być również jednym z pierwszych sygnałów raka pęcherza moczowego. Według American Cancer Society, wczesne wykrycie nowotworu znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Niepokojące mogą być też towarzyszące objawy: pieczenie przy oddawaniu moczu, częstsze wizyty w toalecie czy nagła zmiana jego zapachu lub konsystencji. Każdy z tych sygnałów powinien być traktowany poważnie.



Silny, utrzymujący się ból miednicy może być sygnałem poważniejszych problemów, np. endometriozy

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZAKWAS BURACZANY

Jak zrobić domowy zakwas buraczany?

Zakwas buraczany znajduje się w czołówce prozdrowotnych napojów, a ten przygotowany w domu nie ma sobie równych pod względem smaku i liczby żywych bakterii. Jak go zrobić? Oto przepis:

Składniki:

● 2,5 kg buraków, ● 3 litry wody źródłanej lub filtrowanej, ● 55 g soli, ● ząbki z niecałej główki czosnku, ● 5-6 liści laurowych, ● 5-6 ziaren ziela angielskiego, ● szczypta całych ziaren czarnego pieprzu, ● słoik o pojemności 5 litrów (albo 4 l i ok. 1 l), ● spodeczki do przycięcia buraków. Przygotowanie:

● Zagotuj wodę, po czym dodaj do niej sól i wymieszaj do rozpuszczenia. Przykryj gameki i odstaw do wystygnięcia - ja najchętniej wynoszę na balkon, by przyspieszyć ten proces. ● Umyj

i obierz buraki i pokrój na średniej wielkości kawałki. ● Obierz ząbki czosnku i porozkrawaj na pół. ● Wyparz wrzątkiem umyty słoik, jego wieczko i spodeczki. ● Wrzuć na dno wszystkie przyprawy, po czym umieść w nim buraki. ● Zalej buraki wystudzoną solanką, która może być jeszcze letnia lub lekko ciepła. ● Dociśnij buraki spodeczkami, by nie wypływały na powierzchnię. ● Nałóż wieczko na słoik, ale go nie zakręcaj; przykryj całość ściereczką, by osłonić przed światłem, i odstaw w ciepłe miejsce. ● Gdy po kilku dniach na powierzchni zakwasu zacznie robić się piana, usuwaj ją codziennie wyparzoną łyżką. ● Po ok. tygodniu spróbuj zakwasu i jeśli jest odpowiednio kwaśny, zlej go z nad buraków do wyparzonych buteleki i wstaw do lodówki, a jeśli nie, odstaw jeszcze i regularnie próbuj. Tak zrobiony zakwas przelej do litrowych butelek. Trzymaj

go w lodówce nawet kilka miesięcy i w tym czasie nie pojawia się na nim pleśń ani nie traci na swoim smaku. Siegaj po niego, gdy np. przezmarniesz albo chcesz poprawić trawienie. To także obowiązkowy składnik barszczu z białą fasolą.

Po co kisić buraki czerwone?

Kiszenie buraków to staropolska metoda przetwarzania tego warzywa, która pozwala na utrwalenie ich na zimę. Dzięki temu wydłuża się ich czas przydatności do jedzenia, a wartość odżywcza wzrasta. W ten sposób uzyskuje się zakwas buraczany oraz kiszone warzywo, z którego przeważnie wyciska się sok. Podczas kiszenia w burakach i wydzie-

lonym przez nie soku zachodzi fermentacja mlekowa, w ramach której zawarte w nich cukry proste przekształcane są w kwas mlekowy.

Odpowiedzialne za to bakterie, głównie *Lactobacillus plantarum*, wytwarzają też inne związki wzbogacające smak i poprawiające właściwości zdrowotne kiszonek. To właśnie one pomagają wyleczyć dysbiozę jelit albo po prostu cieszyć się komfortem trawiennym. Kiszenie buraków jest metodą zdrowszą niż konserwowanie ich sporym dodatkiem octu. Taki przetwór jest łatwiej strawny, a przy tym tak samo zakwaszony. Niskie pH to wymóg dla uzyskania bezpieczeństwa mikrobiolo-



gicznego przetworu. Nieukiszzone buraki tworzą środowisko sprzyjające rozwojowi bakterii nazywanej laseczką jadu kiełbasianego (*Clostridium botulinum*), której toksyna botulinowa jest przyczyną śmiertelnych zatruc.

Ile kalorii mają zakwas, sok z kiszonych buraków i buraki?

Kiszonki buraczane są niskokaloryczne. Dzięki procesowi fermentacji mają niski indeks glikemiczny, który w nieukiszonym warzywie nie jest wcale taki niski - dla surowych buraków wynosi 30, a dla gotowanych aż 65 (mniej więcej tyle ma cukier). Kiszone buraki mogą więc być spożywane przez osoby z insulinoopornością i cukrzycą. To tak lekki dodatek, że zwykle nie wliczam go do dziennej puli kalorii. Porcja 100 ml zakwasu z buraka to około 12 kcal. Buraki kiszone

w porcji równej 100 g dostarczają 27 kcal.

Co daje picie zakwasu z buraków?

Kiszonki z buraków to produkty o działaniu leczniczym, polecane m.in. w diecie przeciwwzapalnej, probiotycznej oraz wspomagającej terapię i profilaktykę chorób nowotworowych. Swoje cenne właściwości zawdzięczają bogactwu antyoksydantów. Jednym z najcenniejszych związków antyoksydacyjnych, występujących szczególnie obficie w bulwach czerwonego buraka zwyczajnego, jest betaina. Związek ten jest pochodną aminokwasu glicyny i stanowi od 0,8 do 1,6 procent suchej masy warzywa. W organizmie występuje zwłaszcza w nerkach, mózgu i wątrobie, a także w łożysku. Betaina wspomaga regulację ciśnienia osmotycznego płynów ustrojowych.

Domowy eliksir na odporność

Monika Górska

monika.gorska@polskapress.pl

Ten owoc ma więcej witaminy C niż cytryna, a syrop z niego to naturalny sposób na odporność i zapobieganie infekcjom.

