

Praca nauczyciela staje się coraz trudniejsza –
mówi Maciej Jakubowski, dyrektor IBE **str. 2**



FOT. IBE PIB

- Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób.
- Dieta, która chroni przed Covid-19 **str. 9-12**

STRONA
ZDROWIA

Kurier Poranny

Środa
29.10.2025

www.poranny.pl

Nr. 210 (10607)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Dziewięć łączników
rowerowych**
usprawni poruszanie
się po mieście na
dwóch kółkach **str. 4**



FOT. W. WÓJTKIEWICZ

**„Na Arce o ósmej”
to najnowsza
propozycja BTL.**
Premiera już w ten
czwartek **str. 4**

**Po pożarze
w Korycinach**
firma Dary Natury
ma wsparcie klientów
i przedsiębiorców **str. 5**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



FOT. W. WÓJTKIEWICZ

BIAŁYSTOK

**W listopadzie możliwe jest otwarcie przejść
granicznych w Kuźnicy i Bobrownikach**
zapowiedział wczoraj premier Donald Tusk **str. 3**

DROGI

Wykonawca węzła wybrany

Za niecałe 21 mln zł firma PORR ma wybudować węzeł Dobrzyniewo Północ. Tak wskazał białostocki oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. Obiekt ma być gotowy w 2028 r. Powstanie tuż obok budowanego obecnie pierwszego wiaduktu odcinka S19 Krynice Białystok Zachód. Ma przede wszystkim zapewnić dostęp do trasy ekspresowej mieszkańcom gminy Dobrzyniewo Duże.

Przetarg został ogłoszony na początku lipca, zainteresowani mogli składać oferty do 5 września. Był kolejnym ogłoszonym przez GDDKiA, w którym inwestor uwzględniło założenia wyroku Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej z października 2024 r. Ma on na celu ochronę unijnego rynku zamówień publicznych.

Najtańszą ofertę złożyła firma PORR, która wyceniła zadanie na 20

889 090 zł. Drugi z wykonawców – UNIBEP, zaproponował 25 892 796 zł. Obie te firmy w ramach wspólnego konsorcjum budują obecnie odcinek S19 Krynice-Białystok Zachód. Ma być gotowy w 2026 roku.

Planowany węzeł Dobrzyniewo Północ powstanie w okolicy miejscowości Krynice. Na jego potrzeby wykorzystany zostanie wiadukt drogowy, zrealizowany w ramach budowy odcinka S19 Krynice-Białystok Zachód. Wzdłuż tego wiaduktu przebiega droga powiatowa pomiędzy miejscowościami Krynice a istniejącą DK65. W ramach zadania dobudowane zostaną łącznice wjazdowe i zjazdowe oraz dwa ronda na wschód i na zachód od budowanej S19.

Po analizie formalno-prawnej oferta PORR została uznana za najtańszą. Jeśli nie będzie odwołań, to GDDKiA, jeszcze w listopadzie może podpisać umowę. (MAT)

BIAŁYSTOK CHODZI O SKRZYŻOWANIE CIOŁKOWSKIEGO I WIOSENNEJ

Szykuje się zmiana organizacji ruchu przy stadionie

Ruch drogowy
Tomasz Maleta

Będzie zmiana w organizacji ruchu na skrzyżowaniu przy Chorten Arenie. Ma ułatwić kierowcom przejazd do centrum miasta. Zmiana nastąpi jednak najwcześniej wiosną 2026 roku. Ponadto nie wszyscy zyskają na planowanej korekcie.

To pokłosie kolejnej interpelacji radnej Agnieszki Rzeszewskiej (PiS) odnośnie poprawy warunków jazdy na tym skrzyżowaniu. Poprzednią napisała w 2023 roku. Prosiła o wydłużenie czasu trwania zielonego światła dla skręcających w lewo z ulicy Ciołkowskiego w ul. Wiosenną. Zmiana ta wiązała się z modyfikacją sygnalizacji świetlnej.

Od tego czasu, zdaniem radnej, pojawiły się jednak inne utrudnienia. – Bardzo dużym problemem jest dla wszystkich mieszkańców Izabelina i Olmont poranne dostanie się do miasta przez wspomniane skrzyżowanie. Na przejazd oczekuje się od 5 do 7 zmian świateł – podkreśla Agnieszka Rzeszewska.

Dodaje, że z szacunkowych obserwacji wynika, że ok. 70 proc. wyjeżdżających kieruje się prosto, reszta skręca w lewo lub w prawo.

– Idealnym rozwiązaniem w tej chwili byłoby umożliwienie jadącym prosto jazdy z dwóch istniejących pasów, również tym, który jest teraz przeznaczony do skrętu w lewo w stronę Kleosina. Skręcający w lewo musieliby wtedy dłużej czekać, ale nie



FOT. W. WÓJTKIEWICZ

Skrzyżowanie ul. Wiosennej i Ciołkowskiego widziane od strony drogi z Olmont

tak długo jak obecnie osoby, które jadą prosto, czy na prawo – argumentuje radna. – Nie proszę o wydłużenie trwania sygnalizacji zielonej dla kierunku z Olmont, jedynie o przeznaczenie obu pasów do jazdy prosto, co wydaje się mniejszym kosztem niż ten, który został poniesiony na zmianę organizacji ruchu dwa lata temu. Chodzi o prze-malowanie oznaczenia poziomego i zmianę jednego sygnalizatora i znaku.

W odpowiedzi sekretarz miasta informuje, że skrzyżowanie przenosi bardzo duże potoki pojazdów i brak jest możliwości znacznej poprawy warunków ruchu na wnioskowanym wlocie bez pogorszenia sytuacji dla pozostałych relacji.

Podkreśla, że rozwiązanie w postaci dwóch pasów ruchu na wprost jadąc od Olmont, było analizowane łącznie ze zmianami algorytmu sterownia, w celu oszacowania korzyści na wlocie oraz związanego ze zmianą dłuższego oczekiwania przez innych uczestników ruchu.

– Docelowo taka zmiana nieznacznie poprawi wyjazd w kierunku ul. Wiosennej i minimalnie pogorszy warunki ruchu na skrócie w prawo z ul. Wiosennej, jadąc od centrum – zaznacza Krzysztof Marek Karpieszuk.

Dodaje, że opracowany program zostanie wprowadzony wraz ze zmianą organizacji ruchu w okresie wiosennym, przy sprzyjających warunkach atmosferycznych.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Nikt nie zwracał uwagi na właściciela zakładu drukarskiego, Polaka o drobnej posturze, który mieszkał przy Cromwell Road w zachodnim Londynie. Do czasu

Zamów prenumeratę

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

Dyrektor IBE: praca nauczyciela staje się coraz trudniejsza, więc trudniej w niej o młodych

Rozmowa
Paulina Kurek (PAP)

z dyrektorem Instytutu Badań Edukacyjnych - Państwowego Instytutu Badawczego dr hab. Maciejem Jakubowskim

Polscy nauczyciele są zadowoleni z pracy, ale czują się niedoceniani. Mają poczucie autonomii, np. w przygotowywaniu lekcji, ale tylko 9 proc. badanych jest zdania, że nauczyciele w Polsce mają wpływ na politykę edukacyjną - wynika z najnowszego badania TALIS 2024. Skąd się biorą te sprzeczności? Badanie było robione wiosną 2024 r., więc odzwierciedla nastroje nauczycieli w momencie, gdy ich frustracja była bardzo duża. Pandemia, otwarty bój z Ministerstwem Edukacji Narodowej za czasów ówczesnej minister Anny Zalewskiej, m.in. z powodu likwidacji gimnazjów. Do tego strajk nauczycieli, podczas którego podnosili, że nie są słuchani, że nikt z nimi nie rozmawia.

W kolejnym badaniu spodziewa się pan poprawy?

Mam nadzieję, że nauczyciele docenią transparentny proces przygotowania przez IBE-PIB reformy podstaw programowych, w którym uwzględniliśmy ich głos. Wypowiedziało się w nim 28 tys. nauczycieli, zadaliśmy również, by w każdym zespole nad podstawami

pracowali praktycy. Jednak aby badanie wykazało poprawę, to nauczyciele muszą wierzyć, że mają wpływ.

W najnowszej, jak i poprzedniej edycji badania, nauczyciele wymienili podobne problemy: przeciążenie pracą, przytłoczenie odpowiedzialnością, niesatysfakcjonujące wynagrodzenia, niski prestiż zawodu. Czy więc problemy nauczycieli sprzed 11 lat nie zostały rozwiązane, a wręcz pogłębiły się?

Trzeba spojrzeć na różne aspekty. Nauczyciele wciąż są zadowoleni ze swojego środowiska pracy. W zdecydowanej większości wybrali by ponownie ten zawód, czują satysfakcję z tego, co robią w klasie. Natomiast w ciągu jedenastu lat bardzo zmalało poczucie docenienia zewnętrznego. Weźmy też pod uwagę, że w 2013 r. badani byli nauczycielami gimnazjów, w najnowszym - nauczycielami klas V-VIII. To grupa, która najbardziej odczuła ciężar tej zmiany i mogła się czuć najbardziej zaniedbana.

O potrzebie odbudowy prestiżu tego zawodu słyszymy od lat, m.in. z resortu edukacji. Jak to zrobić?

Myślę, że za mało otwarcie mówimy o tym, jak ważny to jest zawód i jak ważna jest edukacja. Pokazała to pandemia, w której polski rząd zamknął szkoły na najdłuższy okres



FOT. IBE-PIB

w Unii Europejskiej i właściwie nikt z tym nie dyskutował. Po-deszliśmy do tego na zasadzie: szkoły będą zamknięte, potem się otworzą i wszystko będzie dobrze. Tymczasem negatywny wpływ tej decyzji na uczniów i nauczycieli był ogromny. Im dłużej szkoły były zamknięte, tym więcej było trudnych do odrobienia strat. Zostawiliśmy z tym nauczycieli właściwie samych, bo dodatkowa godzina wprowadzona przez ówczesnego ministra edukacji i nauki Przemysława Czarńka, tzw. godzina czarna, zlikwidowana w 2025 r., nie rozwiązała tych problemów. Pokazuje to, jak lekko podchodzimy do edukacji. Trzeba zmienić to podejście naszego społeczeństwa. Myślę, że można to zrobić dzięki odpowiednim kampaniom, ale też dzięki pokazywaniu wyników badań takich jak TALIS.

Badanie wykazało, że Polska jest w grupie krajów o najstarszej kadrze. Co przede wszystkim musi się poprawić, żeby młodzi ludzie chcieli pracować w tym zawodzie?

Ten problem jest w Polsce duży, ale nasz kraj nie jest wyjątkiem. Borykają się z nim właściwie wszystkie uczestniczące w badaniu państwa Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD). Wykazały to zresztą także inne analizy. W Polsce jedną z przyczyn są wynagrodzenia, ale nie tylko o nie chodzi, bo problem jest wielowątkowy i niedostatecznie zdiagnozowany.

O co więc chodzi?

Mamy kilka hipotez, chociażby tę, że coraz trudniej jest nauczać. Zawód współcześnie wymaga od nauczyciela więcej niż tylko nauczania przedmiotu. Nauczyciel musi zmierzyć się z tym, jak motywować uczniów do samodzielnej pracy w domu, z problemem pogarszającego się zdrowia psychicznego uczniów i relacji, które bardzo podupadły w pandemii, a także z tym, że uczniowie coraz gorzej odnajdują się w grupie i komunikują. To są narastające problemy związane ze zmianami w społeczeństwie, z tym, że uczniowie coraz częściej żyją w cyfrowym świecie, a nie realnym, z rówieśnikami. Praca staje się coraz trudniejsza, więc coraz trudniej zachęcić do niej mło-

dych. Nie bez znaczenia są również trudne relacje z rodzicami, które są dla nauczycieli jednym z głównych źródeł stresu w pracy.

Jakie narzędzia powinni mieć nauczyciele, by odnaleźć się w tym świecie?

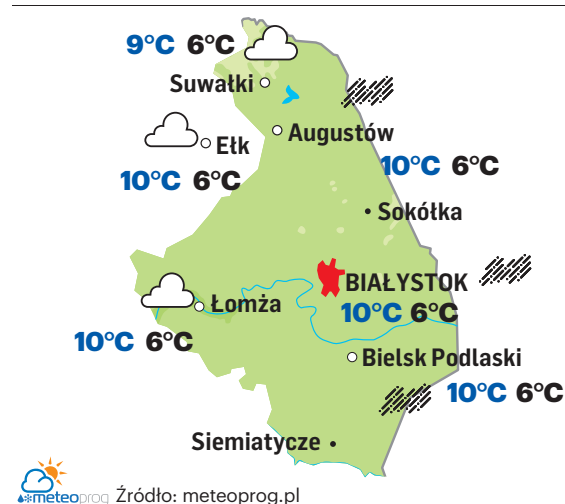
Po pierwsze musimy popracować nad sposobami motywowania uczniów. Odwołam się do zmian w zadawaniu prac domowych. Nie ma sensu zmuszać uczniów oceną do tego, żeby je odrabiali. W takiej sytuacji będą szukali łatwego wsparcia, korzystali ze sztucznej inteligencji, która wykona za nich całe zadanie. Musimy to zmienić, między innymi poprzez proponowanie zadań pomagających utrwalić materiał lub pokazać własną kreatywność. Trzeba pracować nad tym, by uczniowie uwierzyli, że warto samodzielnie się zaangażować, bo to, czego uczą się w szkole, pomoże im w życiu; trzeba uczyć, jak samemu pracować. Niestety, dziś nie znamy podstawowych technik, które sprawiają, że samodzielna nauka jest bardzo skuteczna, dlatego umiejętność samodzielnej pracy uczniów jest elementem zapowiadanej reformy edukacji. W nowych podstawach programowych kładziemy też nacisk na to, by także nauczyciele wiedzieli, jak dawać uczniom informację zwrotną i w ten sposób ich motywować, tworzyć poczucie sukcesu. Wiemy, że

nauczycielom brakuje takich umiejętności, dlatego przygotowujemy dla nich programy szkoleniowe.

Czy nauczyciele powinni oczekiwać wsparcia w tym procesie?