Syrop z pigwowca zrobisz z owoców pigwowca japońskiego (*Chaenomeles japonica*). Często mylony jest on z pigwą, bo ma do niej podobną nazwę i właściwości zdrowotne. Jednak pigwowiec to niewielki krzew dorastający do 2 m wysokości, a pigwa to drzewo mające nawet 8 m wysokości. Owoce pigwowca są też dużo mniejsze i mają średnicę ok. 2 cm, a pigwy ok. 6 cm. Natomiast oba są żółte, przypominają z wyglądu jabłka i mają w sobie duże ilości witaminy C.

Pigwowiec jest jednak bardziej aromatyczny, jest też cenniejszy za swój intensywny, kwaśny smak i bardzo wysoką zawartość witaminy C, co czyni go idealnym dodatkiem do herbaty i zamiennikiem cytryny.

Wypróbuj prosty przepis na syrop z pigwowca bez gotowania, który idealnie sprawdzi się jako pyszny i zdrowy dodatek na zimę, wspierający odporność organizmu.

Dzięki temu, że przygotowuje się go bez podgrzewania, zachowuje on większość swoich witamin.

Ten przepis wykorzystuje właściwości cukru do wyciągnięcia soku z twardych owoców.

Składniki:

● 1 kg dojrzałych owoców pigwowca (najlepiej żółtych),



Smaczny, aromatyczny, a do tego ma więcej witaminy C niż cytryna. Syrop z pigwowca to naturalna bomba witaminowa wspomagająca odporność jesienią i zimą

● 0,7 - 1 kg cukru (w zależności od preferowanej słodkości). Można użyć cukru białego, brązowego lub częściowo zastąpić miodem (choć miód może spowolnić proces ekstrakcji soku),
● duży, wyparzony szklany słoik.

Jak zrobić syrop z pigwowca?

Owoce pigwowca umyj, pokrój na ćwiartki, a następnie usuń z nich gniazda nasienne (pestki). Wnętrze jest twarde i cierpkie.

Oczyszczone owoce pokrój w cienkie plasterki lub małą kostkę. Im drobniej pokroisz, tym szybciej puszcza sok.

W wyparzonym słoju układaj warstwami pokrojone owoce pigwowca, przesypując każdą warstwę cukrem. Na wierzch nasyp solidną warstwę cukru.

Słoik szczelnie zakręć i odstaw w ciepłe, słoneczne miejsce (np. na parapet) na 2 do 4 dni.

Codziennie delikatnie potrząśnij słoikiem (lub raz dziennie zamieszaj drewnianą łyżką), aby cukier się rozpuścił i równomiernie wymieszał

z sokiem. Pod wpływem cukru owoce zaczną bardzo intensywnie wydzielać sok.

Gdy cały cukier się rozpuści, zlej gotowy syrop przez sitko wyłożone gazą do czystych, wyparzonych butelek lub słoików. Szczelnie zakręć butelki.

Niepasteryzowany syrop przechowuj w lodówce. Jeśli chcesz przechowywać syrop poza lodówką przez dłuższy czas (np. w spiżarni), możesz go zapasteryzować (np. poprzez gotowanie zamkniętych butelek w wodzie przez ok. 15 minut).

Co zrobić z pigwowcem po odlaniu soku?

Po odlaniu soku z pigwowca nie wyrzucaj pozostałych owoców. Są one dość miękkie, idealnie słodkie i aromatyczne, dzięki czemu można je wykorzystać na wiele sposobów:

● dodaj je do jesiennych ciast (np. szarlotki),
● zrób z nich dżem lub konfiturę,
● dodaj do kompotu,
● zalej je alkoholem, tworząc popularną nalewkę pigwowcową (pigwowcówkę),
● wrzucaj do herbaty zamiast cytryny.

Na co pomaga syrop z pigwowca?

Syrop z pigwowca sprawdzi się idealnie w czasie jesienno-zimowych infekcji jako naturalny środek wzmacniający odporność. Syrop z pigwowca przede wszystkim:

● wzmacnia odporność - owoce pigwowca są jednym z najbogatszych lokalnych źródeł witaminy C. Z tego względu syrop jest doskonałym wsparciem układu odpornościowego, pomagając organizmowi w walce z infekcjami i przeziębieniem. Pigwowiec jest bogaty w polifenole i flawonoidy, które działają jako silne przeciwutleniające. Pomagają one neutralizować wolne rodniki, chroniąc komórki organizmu,
● pomaga w leczeniu przeziębienia i grypy - gorąca herbata z syropem z pigwowca i plasterkami owoców doskonale rozgrzewa, co jest pomocne podczas pierwszych objawów przeziębienia. Kwaśny smak syropu

sprawia, że jest świetnym, a przy tym zdrowszym (ze względu na wyższą zawartość witaminy C) substytutem cytryny w herbatce,

● poprawia trawienie - owoce pigwowca zawierają dużą ilość pektyn (rodzaj błonnika), które po przejściu do syropu wspomagają pracę układu pokarmowego. Pomagają w regulacji procesów trawiennych i wspierają prawidłową pracę jelit.

Syrop z pigwowca jest więc idealnym, naturalnym dodatkiem do domowej apteczki.

WARTO WIEDZIEĆ

Pigwowiec a pigwa

Pigwa pospolita (*Cydonia oblonga*), nazywana też polską cytryną, to niewielkie drzewo, które owocuje w październiku. Jego duże żółte owoce przypominają jabłka lub pękate gruszki, ale są twarde i kwaśne. Pigwa mylona jest z pigwowcem japońskim (*Chaenomeles japonica*), który jest niewielkim krzewem o małych, okrągłych owocach. Jednak mają one nie tylko podobne nazwy, ale też zbliżony smak, zapach i właściwości owoców. Owoce pigwy nie nadają się do jedzenia na surowo, są za to stosowane do przyrządzania różnych przetworów, takich jak: sok, syrop, dżem, nalewka czy ocet z pigwy.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH			
NIERUCHOMOŚCI • mieszkania - sprzedam • mieszkania - kupię • mieszkania - do wynajęcia • mieszkania - wynajmę • mieszkania - zamienię • domy - sprzedam • domy - kupię • domy - do wynajęcia • domy - wynajmę • domy - zamienię • lokale użytkowe - sprzedam • lokale użytkowe - kupię	• lokale użytkowe - do wynajęcia • lokale użytkowe - wynajmę • lokale użytkowe - zamienię • działki, grunty - sprzedam • działki, grunty - kupię • gospodarstwa • garaże • pośrednictwo • inne • bank stacji HANDLOWE • AGD • RTV	• elektronika, komputery • telefony • car audio • antyki • kolekcjonerstwo, sztuka • jubilerstwo • filmy, muzyka • foto, książki • instrumenty muzyczne • lombardy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opałowe	• tekstylia, odzież • dla dziecka • meble • inne MOTORYZACJA • samochody osobowe • ciężarowe, dostawcze • busy autobusy • rolnicze • przyczepy, naczepy • zabytkowe • uszkodzone, rozbite • motocykle • części i akcesoria