Od przełożonych, ministerstwa i instytucji takiej jak IBE-PIB mogą oczekiwać wsparcia metodycznego, czyli materiałów szkoleniowych opartych na rzetelnych badaniach. Na poziomie szkoły, dyrektora i rodziców powinno to być poczucie tworzenia wspólnoty, w której rozumiemy, że nauczanie jest naszą wspólną odpowiedzialnością, że sami nauczyciele nie poradzą sobie z problemami, z którymi uczniowie przychodzą do szkoły. Nauczyciele nie mogą odpowiadać za to, że uczeń po lekcjach spędza czas z telefonem, w ten sposób ładuje się dopamina i uzależnia od szybkich wrażeń, a później w szkole albo w domu bierze książkę i nie potrafi samodzielnie się uczyć, nie potrafi się skupić. Coraz częściej widzimy, że szkoła staje się jedynym miejscem, w którym uczniowie przez dłuższy czas nad czymś się skupiają. Jeżeli nie będą mieli takich samych doświadczeń w domu, to nauczanie stanie się jeszcze trudniejsze. I to jest nasza wspólna odpowiedzialność - nauczycieli, ale także, a może przede wszystkim - rodziców.

Pogoda w regionie



29 PAŹDZIERNIKA 2025

Dziś 302. dzień roku
Do sylwestra pozostało 63 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.19, zachód o godzinie 16.03. Dzień będzie trwać 9 godzin i 44 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 7 godzin i 13 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 10 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Euzebia, Narcyz

KALENDARIUM

1888

W Konstantynopolu 9 państw europejskich podpisało konwencję gwarantującą swobodę korzystania z Kanału Sueskiego.

1925

Na Cmentarzu Obrońców Lwowa dokonano wyboru bezimiennych zwłok, które zostały następnie pochowane w Grobie Nieznanego Żołnierza w Warszawie.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1941

Marszałek Polski Edward Śmigły-Rydz (nz.) przybył do Warszawy, gdzie zamieszkał jako Adam Zawisza w domu Jadwigi Maksymowicz-Raczyńskiej.

2004

Telewizja Al-Dżazira nadała wystąpienie Osamy bin Ladena, w którym wziął on na siebie odpowiedzialność za zamachy z 11 września 2001 roku i zagroził ich powtórzeniem.

2012

Polska spłaciła Klubowi Londyńskiemu ostatnią ratę (297 mln dolarów) zadłużenia zagranicznego, zaciągniętego w czasie rządów E. Gierka.

Premier podczas kongresu: Rząd jest gotowy na otwarcie dwóch przejść granicznych

Białystok
Andrzej Matys

Podczas odbywającego się wczoraj w Białymstoku Forum Spójności i Rozwoju Granicznego Unii Europejskiej premier Donald Tusk ogłosił ważną wiadomość. Zapowiedział, że w tym roku wróci ruchu na dwóch przejściach granicznych z Białorusią: w Kuźnicy i Bobrownikach.

- Za każdym razem, gdy jestem na Podlasiu pytam mnie o przejścia graniczne, bo dla was to sprawa absolutnie kluczowa. Dlatego powiem, że będziemy gotowi jeszcze w tym roku. Powiem więcej, jeszcze w listopadzie będziemy gotowi do otwarcia dwóch przejść granicznych: w Bobrownikach i w Kuźnicy - oświadczył premier.

Donald Tusk przyznał, że w przypadku Bobrownik nie ma żadnych problemów logistycznych. Natomiast w Kuźnicy nie jest jeszcze do końca gotowa nawierzchnia na S19, więc do końca roku będą tam mogły jeździć tylko samochody do 3,5 tony.

- Jeśli chodzi o Połowce, to tak długo, jak będzie tam wojskowy camp, który tam funkcjonuje ze względów bezpieczeństwa, na razie o otwarciu tego przejścia nie możemy mówić - stwierdził premier RP i dodał: - Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że jeśli uda się otworzyć przejścia w Bobrownikach i Kuźnicy to w dużej mierze problem wynikający z zamkniętych granic (czyli kwestie rodzinne, kontakty drobnych przedsiębiorców czy turystyka) przestanie być uciążliwy.

Forum Spójności i Rozwoju Granicznego Unii Europejskiej to wspólna inicjatywa samorządu województwa i Białegostoku. Główne przesłanie to zwrócenie uwagi rządu i Komisji Europejskiej na trudności w funkcjonowaniu biznesu we wschodnich regionach - wobec kryzysu migracyjnego i wojny na Ukrainie.

Według marszałka województwa, Podlaskie jest regionem, który codziennie staje na pierwszej linii wyzwań wynikających ze zmian geopolitycznych. Przez lata korzystaliśmy gospodarczo z tego, że Podlaskie jest bramą na wschód, ale teraz



Donald Tusk wziął udział w Białymstoku w Forum Spójności i Rozwoju Granicznego Unii Europejskiej

jest ona zamknięta. - Będziemy rozmawiali o tym, jak wspierać wschodnie regiony Unii Europejskiej, regiony, które graniczą z Rosją, Białorusią i Ukrainą tak, aby spójność UE była zachowana i aby wszyscy mogli tak samo i szybko się rozwijać - podkreślił Łukasz Prokorym i dodał: - Chcemy, aby cała Europa zrozumiała, że inwestycje w regiony przygraniczne oznaczają bezpieczeństwo i spójność.

Jak nam powiedział komisarz ds. budżetu UE, regiony graniczące z Rosją, Białorusią i Ukrainą należy wspierać, bo to niezwykle ważne. - Mamy tu dwa wymiary. Popieramy Pakt dla Wschodnich Regionów Przygranicznych, nad którym pracuje KE. Po drugie, nie wolno zapomnieć jakie są przyczyny dzisiejszych kłopotów, czyli spadki inwestycji, brak turystów, napięcia geopolityczne. Regiony wschodnie UE są na pierw-

szej linii tych napięć. Jeśli chcemy walczyć z przyczynami tego kryzysu, musimy budować silną Europę także militarnie - oświadczył Piotr Serafin. Przyznał też, że Europa musi uświadomić sobie, że owszem Białystok, Wilno, Tallin są blisko Rosji, ale dzisiaj wszystkie europejskie stolice są blisko Rosji: - Rosyjska raketa do Holandii leci mniej niż 10 minut. Dlatego wszyscy mamy obowiązek inwestować w swoją obronę i zdolności odstraszania - podsumował.

Prezes Evoluma Klastra Przemysłowego Sebastian Rynkiewicz pytany o to, czego mogą spodziewać się przedsiębiorcy po obradach forum stwierdził, że najważniejsze jest, by głos podlaskiego biznesu był uwzględniany nie tylko w regionie, ale również w Warszawie i Brukseli. - Dlatego podpiszemy Deklarację Podlaską, aby nie ograniczać się tylko do słów w dyskusjach na forum. Chodzi o to, żeby te postulaty spisać i w kolejnych latach wdrażać. To taki drogowskaz i będziemy pilnowali, czy składane obietnice są realizowane w praktyce. Forum jest

kamieniem milowym, ale już dzisiaj myślimy, by wiosną kontynuować to spotkanie w Brukseli i organizować kolejne w Białymstoku, aż do wdrożenia konkretnych decyzji w naszym regionie - tłumaczył Rynkiewicz.

Zdaniem prezydenta Białegostoku, Polska wschodnia i Podlaskie stają przed nowymi wyzwaniami, co oznacza połączenie bezpieczeństwa obywateli z rozwojem regionu. Na wschodniej granicy trwa wojna hybrydowa, ale obywatele chcą normalnie żyć, więc konieczne są nowe narzędzia. - Unia Europejska odpowiada już na wezwania z naszej strony, bo już od następnego roku fundusze europejskie, które do nas popłyną będą wykorzystywane jako dual us (podwójnego zastosowania) i mamy pomysły jak je wykorzystać. Np. może to być zakup specjalnych autobusów, które w razie potrzeby przekształcimy w ambulanse medyczne. Będziemy też budować hangar lotniczy, który może być wykorzystany podwójnie i o tym też chcemy dzisiaj rozmawiać - wyliczał Tadeusz Truskolaski.