REKLAMA

0011426800

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Szumowo

o przetargu pisemnym nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości położonej w miejscowości Srebrna i Szumowo

1. Oznaczenie nieruchomości:

- działka nr 490 o powierzchni 0,0164 ha, położona w miejscowości Srebrna, KW LM1Z/00012827/1.
- działka nr 45 o powierzchni 0,9443 ha, położona w miejscowości Szumowo, KW LM1Z/00016073/8.

2. Opis nieruchomości:

- nieruchomość gruntowa niezabudowana, stanowiąca drogę gruntową.
- nieruchomość stanowi las oraz nieużytki. Posiada dostęp do drogi publicznej.

3. Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania:

- brak jest obowiązującego planu zagospodarowania przestrzennego. Zgodnie z ustaleniami studium działka znajduje się na obszarze terenów istniejącego zainwestowania zawierające rezerwy na uzupełnienie.
- w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego działka znajduje się na obszarze powierzchniowej eksploatacji kruszywa.

4. Cena wywoławcza nieruchomości:

- 6 500,00 zł brutto. Sprzedaż nieruchomości obejmuje podatek od towarów i usług. **Wadium w wysokości:** 325,00 zł (słownie: trzysta dwadzieścia pięć złotych).
- 130 000,00 brutto. Sprzedaż nieruchomości obejmuje podatek od towarów i usług. **Wadium w wysokości:** 6 500,00 (słownie: sześć tysięcy pięćset złotych).

5. Obciążenia:

nieruchomości stanowiące przedmiot przetargu nie są obciążone ograniczonymi prawami rzeczowymi i nie ma przeszkód prawnych w rozporządzaniu nimi.

6. Zobowiązania, których przedmiotem jest nieruchomość:

brak zobowiązań.

7. Termin i sposób zagospodarowania nieruchomości:

zagospodarowanie nieruchomości w terminie 5 lat od daty nabycia, w gestii nabywcy leży sposób zagospodarowania nieruchomości.

Termin do złożenia wniosku przez osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podst. art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024r. poz. 1145 z późn. zm.) upłynął dnia 31.10.2025 r.

Oferty wraz z załącznikami należy składać pocztą (liczy się data wpływu oferty a nie data stempla pocztowego) lub osobiście w zamkniętej, uniemożliwiającej identyfikację oferenta w kopercie z napisem „Oferta na zakup nieruchomości – działka nr 490 – Srebrna lub działka nr 45-Szumowo” w sekretariacie Urzędu Gminy Szumowo, ul. 1 Maja 50 do dnia 8 grudnia 2025 r. do godz. 9:00.

Warunkiem udziału w przetargu jest wpłacenie wadium w pieniądzu z podaniem imienia i nazwiska z adresem zamieszkania lub siedziby firmy oraz nr działki w wysokości określonej powyżej do dnia 4 grudnia 2025 r. na konto Urzędu Gminy Szumowo Nr 64 8770 0004 0000 0677 2000 0030 B.S. Szumowo (za dzień wpłaty uznaje się dzień wpływu na ww. konto). Wadium zwraca się niezwłocznie po odwołaniu lub zamknięciu przetargu, jednak nie później niż przed upływem 3 dni od dnia: odwołania, zamknięcia lub unieważnienia przetargu albo zakończenia przetargu wynikiem negatywnym. Wadium wpłacone przez uczestnika przetargu, który został ustalony jako nabywca, zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości. Wadium nie podlega zwrotowi w razie uchylenia się od zawarcia umowy notarialnej przez osobę, która przetarg wygrała.

Termin i miejsce, w którym można zapoznać się z dodatkowymi warunkami przetargu: do dnia 4 grudnia 2025 r. do godz. 15:00 w siedzibie Urzędu Gminy Szumowo przy ul. 1 Maja 50 – parter, pokój nr 3, tel. (86) 476 8011 ww. 28, a także na stronie internetowej www.szumowo.pl

Termin i miejsce części jawnej przetargu: 8 grudnia 2025 r. godz. 10:00 co pół godziny wg kolejności a), b) w siedzibie Urzędu Gminy Szumowo przy ul. 1 Maja 50 – parter, pokój nr 3

Termin i sposób zagospodarowania nieruchomości: zagospodarowanie nieruchomości w terminie 5 lat od daty nabycia, w gestii nabywcy leży sposób zagospodarowania nieruchomości.

Oferta powinna zawierać: zał. 1

- imię, nazwisko i adres oferenta albo nazwę lub firmę oraz siedzibę, jeżeli oferentem jest osoba prawna lub inny podmiot;
- datę sporządzenia oferty;
- oświadczenie, że oferent zapoznał się z warunkami przetargu i przyjmuje te warunki bez zastrzeżeń;
- oferowaną cenę i sposób jej zapłaty;
- proponowany sposób realizacji dodatkowych warunków przetargu (elementy szczegółowo wymienione w pkt. I dodatkowych warunków przetargu);
- własnoręczny podpis;
- kopię dowodu wniesienia wadium.

Termin wpłacenia ceny nabycia: cena podlega zapłacie nie później niż do dnia zawarcia umowy przenoszącej własność, przy czym termin zapłaty oznacza faktyczny wpływ środków na konto bankowe Urzędu Gminy Szumowo.