Operacje bezpieczniejsze, pacjenci szybciej w domu. Szpital w Łomży ma nowego robota

Ochrona zdrowia
Jakub Wróblewski

Czwarty w Polsce robot chirurgiczny Hugo RAS trafił do Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. System wspomaga precyzyjne zabiegi chirurgiczne, skraca rekonwalescencję pacjentów i zwiększa bezpieczeństwo operacji. Obecnie trwają szkolenia personelu.

To kolejna ważna inwestycja w rozwój diagnostyki i leczenia onkologicznego oraz w bezpieczeństwo pacjentów placówki.



Od poniedziałku trwają intensywne szkolenia, zarówno teoretyczne, jak i praktyczne

- Robot Hugo RAS już jest w naszym szpitalu. Trwają obecnie intensywne szkolenia teoretyczne i praktyczne na konsoli. Jako pierwsi szkolą się urodzyci, dołączyli do nich także nasi lekarze chirurdzy. Szkolenia będą odbywały się nie tylko w szpitalu, ale także poza jego terenem. Cały czas są z nami inżynierowie z firmy Medtronic - dostawcy i producenta robota - poinformowała Jolanta Gryc, rzecznik łomżyńskiego szpitala.

Jolanta Gryc wyjaśnia, że Robot Hugo RAS to wysokiej klasy modułowy system robotyczny, wspomagający zabiegi

chirurgiczne. - Dzięki precyzyjnym ruchom robota, zabiegi są mniej inwazyjne, a rekonwalescencja pacjenta krótsza, co pozwala na szybszy powrót do normalnego życia - wyjaśnia rzeczniczka.

System został zaprojektowany tak, aby poszerzyć możliwości chirurga i personelu sali operacyjnej, oferując wiele innowacyjnych funkcji podczas każdego zabiegu. Robot oferuje lekarzom zabiegom precyzję, stabilność oraz wizualizację 3D o wysokiej rozdzielczości, co pozwala na wykonywanie nawet najbardziej skomplikowanych procedur z najwyższą dokładnością i bezpieczeństwem. Dodatkowo modułowa konstrukcja robota umożliwia jego mobilność i wykorzystanie w różnych salach operacyjnych w zależności od potrzeb zespołu medycznego.

Zakup robota został zrealizowany w ramach projektu „Rozwój infrastruktury diagnostyki i leczenia onkologicznego Szpitala Wojewódzkiego w Łomży”, finansowanego z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności. Wartość inwestycji wyniosła 10 195 200 zł. Uruchomienie pierwszych zabiegów planowane jest na marzec przyszłego roku.

REKLAMA

0011409050

Energo
Ciepło dla Twojego domu!

**50 ZŁ ZNIŻKI
NA KAŻDĄ TONĘ
ONLINE I STACJONARNIE**

ZADBAJ O CIEPŁO NA ZIMĘ!

WĘGIEL GROSZEK EXTRA PREMIUM +
Bez cienia Kawałka!

WĘGIEL GROSZEK EXTRA POWER+
Groszek dla ogrzewania!

WĘGIEL ORZECH PREMIUM +

KOD: ZIMA2025

WWW.ENERGOBIELSK.PL/SKLEP/

502 628 352

Bielsk Podlaski, ul. Kleszczelowska 84a

Łapy, ul. Żwirki i Wigury

Puszcza Mariańska, Michałów 44

Łączniki rowerowe usprawnią poruszanie się po mieście na 2 kółkach

BO 2026

Andrzej Kłopotowski

W dziewięciu miejscach Białegostoku powstaną łączniki rowerowe, które usprawnią poruszanie się po Białymstoku na dwóch kółkach. Będzie to możliwe dzięki Budżetowi Obywatelskiemu 2026.

„Łączniki rowerowe” to jeden z tych projektów ogólnomiejskich, które przegłosowano w ramach budżetu dla mieszkańców. Zdobył ponad 5,5 tysiąca głosów co pozwoliło mu wejść do grona tych pomysłów, jakie zostaną zrealizowane.

Projekt zakłada poprawę spójności i bezpieczeństwa infrastruktury rowerowej poprzez połączenie istniejących dróg rowerowych oraz włączenie ich do pobocznych dróg. Realizacja projektu przewiduje budowę krótkich odcinków dróg rowerowych i pieszo-rowerowych, a także przebudowę fragmentów chodników.

Miejsc, gdzie zjadą zmiany jest dziewięć. Są to:

- przejazd rowerowy w ciągu ulicy Dziesięciny, przez Hallera,
- fragment drogi pieszo-rowerowej między Kleberga a Tkacką, z przepustem,
- kontraruch w ulicy Tuwima,
- droga pieszo-rowerowa wraz z przejazdami rowerowymi między Rybnika a Zielonogorską,
- droga dla pieszych między przystankiem Wrocławską/Zielonogorską a wejściem do Galerii

Zielone Wzgórza (odcinek na miejskiej działce),

- przejazd rowerowy przez ulicę Jurowiecką na skrzyżowaniu z Ciepłą i kontraruch rowerowy w Ciepłej na odcinku między Jurowiecką a Ogrodową,

- przejazd rowerowy przez ulicę Branickiego na skrzyżowaniu z Elektryczną i kontraruch rowerowy w Elektrycznej na odcinku między Branickiego a Warszawską,

- przejazd rowerowy przez ulicę Mickiewicza na skrzyżowaniu z Ciołkowskiego łączący drogę dla rowerów z drogą ruchu lokalnego w ciągu ulicy Ciołkowskiego,

- przejazd rowerowy przez ulicę Zaścianańską na skrzyżowaniu z Ciołkowskiego.

Planowany koszt tych zamierzeń rowerzyści oszacowali na niespełna 1,85 mln zł. I wiadomo, że środki takie będą rezerwowane w budżecie miasta.

Co ciekawe, jedna z „dziur” została już „załatwana”. Jakies dwa tygodnie przed startem głosowania miasto zbudowało przejazd przez Zaścianańską. Rowerzyści żartują, że to najszybciej zrealizowana inwestycja w ramach BO.

Generalnie wynik głosowania ich cieszy. - Gratulujemy! Wywalczyliście rozbudowę białostockiej sieci rowerowej! (...) Wasze głosy, udostępnienia, posty i nawoływania sprawiły, że uzyskamy w mieście nowe relacje dla ruchu rowerowego - dziękuje na swoim Facebooku ekipa z Rowerowego Białegostoku.

„Na Arce o ósmej”. Spektakl o tolerancji

Premiera

Urszula Śleszyńska

Trzy Pingwiny mieszkające w skutej lodem krainie potrafią się kłócić, żartować i dukać sobie nawzajem, ale kiedy świat staje na progu wielkiego potopu, muszą znaleźć sposób, by trzymać się razem. Czy im się to uda? Sprawdźcie, będzie można już w czwartek, 30 października o godz. 19 w Białostockim Teatrze Lalek.

„Na Arce o ósmej” Ulricha Huba w reżyserii Pawła Aignera to opowieść, która w prosty i pełen uroku sposób łączy humor z filozoficzną refleksją. Zrozumiałe dla dzieci odsłania wielkie pytania o świat i człowieka. To teatr, który bawi, a jednocześnie porusza uniwersalne kwestie, na które każdy - mały i duży - szuka własnej odpowiedzi.

- To jest ten przypadek sztuki, która jest kompletnie zwariowanym moralitetem, bardzo dowcipnym, ale i momentami wzruszającym - mówi Paweł Aigner. - Akcja dzieje się w czasie podróży na Arce Noego.

Wiadomo, że ci, którzy dostali się na arkę mają szansę na przetrwanie. Problem jest jednak w tym, że z każdego gatunku mogą się na niej znaleźć tylko dwa osobniki dobrane parami. Pingwiny jednak przemycają jednego osobnika więcej. Jak za pewnia reżyser - finał tej opowieści jest naprawdę zaskakujący.



Premiera „Na Arce o ósmej” już w ten czwartek

- Bardzo mało jest bajek powiedzmy dla dzieci, które są bardzo mocno strasne również dla dorosłych - dodaje reżyser. - To jest typowo rodzinny dramat, ale mamy tu tak naprawdę dwie warstwy. Obie te warstwy dla dorosłych będą super, a nawet wzruszające, a dla dzieci na pewnym pułapie również będą bardzo atrakcyjne.

Pod pozornie prostą historią padają ważne i trudne pytania, chociażby o to, czy jest Bóg, czy Boga można zobaczyć, czy ten Bóg nie jest mściwy? To wszystko brzmi może nieco górnolotnie, ale podane jest w sposób bardzo przystępny. - To jest przedstawienie, może to będzie zaskakujące, ale o tolerancji - podsumowuje Aigner. - O tym, że Pan Bóg jest tolerancyjny i każdy może być kim chce. Jednak naiwność tego przesłania w zderzeniu z przed-

stawieniem pokazuje też pewien rodzaj gorzkości.

- Gram postać Gołębia, który jest zarządcą na Arce Noego - dodaje Krzysztof Bitdorf, aktor, a przy okazji asystent reżysera. - Oczywiście, jak to bywa w dramatach, mój bohater ma swój problem. Noe nie jest zbyt przydatny, nie jest najlepszym szefem, więc ten mój Gołąb wszystko musi ogarniać na statku sam. A jeszcze w dodatku dochodzą do tego trzy pingwiny. I pojawia się problem, ponieważ wiadomo, jak to było na arce - zwierzęta muszą być parami.

Scenografię przygotował Paweł Hubicka, a muzykę Piotr Klimek. Za multimedia odpowiada Sebastian Łukaszuk. Na scenie zobaczymy Krzysztofa Bitdorfa, Łucję Grzeszczyk-Zukowską, Michała Jaromuszka, Krzysztofa Pilata i Macieja Zalewskiego.

Kolejna akcja wsparcia Andrzeja Poczobuta

Akcja

PAP

W Białymstoku odbyła się w poniedziałek wieczorem kolejna akcja wsparcia jednego z liderów mniejszości polskiej na Białorusi Andrzeja Poczobuta, który od 2,5 roku przebywa w kolonii karnej.

Minęło 4,5 roku od zatrzymania Andrzeja Poczobuta w Grodnie. Białoruska prokuratura oskarżyła go o „rehabilitację nazizmu”, a potem także o wzywanie do sankcji i działań na szkodę Białorusi. Od maja 2023 r. Poczobut odbywa karę 8 lat więzienia w kolonii karnej w Nowopołocku.

Poczobut oraz gruzińska dziennikarka Mzia Amaglobeli to laureaci tegorocznej Nagrody im. Sacharowa, przyznawanej przez Parlament Europejski.

W poniedziałkowy wieczór przy pomniku ks. Jerzego Popiełuszki odbyła się kolejna akcja solidarności z Poczobutem. Wzięło w niej kilkanaście osób; mniej więcej tyle przychodzi ich tam co miesiąc. Solidaryzują się one również z innymi więźniami politycznymi na Białorusi. - Nie mamy za dużo informacji o sytuacji Andrzeja, wiemy że kolejny raz jest w (odizolowanej) celi, został na pół roku, decyzją administracji kolonii karnej, skierowany do tego miejsca. Jego sytuacja nie zmienia się, ma zakazane paczki żywnościowe i spotkania z rodziną - mówił dziennikarz z Grodna Jan Roman.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl


Dary Natury po pożarze: Wsparcie klientów i przedsiębiorców daje nadzieję

Koryciny

Jakub Wróblewski

Pożar w nocy z piątku na sobotę strawił budynek produkcyjny i magazynowy firmy Dary Natury w Korycinach. Na szczęście nikt nie ucierpiał, a firma nadal działa. Apel właściciela o wsparcie poprzez zakupy spotkał się z ogromnym odzewem.

Pożar w firmie Dary Natury w Korycinach wybuchł w sobotę (25 października) ok. godz. 1 w nocy. Płonął magazyn połączony z częścią mieszkalną. W akcji brało udział 15 zastępów PSP i OSP z okolicznych gmin, a gaszenie trwało ponad 12 godzin.

Dary Natury, założone ponad 30 lat temu przez Mirosława Angielczyka, to znane podlaskie przedsiębiorstwo zielarskie. W poniedziałek w mediach społecznościowych firma opublikowała nagranie z właścicielem.

- W nocy z piątku na sobotę dotknęła nas tragedia. Spłonął nam budynek produkcyjny i magazynowy. To wydarzenie było w firmie Dary Natury, więc jed-



Pożar w firmie Dary Natury w Korycinach wybuchł w sobotę około godziny 1 w nocy

nocześnie dementujemy, że wydarzyło się to w firmie Ziółowy Zakątek czy ogrodzie botanicznym. Oczywiście te firmy są obok siebie, ale pożar wybuchł na terenie firmy Dary Natury - wyjaśnił na nagraniu Mirosław Angielczyk.

Właściciel firmy przekazał, że w pożarze spłonęły urządzenia służące głównie do mielenia surowców, a także zapasy przypraw oraz gotowych wyrobów, w tym przede wszystkim herbatki typu „fix”. Jednocześnie poinformował, że pożar wybuchł

w nocy, gdy nikt nie pracował, dzięki czemu nikomu nic się nie stało.

Mirosław Angielczyk podziękował strażakom. - Z pewnością, gdyby nie oni, spłonęłyby również budynki sąsiednie, co byłoby w zasadzie taką stratą, że firma mogłaby przestać istnieć - przekazał Angielczyk.

Pomimo strat, firma funkcjonuje nadal. Właściciel przekazał, że mogą wystąpić pewne opóźnienia w realizacji zamówień.

- My nie organizujemy żadnych zbiórek pieniędzy w zwią-

ku z tą naszą stratą. Jeśli chcecie państwo nam pomóc, to prosimy o niezrywanie kontaktów handlowych z naszą firmą, a wręcz o zwiększenie ewentualnie zamówień - wyjaśnił Mirosław Angielczyk.

Apel spotkał się z ogromnym odzewem. Jak informuje firma, już około godziny 17 serwery sklepu nie wytrzymały napływu zamówień. W jednym momencie tysiące osób odwiedziło stronę sklepu. Dzięki wsparciu ekipy firmy Shoper udało się szybko przywrócić jego działanie. Znany polski przedsiębiorca, właściciel firmy InPost Rafał Brzoska, zaoferował obniżenie stawek kurierskich o połowę, aby wesprzeć Dary Natury. Wiele twórców internetowych oraz osób z dużymi zasięgami w mediach społecznościowych bezinteresownie wsparło firmę.