O miejscu i terminie zawarcia umowy nabywca zostanie zawiadomiony najpóźniej w ciągu 21 dni od dnia rozstrzygnięcia przetargu. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie stawi się bez usprawiedliwienia w miejscu i terminie podanym przez Wójta celem zawarcia umowy notarialnej, Wójt może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie ulega zwrotowi.

Nabywca nieruchomości ponosi wszelkie opłaty i podatki, koszty notarialne i inne związane z prawem przeniesienia prawa własności nieruchomości. Wójtowi Gminy Szumowo przysługuje prawo zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek z ofert. Wójt Gminy Szumowo zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z ważnych powodów.

Wójt Gminy Szumowo zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z ważnych powodów.

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość, iż 2 listopada 2025 roku zmarł

Prof. dr hab.

Leszek Bednarczuk

(1936–2025)

Wybitny polski językoznawca, indoeuropeista, sławista i celtolog, wspaniały Człowiek.

Znakomity nauczyciel i wychowawca wielu pokoleń polonistów i sławistów.

Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy współczucia.

W imieniu Społeczności Akademickiej

Prof. Jarosław Ławski
Dziekan Wydziału Filologicznego
Uniwersytetu w Białymstoku

Prof. Beata Kuryłowicz
Przewodnicząca Rady Dyscypliny Językoznawstwo
Uniwersytetu w Białymstoku

AUTOPROMOCJA

0011428147

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, ul.Narewska,

2-pokojowe, częściowo umeblowane

728-403-361

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

KUPIMY Twój samochód 2.000-

50.000zł. Zadzwoni! 605-541-848

REKLAMA

0011427453

Starosta Zambrowski

informuje,

że w dniu 5 listopada 2025 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Zambrowie przy ulicy Fabrycznej Nr 3, na stronie BIP Starostwa Powiatowego w Zambrowie <https://samorząd.gov.pl/web/powiat-zambrowski/ogloszenia-i-obwieszczenia> oraz na stronie Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego <http://puw.bip.gov.pl/> na okres 21 dni, został wywieszony wykaz nieruchomości Skarbu Państwa przeznaczonej do najmu na czas oznaczony do 3 lat na rzecz dotychczasowego najemcy.

AUTOPROMOCJA

Czwartek
z dreszczykiem



Kup dziennik
z dodatkiem „Pod paragrafem”

wspolczesna.pl
poranny.pl

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

Lubię media. I mam wrażenie, że media lubią też mnie

Ania Karwan w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Monika Olejnik dba o zdrowie

Popularna dziennikarka wybrała się do Neapolu. Nawet tam nie zapomina jednak o intensywnych treningach. W social mediach pochwaliła się m.in. pływaniem w zimnej wodzie. Nie zabrakło także sportowych aktywności z partnerem. Olejnik zapozowała do zdjęcia z Tomaszem Ziółkowskim na tle włoskich widoków.

Katarzyna Cichopek podróżuje z przygodami

Celebrytka wybrała się z mężem w podróż poślubną do USA. Jak zdradziła, ich eskapada odbyła się z przygodami. Warunki pogodowe zablokowały ich lot do Nowego Jorku. Lotnisko zostało zamknięte, przez co małżonkowie wylądowali w Baltimore. „Przygoda goni przygodę” – napisała podekscytowana Cichopek.

Małgorzata Rozenek-Majdan pije szklankę wody

Z okazji premiery programu „Bez kompleksów” celebrytka zorganizowała spotkanie z fanami na swoim Instagramie. Wyznała, że stosuje post przyrywany, a jej okienko żywieniowe wynosi 16 godzin. Zdradziła przy tym, że „nie liczy kalorii”, ale pilnuje ilości spożywanego białka i unika jedzenia mięsa. Kiedy fanki dopytywały, jak radzi sobie z głodem, odpisała: „Piję szklankę wody. Serio, działa, a przy okazji nawadnia organizm. Zimą piję napary. Ważę 53 kg, ale kilogramy nie są ważne” – podsumowała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Strzępy TVP Kultura, 20:00

W spokojnej codzienności Pateroków pojawia się nieoczekiwany gość – choroba. Zdiagnozowany u dziadka Gerarda (Grzegorz Przybył) Alzheimer zaczyna stopniowo niszczyć sielankę. Wraz z postępowaniem choroby zmienia się życie rodziny.

Włoska robota TVN Fabuła, 20:00

Historia o szajce znakomitych włamywaczy, nieośloności i perfekcyjnie wykonanej zemście. Remake filmu z 1969 r w którym główną rolę zagrał Michael Caine. Tu gwiazdami są Mark Wahlberg, Charlize Theron i Edward Norton.

Najdziwniejsze przedmioty National Geographic, 21:00

W skarbcach muzeów i laboratoriów kryją się najbardziej tajemnicze obiekty na Ziemi. Przyjrzyjmy się znaleziskom, do których nikt dotąd nie miał dostępu. Dzięki technologii 3D zobaczymy każdy detal i rekonstrukcje ich zniszczonych fragmentów, by odkryć ich sekrety.

Elsbeth 2 FX, 22:00

Losy ekscentrycznej prawniczki Elsbeth Tascioni (Carrie Preston), która współpracuje z nowojorską policją, rozwiązując sprawy morderstw. W nowym sezonie pojawiają się kolejne sprawy i wyzwania, a błędy z przeszłości Elsbeth powracają, komplikując życie nie tylko jej, ale także jej współpracownikom.