„Trudno nam znaleźć słowa, które naprawdę oddałyby wdzięczność, jaką czujemy. Dla każdego z was. Za każde słowo, każdy zakup, każdy gest. To dzięki wam możemy dziś mówić o odbudowie, a nie o końcu” - podała firma w komunikacie.

16 tysięcy głosów mieszkańców, 24 zwycięskie projekty

Łomża

Jakub Wróblewski

Mieszkańcy Łomży zdecydowali o przyszłorocznych inwestycjach w mieście, oddając ponad 16 tys. głosów w Budżecie Obywatelskim na 2026 rok. Do realizacji wybrano 24 pomysły, w tym wydarzenia sportowe, festyny oraz inwestycje drogowe i rekreacyjne, łącząc potrzeby osiedli i całego miasta.

Propozycji było 41. Do realizacji przewidziano 24 z nich, w tym cztery z kategorii ogólnomiejskiej i 20 z kategorii osiedlowej.

Na realizację zadań w 2026 r. zaplanowano 1 mln 250 tys. zł na projekty ogólnomiejskie oraz po 110 tys. zł na każde z osiedli, co łącznie dało 2 mln 900 tys. zł.

Dużą popularnością cieszyły się zadania sportowe. W kategorii projektów ogólnomiejskich przewidzianych do realizacji znalazły się „Koszykarska Łomża - Ogólnopolski Turniej Dziewcząt „Piłka w grze” i Miejski Turniej 3x3 na Starym Rynku”, czyli cykl sportowych

zmagania drużynowych. Kolejne zwycięskie projekty to: Łomżyński Festiwal Piłki Nożnej, budowa parkingów przy orliku przy ul. Katyńskiej, „Drugie życie boisk miejskich”, polegający na remoncie i renowacji boiska wielofunkcyjnego dla dzieci i młodzieży przy ul. Browarnej.

W kategorii osiedlowej największą popularnością cieszyły się pikniki i festyny. Znalazły się wśród nich m.in. festyn rodzinno-patriotyczny na Placu Niepodległości, projekt Kulturowa Łomża czy piknik rodzinny w Parku Jana Pawła II. Wśród zadań wybranych do realizacji znalazły się także inwestycje. Wyremontowane zostaną parkingi przy ul. Reymonta i Dmowskiego. Zrealizowany zostanie projekt przedłużenia ulicy Karnkowej, a także remonty odcinków ulic Obrońców Łomży i Akademickiej oraz wymiana nawierzchni ulicy Piaskowej. W planach jest również realizacja projektu nowoczesnej siłowni plenerowej, wyposażonej w urządzenia z regulowanym obciążeniem oraz sprzęt do Street Workoutu.

AUTOREKLAMA

0011423016

W ŚR. O DEK

nowy videocast
Roberta Felusia



**Spójrz w środek wydarzeń
regionalnych i ogólnopolskich
na poważnie i z odrobiną humoru**

Co tydzień w środę od 12.00 na

i.PL

KRÓTKO

WARSZAWA

Jaka jakość życia w gminach?

Sopot, Mińsk Mazowiecki, Bolesławiec, Pabianice – to tylko niektóre z gmin, które znalazły się w ścisłej czołówce najnowszego ogólnopolskiego rankingu jakości życia przygotowanego przez Algolytics Technologies we współpracy z Agencją Badawczą SW Research i partnerami. Raport „Gdzie żyje się najlepiej?” zestawia 90 wskaźników opisujących każdą lokalizację: od zdrowia, przez edukację, transport, dostępność usług, aż po warunki ekonomiczne i środowisko. Każdy wskaźnik ma

przypisaną wagę, a ranking prezentuje dwie perspektywy: ekspercką oraz ankietową, bazującą na wynikach reprezentatywnego badania opinii dorosłych Polaków. Wysokie miejsca w rankingu zajmują duże miasta (Warszawa, Kraków, Gdańsk) oraz mniejsze ośrodki (Legionowo, Świdnica, Chrzanów). Liderów łączy wysoka jakość infrastruktury, sprawna komunikacja, oferta edukacyjna i kulturalna oraz skuteczne działania na rzecz bezpieczeństwa i zdrowia mieszkańców. oprac. WS|PAP

OLSZTYN

Wybito ponad 100 tysięcy ptaków



W powiecie iławskim w ostatnich dniach wykryto trzy ogniska ptasiej grypy, co skutkowało wybicciem ponad 31 tys. indyków oraz 72 tys. brojlerów. Powiat jest drobiarskim zagłębiem regionu – funkcjonuje tu ponad 100 ferm. Od początku 2025 roku w woj. warmińsko-mazurskim stwierdzono 22 ogniska ptasiej grypy.

WYRYKI

MON oferuje zadośćuczynienie

– MON zaproponowało rodzinie z uszkodzonego rakietą domu w Wyrykach dodatkowe 200 tys. zł zadośćuczynienia. Czekamy na jej odpowiedź – przekazał wiceszef MON Cezary Tomczyk. Dodał, że poszkodowana rodzina wyraziła wolę budowy nowego domu, nie zaś remontowania uszkodzonego. Tomczyk przekazał w Radiu Zet, że rodzina otrzymała już

zadośćuczynienie oraz lokal zastępczy o powierzchni około 80 mkw. W nocy z 9 na 10 września polską przestrzeń powietrzną naruszyły drony w trakcie ataku Rosji na Ukrainę. Drony, które stanowiły zagrożenie, zestrzeliło polskie i sojusznicze lotnictwo. W Wyrykach-Woli zniszczony został dach domu i uszkodzony samochód. oprac. WS|PAP

WARSZAWA

We wtorek przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk odniósł do informacji o przejęciu kluczowej dla CPK działki za rządów PiS. Jak poinformował, ówczesny pełnomocnik rządu ds. CPK Marcin Horała dostał 24 listopada 2023 roku pismo od ówczesnego prezesa CPK, „że dzieje się skandal”. – Nie zareagował. Może dlatego, że tak wielu ludzi z PiS było zaangażowanych w ten proceder – powiedział Tusk.

Środa, 29.10.2025

„

Nie będę już używał skrótu CPK do opisanie inwestycji. Dzisiaj wszyscy odczytują ten skrót jako „cały PiS kradnie”

Donald Tusk, premier RP

Zawieszeni za działki pod CPK. PiS chce wyjaśnić sprawę samo

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak poinformował, że w partii zostanie powołany specjalny zespół, któremu posłowie Robert Telus i Rafał Romanowski złożą wyjaśnienia ws. sprzedaży działki pod CPK.

W poniedziałek „WP” podała, że Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi – tuż przed utratą władzy przez PiS w grudniu 2023 roku – wydało zgodę na sprzedaż 160-hektarowej działki wiceprezesowi prywatnej firmy – spółki Dawtona. Do sprzedaży doszło mimo sprzeciwu władz Centralnego Portu Komunikacyjnego, dla budowy którego działka była kluczowa, ponieważ przez ten grunt – w Zabłotni pod Grodziskiem Mazowieckim – ma przebiegać linia kolei dużej prędkości z Warszawy do CPK.

Działka należała wówczas do Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa (KOWR), którą właściciele Dawtony dzierżawili od 2008 r., a wcześniej ubiegali się o jej wykup. Według „WP” w 2023 r., ale jeszcze przed transakcją sprzedaży, firmę odwiedził ówczesny minister rolnictwa Robert Telus.