KRZYŻÓWKA NR 171

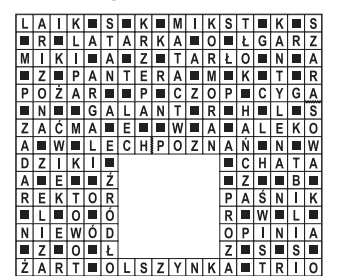
- 1) Hugo, polski polityk, mąż stanu,
 - 6) samokontrola, twardy charakter,
 - 10) w parze z omegą,
 - 11) słabe, wodniste wino,
 - 12) roślina astrowata, skorzonerka,
 - 13) barszcz czerwony z uszkami,
 - 15) popularna gra w karty,
 - 19) rodzaj nowotworu, mięsak,
 - 23) roślina ogrodowa, floks,
 - 25) kielbaska w hot dogu,
 - 26) jama w czaszce z gałką oczną,
 - 27) piec do wzbogacania rudy,
 - 28) jedna ze stron monety,
 - 32) siedziba muz i Apollina,
 - 35) najdłuższy lewy dopływ Wisły,
 - 36) futerał na łuk i strzałę,
 - 37) gruby sznur skręcony z włókna,
 - 38) fartuch ochronny, kitel,
 - 39) pobory dla pułkownika,
 - 40) mityczna żona Hefajstosa,
 - 41) zakład z wielkimi piecami.
- Pionowo:**
- 2) drzewo liściaste o żółtawoszarej korze,
 - 3) samica jelenia lub daniela,
 - 4) forma monopolu kapitalistycznego,
 - 5) muzyka Leszka Możdżera,
 - 6) jedna z największych rzek Bałkanów,
 - 7) metalowa płoza przy bucie,
 - 8) ewolucja na drążku,
 - 9) wezwanie do broni, pobudka,
 - 14) część nogi nad kolanem,
 - 15) ocenia jakość wina,



- 16) dawna nazwa szkicu,
- 17) logarytmiczny lub błyskawiczny,
- 18) reklamowany lek przeciwbólowy,
- 19) w dal lub wwyż,
- 20) cienka gałązka bez liści,
- 21) obrońca Reduty z wiersza Mickiewicza,
- 22) miękka tkanina jedwabna,
- 24) „... i żona”, komedia Aleksandra Fredry,

- 29) figura retoryczna,
- 30) spotkanie zuchów w harcówce,
- 31) chustka zawiązywana pod szyją,
- 32) wiekowy obszar leśny,
- 33) potocznie zamieszanie, rozgardiasz,
- 34) roślina zielna jak odmiana czerwieni.

ROZWIĄZANIE NR 170



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś odważnie podejmij decyzję, której unikasz. Horoskop dzienny zapowiada, że intuicja poprowadzi Cię w dobrą stronę. Zaufaj sobie. **Ryby (19.02 - 20.03)** Nie daj się wciągnąć w cudze dramaty. Horoskop na dziś radzi skupiać się na własnych planach. Zyskasz dzięki temu spokój. **Baran (21.03 - 19.04)** Słowa mają moc. Uważaj, co mówisz, bo ktoś weźmie Twoje żarty zbyt serio. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto być ostrożnym.

Byk (20.04 - 20.05)

W domu zapanuje harmonia, jeśli odpuścisz drobiazgi. Horoskop dzienny zapowiada, że ciepła rozmowa odmieni atmosferę na lepszą. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać to, by zaprezentować swój pomysł i zdobyć uznanie. **Rak (22.06 - 22.07)** Zadbaj o porządek w swoich myślach i obowiązkach. Horoskop dzienny na środę wróży, że drobne kroki dziś przyniosą wielkie efekty jutro.

Lew (23.07 - 22.08)

Balansuj między obowiązkiem a przyjemnością. Horoskop dzienny to wskazówka, by znaleźć chwilę na oddech. Jest Ci to potrzebne. **Panna (23.08 - 22.09)** Ktoś może Cię zaskoczyć szczerym wyznaniem. Horoskop na dziś wyraźnie sugeruje otworzyć się na emocje i nie uciekać od rozmowy. **Waga (23.09 - 22.10)** Spontaniczność będzie Twoim sprzymierzeńcem. Nie planuj wszystkiego. Horoskop dzienny na środę wróży, że improwizacja da najlepszy efekt.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Ambicja Cię napędza, ale dziś warto zwolnić. Horoskop dzienny radzi zadbać o relacje, bo sukces bez wsparcia smakuje gorzej. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nowy pomysł zainspiruje Cię do działania. Nie bój się zmian. Horoskop na dziś mówi, że przyniosą więcej korzyści, niż się spodziewasz. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Uczucia będą intensywne. Zaufaj sercu, ale nie zapomnij o zdrowym rozsądku. Horoskop dzienny na środę wróży, że równowaga to klucz.

Nie ma wyjścia – trzeba wygrać. To będzie walka o przetrwanie

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Wygrana i przegrana – oto bilans dwóch pierwszych meczów Igi Świątek w prestiżowym turnieju WTA Finals, który odbywa się na korcie twardym „King Saud University Indoor Arena” w Rijadzie.**

Nasza tenisistka wciąż ma szansę na obfitą wygraną w arabskiej metropolii. Nawet z jedną porażką w fazie grupowej, triumfator tegorocznego WTA Finals może bowiem zainkasować nawet 4 880 000 dolarów... Warunek jest jeden – wszystkie kolejne mecze trzeba już wygrać.

Jednak przed Igą Świątek arcytrudne wyzwanie: Amanda Anisimova.

London, Nowy Jork i teraz Rijad – Amerykanka, której rodzice wyemigrowali z Rosji (sama urodziła się już w Freehold Township w stanie New Jersey), po raz trzeci w ciągu czterech miesięcy stanie na drodze Igi Świątek w prestiżowej imprezie.

Stawką dzisiejsze spotkanie, które ma rozpocząć się nie wcześniej niż o godz. 16.30, będzie półfinał podsumowujący sezon tenisowy WTA Finals. Dotychczasowy bilans pań to 1-1.

Świątek rozpoczęła udział w imprezie w Arabii Saudyjskiej kapitalnie. Raszynianka, rozstawiona z numerem 2, rozbiła w 61 minut inną Amerykankę Madison Keys 6:1, 6:2.

Obiecujące nastolatki

Niestety, w kolejnym spotkaniu – przynajmniej dziwnym spotkaniu – musiała uznać wyższość Rosjanki z paszportem Kazachstanu, Jeleny Rybakiny, przegrywając 6:3, 1:6, 0:6.

Z kolei Amenda Anisimova na początek rozgrywek uległa Rybakinie 1:6, 3:6, ale w miniony



Iga Świątek zna smak zwycięstwa w turnieju WTA Finals – dokonała tego w 2023 roku w meksykańskim Cancún

poniedziałek – nie bez problemów – pokonała Keys 4:6, 6:3, 6:2.

Takie rozstrzygnięcia spowodowały, że Rybakina ma już zapewniony awans do półfinału turnieju z pierwszego miejsca.

O drugi, „wolny” półfinał powalczą w „Grupie Sereny Williams” – właśnie w bezpośrednim starciu – Świątek i Anisimova.

Amerykanka była – podobnie jak jej rówieśniczka z podwarszawskiego Raszyna – obiecującą nastolatką, ale później – inaczej niż Świątek – popadła w sportowy niebyt.

Od czasów juniorskich nie grały przez długie lata, a teraz w krótkim odstępie po raz trzeci

zmierzą się na wielkiej tenisowej scenie.

Pierwszy raz ich drogi przecięły się 2 października 2016 roku. Wówczas Świątek pokonała Anisimovą w finale juniorskiego Pucharu Federacji 6:4, 6:2.

Londonijska farsa

Mijały długie lata i mamy rok 2025. W półfinale Wimbledonu stoczyła heroiczny ze względu na dramaturgię i wysoką temperaturę pojedynek z Białorusinką Aryną Sabalenką, broniąc najpierw piłki meczowej, ale ostatecznie wygrywając 6:4, 4:6, 6:4.

W finale przeciw Świątek zapłaciła jednak ogromną cenę

za to spotkanie. Zmęczona fizycznie i rozbita psychicznie nie była w stanie nawiązać walki z rozpędzoną Polką, która przejechała się po niej niczym walec.

Po jednym z najkrótszych finałów w historii – trwającym ledwie 57 minut – Amerykanka przegrała 0:6, 0:6. Był to pierwszy od 114 lat przypadek w londyńskim turnieju, że finalistka nie zdobyła ani jednego gema.

Ledwie 53 dni po farsie w Londynie obie tenisistki zmierzyły się w ćwierćfinale US Open.

Polka uległa rywalce 4:6, 3:6.

Ostatecznie Anisimova dotarła na Flushing Meadows do finału, w którym nie sprostała Sabalence, ale nie ukrywała, że to wygrana z Polką była w tamtym turnieju najcenniejsza...

Przegrana odpada

Jesienią, w Azji, Iga Świątek zwyciężyła w Tokio, a Anisimova – w Pekinie, dzięki czemu awansowała na najwyższe w karierze, 4. miejsce w rankingu światowym WTA.

W zależności od rozstrzygnięcia w Rijadzie, może nawet wyprzedzić Coco Gauff i zakończyć sezon tuż za plecami białorusko-polskiego duetu.

Choć w WTA Finals rywalizacja toczy się w grupie, to ich dzisiejsze spotkanie ma charakter „pucharowy” – przegrywająca odpada. Obie mają w dorobku zwycięstwa nad Keys, obie przegrały z Rybakiną.

Ta ostatnia ma już zagwarantowaną pierwszą pozycję – i zagra w półfinale z tenisistką z drugiego miejsca w „Grupie Stefanie Graff”. W Rijadzie zarobiła już 1 050 000 dolarów (340 000 \$ za sam udział + 710 000 \$ za dwie wygrane grupowe – każda po 355 000 \$). Iga Świątek, podobnie jak Anisimova mają na razie zagwarantowane 695 000 \$. ©©

Gramy o pierwszy w tym sezonie prestiż i nagrody. Tylko nie wiemy, jakie...

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Już po raz trzeci z rzędu AL-KO Superpuchar Polski mężczyzn odbędzie się w katowickim „Spodku” – miejscu szczególnie nie tylko dla rodzimej siatkówki, ale i całego polskiego sportu.**

Przypomnijmy, że to właśnie na tym obiekcie w 2014 roku świętowaliśmy zdobycie mistrzostwa świata po kapitalnym boju z Brazylijczykami.

Dzisiaj wieczorem poznamy zdobywców pierwszego trofeum w polskiej siatkówce w sezonie 2025/2026. Najpierw powalczą panie, czyli DevelopRes Rzeszów – mistrz i zdobywca TAURON Puchar Polski kontra ŁKS Commercecon Łódź – finalistka obu najważniejszych rozgrywek w kraju.

Po nich na boisko wyjdą panowie, czyli Bogdanka LUK Lublin – mistrz kraju, kontra JSW Jastrzębski Węgiel – zwycięzca rozgrywek o TAURON Puchar Polski.



Przyjmujący reprezentacji i Lublina Wilfredo León po raz pierwszy w karierze zagra w meczu o Superpuchar Polski

W założeniach mecz o Superpuchar Polski to tradycyjne starcie mistrza kraju ze zdobywcą Pucharu Polski, odbywające się przed lub na początku każdego z sezonów ligowych (od 2012 roku pod egidą Polskiej Ligi Siatkówki).

Przed rokiem triumfowały ekipy BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała (po wygranej 3:0 z Lotto Chemik Police, MVP: Martyna Borowczak) i Aluron CMC Warta Zawiercie (po emocjonującym zwycięstwie z Jastrzębskim Węglem 3:2, MPV: Aaron Russell).

Niestety, po licznych kontrowersjach (szczególnie w 2021 roku, kiedy ujawniono, że panie otrzymały premie finansowe dwa razy niższe od panów: odpowiednio 50 000 złotych do 100 tys. złotych), wciąż nie wiemy, jakie nagrody czekają na zwycięzców w tym roku...

Siatkarskie emocje w trakcie AL-KO Superpuchar Polski transmitować będzie Polsat Sport. Mecz pań rozpocznie się już o godz. 17.30, a trzy godziny później do rywalizacji przystąpią panowie. ©©

Polska środa z piłkarską Ligą Mistrzów. Emocji nie zabraknie

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W dzisiejszy wieczór w Lidze Mistrzów otrzymamy sporą dawkę emocji związanych z naszymi piłkarzami. Spore szanse na występ w 4. kolejce fazy ligowej ma aż pięciu Polaków.**

Pierwszy z polskich zawodników, bo już o godz. 18.45, na murawę wyjdzie bramkarz Mateusz Kochalski. Jego azerski Karabach Agdan, który ma na swoim koncie 6 punktów, czeka nie

lada wyzwanie. Przeciwnikiem będzie bowiem Chelsea FC, czyli zwycięzca poprzedniej edycji Ligi Konferencji.