Formalnie do sprzedaży doszło 1 grudnia 2023 roku. Cena działki wyniosła 22,8 mln zł, a obecnie jej wartość może wielokrotnie wzrosnąć – szacuje się, że nawet do 400 mln zł. W tle pojawiają się też wątki manipulacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.



Resort rolnictwa, kierowany wówczas przez Roberta Telusa, wydał zgodę na sprzedaż działki w Zabłotni

Mariusz Błaszczak, pytany we wtorek w radiu TOK FM o tę sprawę, zapewniał, że należy ją wyjaśnić. – I my to wyjaśnimy – zadeklarował szef klubu PiS.

Błaszczak dopytywany, czy zawieszeni posłowie mieli okazję do złożenia wyjaśnień, odparł, że „cały proces wyjaśnienia tej sprawy będzie polegał na tym, że zostanie powołany zespół i parlamentarzyści złożą

swoje wyjaśnienia”. – Zespół tę sprawę niejako rozsądzi i przedstawi swoje stanowisko – zaznaczył szef klubu PiS.

Z kolei były pełnomocnik rządu ds. CPK, obecny poseł PiS Marcin Horała, we wtorek w programie „Super Ring” odniósł się do tej sprawy. – Ja sam oczywiście jestem wkurzony. Ta sprawa musi być wyjaśniona, i to w obydwu jej aspektach – stwierdził.

– To znaczy, kto dokładnie odpowiadał za to, że tę działkę sprzedał, choć nie powinien tego robić, i to jest po stronie jeszcze naszych rządów. No

i dlatego przez następne półtora roku CPK i obecny rząd nic w tej sprawie nie zrobił, a mógł – ocenił poseł.

Horała dopytywany był też o to, jak to możliwe, że mimo jego uczestnictwa przy tej inwestycji Robert Telus i Rafał Romanowski pozwolili na sprzedaż tej działki bez jego wiedzy.

– Ja też tego nie potrafię zrozumieć, to powinno być wyjaśnione. Dlatego zostali oni zawieszeni w prawach członka PiS do wyjaśnienia tej sprawy. Trzeba sprawdzić, czy np. ktoś ich nie wprowadził w błąd, coś może zataił, czy to jednak jest ich jest bezpośrednia odpowiedzialność. No wtedy pewnie nie skończy się jedynie na zawieszeniu – ocenił były pełnomocnik ds. CPK.

W tej sprawie śledztwo prowadzi Prokuratura Okręgowa w Warszawie, która bada, czy doszło do przekroczenia uprawnień i działania na szkodę interesu państwa w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, co może grozić karą do 10 lat więzienia. Zawiadomienie złożyła spółka CPK.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa zadeklarował pełną współpracę z prokuraturą w celu wyjaśnienia okoliczności transakcji i ujawnienia ewentualnych czynów zabronionych, które mogłyby stanowić podstawę do unieważnienia sprzedaży. PAP

Zbigniew Ziobro miał kierować zorganizowaną grupą przestępczą. Jest wniosek o uchylenie immunitetu

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Były minister sprawiedliwości miał pełną świadomość nieprawidłowości przy przyznawaniu dotacji z Funduszu Sprawiedliwości – podkreśliła rzeczniczka Prokuratora Generalnego.

Prok. Anna Adamiak na konferencji prasowej przekazała, że prokurator prowadzący śledztwo ws. Funduszu Sprawiedli-

wości „ustalił w oparciu o dowody, że Ziobro założył i kierował zorganizowaną grupą przestępczą”.

– Prokurator przyjął dostatecznie uzasadnione podejrzenie popełnienia przez pana Zbigniewa Ziobro przestępstwa z artykułu 258, paragraf 3 Kodeksu Karnego, to jest założenia i kierowania zorganizowaną grupą przestępczą – podkreśliła.

Wśród popełnionych przestępstw – jak przekazała rzeczniczka PG – znalazły się również

przywłaszczenie pieniędzy, które stanowiły środki z Funduszu Sprawiedliwości, a także poświadczanie nieprawdy w dokumentach.

Według prok. Adamiak grupa założona przez Ziobrę składała się z urzędników Ministerstwa Sprawiedliwości oraz osób pełniących funkcje publiczne w ministerstwie, a także z osób, które były powiązane z podmiotami beneficjentami uzyskanych środków z Funduszu Sprawiedliwości.

– Ustalono, że w ramach tych 26 czynów (...) przywłaszczone ponad 150 mln zł środków z Funduszu Sprawiedliwości – dodała.

Minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek przekazał do Sejmu wniosek o wyrażenie zgody na pociągnięcie Zbigniewa Ziobry do odpowiedzialności karnej, który dotyczy także zatrzymania i aresztowania byłego ministra sprawiedliwości. PAP

Huragan groźny dla 1,5 mln ludzi. Melissa nad Jamajką

oprac. Karolina Wrońska
Kingston

Melissa, której towarzyszy wiatr wiejący z prędkością 280 km/godz., może okazać się najpotężniejszym huraganem w historii wyspy.

Szef delegacji Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca (IFRC) na Karaiby Necephor Mghendi poinformował we wtorek, że huragan Melissa może dotknąć nawet ponad 1,5 miliona mieszkańców Jamajki.

- Dachy zostaną poddane ciężkiej próbie, poziom wody powodziowej wzrośnie, a wiele miejsc zostanie boleśnie odciętych od świata - zaalarmował.

Dodał, że dla osób ewakuowanych z najbardziej dotkniętych obszarów utworzono ponad 800 tymczasowych miejsc zamieszkania. - Głównym priorytetem było zapewnienie ludziom bezpiecznego schronienia, aby zmniejszyć liczbę ofiar - zapewnił Mghendi.

Światowa Organizacja Meteorologiczna (WMO) przekazała, że specjaliści spodziewają się katastrofalnej sytuacji na Jamajce. - Należy oczekiwać porywów wiatru sięgających 300 km/h, gwałtownych powodzi błyskawicznych i osuwisk - powiedziała Anne-Claire Fontan, specjalistka WMO ds. cyklonów tropikalnych, na konferencji prasowej w Genewie. - Dla



Trzech mieszkańców Jamajki zginęło jeszcze przed uderzeniem huraganu Melissa. Ofiary starały się zabezpieczyć swoje domy i ścinały niebezpieczne gałęzie

Jamajki z pewnością będzie to burza stulecia - ostrzegła.

We wtorek Melissa powoli sunęła w kierunku Jamajki, nie przekraczając prędkości 7 km/h - powiadomił portal telewizyjny Al Dżazira. Zdaniem meteorologów jest to szczególnie niebezpieczne: huragan nie przemienia się szybko, ale dłużej pozostaje nad jednym regionem, który tym samym jest dłużej poddawany niszczycielskiej sile wiatru.

W ostatnich latach badacze odnotowali, że od połowy XX wieku huragany częściej przemierzają się powoli i dłużej

pozostają w rejonach przybrzeżnych - przypomniał serwis internetowy katarskiej stacji.