Późnym wieczorem naprawdę spore szanse na grę ma 4 polskich graczy. FC Barcelona podejmie na wyjeździe belgijski Club Brugge. W barwach Dumy Katalonii w bramce po raz kolejny zagra Wojciech Szczęsny. Być może pierwszy raz po kontuzji wyjściowy skład otrzyma również Robert Lewandowski.

Aktualny mistrz Hiszpanii w poprzedniej kolejce efek-

townie rozbił grecki Olympiakos Pireus, wygrywając aż 6:1. Podczas dzisiejszego meczu również będzie zdecydowanym faworytem i ciężko sobie wyobrazić, by Belgowie mogli zatrzymać Blaugranę.

Piotr Zieliński i jego Inter Mediolan podejmą u siebie kazachski Kairat Ałmaty. Pomocnik reprezentacji Polski w ubiegły weekend popisał się przepięknym trafieniem w Serie A i teraz ma nadzieję, że podtrzyma dobrą passę i zaliczy kolejny udany występ w barwach Nerazzurri.

Natomiast Atalanta Bergamo, której zawodnikiem jest Nicola Zalewski, zmierzy się na wyjeździe z francuskim Olympique Marsylia. Skrzydłowy po urazie nie zachwyca, a posada trenera ekipy z Bergamo wisi na włosku. Tylko zwycięstwo z czołowym klubem Ligue 1 może uchronić Ivana Jurica przed stratą pracy.

Polski sędzia Szymon Marciniak został wyznaczony do prowadzenia meczu Manchester City – Borussia Dortmund. Na liniach pomagać mu będą standardowo Tomasz

Listkiewicz i Adam Kupsik, natomiast arbitrem technicznym będzie Paweł Raczkowski. System VAR obsługiwać będą Tomasz Kwiatkowski oraz Piotr Lasyk. Będzie to starcie dwóch dotychczas niepokonanych drużyn w tej edycji Ligi Mistrzów.

Terminarz śródogodzinnych meczów 4. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów:

● godz. 18.45: Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) – Chelsea FC

● godz. 18.45: Pafos FC – Villarreal CF

● godz. 21.00: Ajax Amsterdam – Galatasaray Stambuł

● godz. 21.00: Benfica Lizbona – Bayer Leverkusen

● godz. 21.00: Club Brugge – FC Barcelona (Wojciech Szczęsny, Robert Lewandowski)

● godz. 21.00: Inter Mediolan (Piotr Zieliński) – Kairat Ałmaty

● godz. 21.00: Manchester City – Borussia Dortmund (sędzia Szymon Marciniak)

● godz. 21.00: Olympique Marsylia – Atalanta Bergamo (Nicola Zalewski)

● godz. 21.00: Newcastle United – Athletic Bilbao. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Czekali na to aż 519 dni. Podlaski klub z pierwszym triumfem w ekstralidze

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

RUGBY. **Nareszcie! Po awansie do ekstraligi zespół Budmex Rugby Białystok wygrał pierwszy mecz w najwyższej klasie rozgrywkowej, pokonując na wyjeździe Drew Pal 2 RC Lechię Gdańsk 29:26.**

Zawodnicy podlaskiej ekipy i ich kibice czekali na to aż 519 dni.

Po awansie w poprzednim sezonie białostockanie ponieśli komplet porażek i utrzymali się w elicie tylko dzięki jej rozszerzeniu do dziesięciu zespołów. Bieżąca kampania też jak dotąd przebiegała pod znakiem kolejnych przegranych. Aż do wyjazdu do 13-krotnego mistrza Polski.

Przez godzinę zanosilo się na to, że białostocka drużyna znów zejdzie z boiska pokonana, bo Lechia prowadziła 19:3. I wtedy goście z Podlasia przystąpili do szturm i zaczęli odrabiać straty, a przewaga gdańskich rugbystów zaczęła topnieć.

W ostatniej - 80. minucie gospodarze prowadzili jeszcze 26:22, ale nie dane było im cieszyć się z wygranej. Przyłożenie za pięć punktów zanotował Oskar Czystych, za dwa podwyższył Zachaire Josue Vazquez i pierwszy w historii triumf Podlasian w ekstralidze stał się faktem.

Podlaska ekipa w dobrych humorach spędzi przerwę zimową, gdyż opuściła ostatnie



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

miejsce w tabeli, a ich mecz 8. kolejki z AZS-em AWF-em Warszawa został przełożony na marzec przyszłego roku. ©©

WYNIKI 7. KOLEJKI

Drew Pal 2 RC Lechia Gdańsk - Budmex Rugby Białystok 26:29 (12:3). Punkty dla Rugby Białystok: Oskar Czystych - 10, Zachaire Josue Vazquez - 9, Brandon Gwara - 5, Patryk Romanowski - 5.				
Life Style Catering RC Arka Gdynia - AZS AWF Warszawa 71:14, Budowlani WisłaMed Łódź - Orlen Orkan Sochaczew 10:28, Juwenia Kraków - Energa Ognio Sopot 34:38, PGE Edach Budowlani Lublin - Awenta Pogon Siedlce 22:78.				
1. Ognio Sopot	7	30	308-127	
2. Orkan Sochaczew	7	29	394-108	
3. Pogon Siedlce	7	28	298-97	
4. Arka Gdynia	7	20	262-238	
5. Budowlani Lublin	7	18	199-226	
6. Budowlani Łódź	7	16	318-153	
7. Juwenia Kraków	7	13	213-246	
8. Lechia Gdańsk	7	7	121-251	
9. Rugby Białystok	7	4	110-422	
10. AZS AWF Warszawa	7	3	77-422	

SIATKÓWKA

Środa pełna emocji. Dziś, 5 listopada odbędą się mecze naszych siatkarskich drużyn. W I lidze mężczyzn KS Necko Augustów podejmie Lechię Tomaszów Mazowiecki. Początek meczu o godz. 18 w hali SP 4 przy ul. Konopnickiej 5. W Pucharze Polski kobiet BAS KB Białystok zagra na wyjeździe z innym pierwszoligowcem KSG Warszawa. W II lidze mężczyzn REA BAS Białystok podejmie Metro Warszawa (godz. 18 w hali SP 50 przy ul. Pułaskiego 96).

BADMINTON



FOT. PAWEŁ BALEJKO

DERBY DLA SKB LITPOL-MALOW SUWAŁKI

W tegorocznych rozgrywkach Ekstraligi Badmintonu biorą udział drużyny: KS Badminton Kobierzyce, KU AZS UM Łódź, Legia Warszawa (dawniej ABRM Warszawa), OSSM SMS Białystok (beniaminek), SKB Litpol - Malow Suwałki, UKS Hubal Białystok, UKS Unia Biełuń, WKS Śląsk Wrocław bonabanco oraz WWL Badminton Marcovia Marki.

W Białymstoku w pierwszej kolejce brzojowy medalista Hubal podejmował aktualnego wicemistrza kraju i wielokrotnego mistrza Polski SKB Litpol-Malow Suwałki. Mecz był bardzo wyrównany. SKB Litpol-Malow, prowadzony przez trenera Jerzego Dołhana, zagrał z nowym graczem Duńczykiem Jacobem Houe. Nowy nabytek suwałskiej ekipy pokonał dość łatwo Adriana Dziółko 15:3, 15:7. Także w deblu Duńczyk grając z Robertem Cybulskim pokonał Lucasa Corvee i Pawła Śmiłowskiego 15:13, 15:12. Suwałczanie wygrali 5:2, a dwa punkty dla Hubala zdobyli Lucas Curve w singlu i mikst Paweł Śmiłowski, Maria Stoliarenko. Beniaminek Ekstraligi drużyna OSSM SMS Białystok przegrał z WKS Śląsk Wrocław 2:5.

Los nie był łaskawy. Jaga jedzie do Katowic

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Jagiellonia Białystok zagra na wyjeździe z GKS-em Katowice w 1/8 finału STS Pucharu Polski.

Przeprowadzone w warszawskiej siedzibie TVP losowanie nie było korzystne dla Żółto-Czerwonych, bo jeśli chce się zdobyć Puchar Polski, to musisz pokonać każdego przeciwnika. Zależało nam jednak na tym, by przy tak napiętym terminarzu zagrać u siebie. Stało się inaczej i najtrudniejsza w tym wszystkim będzie logistyka - komentuje dyrektor sportowy Jagiellonii Łukasz Masłowski.

W bieżącym sezonie PKO Ekstraklasy Jaga jeszcze z ekipą

pauzę z racji reprezentowania Polski w europejskich pucharach, a potem wygrała na wyjeździe z pierwszoligową Miedzią Legnica 3:2.

Najbardziej smuci mnie to, że czeka nas kolejny wyjazd, a tego chcieliśmy uniknąć. Nie chodzi o rywala, bo jeśli chce się zdobyć Puchar Polski, to musisz pokonać każdego przeciwnika. Zależało nam jednak na tym, by przy tak napiętym terminarzu zagrać u siebie. Stało się inaczej i najtrudniejsza w tym wszystkim będzie logistyka - komentuje dyrektor sportowy Jagiellonii Łukasz Masłowski.

W bieżącym sezonie PKO Ekstraklasy Jaga jeszcze z ekipą

PIŁKA NOŻNA Wisła Płock wskoczyła na podium

W ostatnich meczach 14. kolejki Ekstraklasy padły wyniki: Wisła Płock - Pogon Szczecin 2:0, Lechia Gdańsk - Rado-miak 1:2, Crecovia - Zagłębie Lubin 0:0



FOT. KS NECKO



FOT. JAGIELLONIA.PL

Kamila Jóźwiaka (z piłką) i jego kolegów z Jagi czeka pucharowa wyprawa do Katowic

W Białymstoku zawita świeżo upieczony mistrz

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. 27 listopada Jagiellonia zagra u siebie w Lidze Konferencji z KuPS Kuopio. Kibice na Chorten Arenie w Białymstoku zobaczą w akcji świeżo upieczonego mistrza Finlandii.

Wywalczenie, a w zasadzie obronę mistrzowskiego tytułu (w Finlandii gra się systemem wiosna-jesień) dała ekipie KuPS wygrana 3:2 z Interem Turku. Zespół z Kuopio ma w tabeli 60

punktów i na kolejną przed końcem rozgrywek cztery oczka przewagi nad drugim w tabeli Ilvesem Tampere.

Wkład w wywalczenie ósmego w historii klubu mistrzostwa miał Polak Piotr Parzyszek, w przeszłości zawodnik m. in. De Graafschap, Charlton Athletic, Randers, Zwolle, Leganes, Piasta Gliwice, czy Pogoni Szczecin. Doświadczony, 32-letni napastnik strzelił w tym sezonie ekstraklasy fińskiej siedem goli, w tym na 3:1 w ostatnim starciu z Interem Turku.

Jagiellonia informuje tych, którzy chcą na żywo zobaczyć konfrontację 4 kolejki Ligi Konferencji Dumi Podlasia z mistrzem Finlandii, że ruszyła sprzedaż biletów na to spotkanie (27 listopada, godz. 21, na Chorten Arenie). Na razie droga internetowa i w Jaga Fan Shopie rozprowadzane są wejściówki dla karnetowiczów i subskrybentów. 10 listopada, o godz. 12:01, ruszy otwarta sprzedaż wszystkich pozostałych wolnych miejsc online oraz w punktach stacjonarnych.

W bieżącej edycji Ligi Konferencji Jagiellonia wygrała 1:0 z Hamrun Spartans oraz zremisowała 1:1 ze Strasbourgiem i z dorobkiem czterech punktów zajmuje 10. miejsce w tabeli. KuPS Kuopio zanotował dwa remisy (1:1 z kosowską Dritą oraz 0:0 z islandzkim Breidablikem) i jest 25.

Przed konfrontacją w Białymstoku Jaga zagra 6 listopada na wyjeździe z macedońską Skendiją Tetovo, a Finowie podejmą słowacki Slovan Bratysława. ©©



FOT. ARAKIUZ GOLA

Były napastnik m. in. Piasta Gliwice Piotr Parzyszek wraz z KuPS Kuopio zawita 27 listopada do Białegostoku