Zdaniem ekspertów częstotliwość występowania bardzo silnych huraganów, takich jak Melissa, wzrasta i ta tendencja będzie utrzymywać się w miarę

Huragan może spowodować zniszczenia na skalę porównywalną z huraganem Katrina, który przed 20 laty spustoszył Nowy Orlean

ocieplania się klimatu. Międzynarodowy Zespół ds. Zmian Klimatu (IPCC) zaalarmował w swoim najnowszym raporcie, że „wraz z (globalnym) ociepleniem najprawdopodobniej wzrośnie, w skali świata, udział cyklonów tropikalnych kategorii 4-5” - podkreślił portal brytyjskiej BBC.

Jednym z największych zagrożeń ze strony huraganu Melissa będzie sztorm z falami sięgającymi od 2,7 do 4 metrów wysokości, które mogą uderzyć w południowe wybrzeże Jamajki - oceniła CNN.

PAP

Austriacy oskarżyli firmę z USA o gromadzenie zdjęć Europejczyków

oprac. Anna Nagel
Wiedeń

Austriacka grupa Noyb, zajmująca się ochroną prywatności, złożyła zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa przez firmę Clearview AI, która buduje bazę danych do rozpoznawania twarzy.

Grupa Noyb poinformowała w oświadczeniu, że Clearview naruszyła europejskie przepisy o ochronie danych osobowych, co, zgodnie z austriackim kodeksem karnym, może narazić kadrę kierowniczą tej firmy na kary więzienia.

Clearview, który sprzedaje swoje narzędzia głównie organom ścigania i utrzymuje, że zebrała ponad 60 miliardów zdjęć na całym świecie, nie od-

powiedziała dotąd na prośbę o komentarz.

Firma została wcześniej uznana za winną naruszenia przepisów chroniących dane przez organy regulacyjne we Francji, Grecji, Włoszech i Holandii w związku z gromadzeniem i przetwarzaniem danych milionów obywateli europejskich. Kraje te nałożyły na nią grzywny w łącznej wysokości prawie 100 mln euro i zawarły w marcu ugodę zbiórową z USA w sprawie praktyk automatycznego pozyskiwania danych.

Noyb, kierowana przez austriackiego prawnika Maxa Schremsa, twierdzi, że Clearview zignorował decyzje UE i nie zapłacił nałożonych grzywien.

PAP



Sprawa może zwiększyć presję na firmy spoza UE przetwarzające dane biometryczne Europejczyków

„Unikatowa broń, której nikt nie posiada”. Fakty i mity o rakiecie Buriewiestnik

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Władimir Putin znów pochwalił się swoją „cudowną bronią” - rzekomo udanym testem pocisku manewrującego o napędzie atomowym.

Nawałniki (Hydrobatidae) to rodzina niedużych ptaków z rzędu rurkonosych. Występują na oceanach półkuli północnej. Rosyjska nazwa tego gatunku wiąże się z tym, że po ich zachowaniu marynarze mogli przewidzieć nadchodzący sztorm („buriewiestnik” - dosłownie „zwiastujący sztorm”).

Tak Rosjanie nazwali też swój nowy pocisk, mający rzekomo radzić sobie z obroną amerykańską, latając godzinami, a nawet dniami, szukając luk w sieci systemów antyrakietowych. W niedzielę 26 października Kreml



Według Moskwy nowy pocisk jest niewykrywalny

opublikował film wideo ze spotkania Putina z szefem sztabu generalnego Walerijem Gierasimowem, które miało miejsce w centrum dowodzenia połączonych sił zbrojnych. Gierasimow powiedział, że test odbył się pięć dni wcześniej, kiedy to pocisk,

który według Moskwy nie może zostać wykryty przez żaden system obronny, przeleciał 14 000 kilometrów i pozostawał w powietrzu przez około 15 godzin. Putin określił ją jako „unikatową broń, której nikt inny na świecie nie posiada”.

Jednak po raz pierwszy resort obrony Rosji pokazał zdjęcia z miejsc produkcji Buriewiestnika już 19 lipca 2018 r. Zaś do kolejnego testu, tym razem „częściowo udanego”, doszło 29 stycznia 2019 roku na poligonie Kapustin Jar. To był już 13. testowy lot Buriewiestnika - i narażenie nie widać końca fazy prób pocisku w dokumentach amerykańskich służb specjalnych oznaczanego jako SSC-X-9 Skyfall („X” oznacza, że broń jest wciąż w fazie eksperymentalnej).

Z kolei w sierpniu 2019 roku na poligonie wojskowym

pod Siewierodwińskiem, w pobliżu miejscowości Nionoksa (obwód archangielski), doszło do wybuchu. Zaraz po tym incydencie w regionie odnotowano krótkotrwałe wzrosty promieniowania, a mieszkańcy okolicznych obszarów zgłaszali silny huk i następujące po nim wydzielanie dymu.

Ministerstwo obrony i korporacja Rosatom oświadczyły wówczas, że na poligonie eksplodował silnik odrzutowy, w którym wykorzystywano radioizotopowe źródło zasilania.

We wrześniu 2024 roku dwóch amerykańskich badaczy ogłosiło, że zidentyfikowało prawdopodobne miejsce umieszczenia rosyjskiej rakiety skrzydlatej 9M730 Buriewiestnik. Naukowcy przypuszczają, że to magazyn głowic nuklearnych „Wologda-20” - 475 km na północ od Moskwy. PAP

oprac. Karolina Wrońska
Podgorica

Rząd Czarnogóry zniósł w poniedziałek tymczasowo ruch bezwizowy dla obywateli Turcji. W weekend grupa obywateli Turcji napadła na obywatela Czarnogóry, który został z rany nożem.

- Rozpocznijmy intensywne rozmowy z Turcją w celu znalezienia najlepszego rozwiązania leżącego we wspólnym interesie, w duchu dobrej współpracy i sojuszu - zapowiedział premier Czarnogóry Milojkko Spajić.

W poniedziałek czarnogórska policja zatrzymała kilkudziesięciu obywateli Turcji i Azerbejdżanu. Dwoje z nich jest podejrzanych w sprawie zranienia nożem obywatela Czarnogóry, a kolejnych ponad 40 o brak dokumentów upraw-

nających do legalnego pobytu w kraju. Część osób została już deportowana.

W sobotę wieczorem 25-letni mężczyzna został pchnięty nożem po tym, gdy - jak podały lokalne media - stanął w obronie napastowanej słownie kobiety.

W niedzielę zdewastowane zostały auta z tureckimi tablicami rejestracyjnymi. Kilku obywateli Turcji zostało zmuszonych do zabarykadowania się w kasynie. Tego samego dnia włamano się też do prowadzonej przez Turków restauracji w centrum Podgoricy i podpalamo ją.

Ankara oczekuje, iż władze Czarnogóry podejmą niezbędne środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa obywatelom Turcji - oświadczyło tureckie MSZ.

PAP

Raj się skończył, ale nie wyjadą. Chcą żyć w Irlandii

Społeczeństwo

Agnieszka Domka-Rybka

Choć Celtycki Tygrys stracił kilka zębów, Polacy na dobre zadomowili się w Irlandii. Nie paraliżują ich nawet ceny mieszkań za pół miliona euro, bo mogą liczyć na lokal od państwa. „Jednak on nigdy nie będzie naszą własnością, a w Polsce ludzie przez 20 lat pospłacali kredyty na domy”

20 lat temu – dokładnie wtedy, czyli krótko po wejściu naszego kraju do Unii Europejskiej, wyjechało za chlebem do Irlandii najwięcej Polaków. Poleciałam do Dublina zobaczyć, jak im się teraz żyje na „Zielonej Wyspie”.

Dziś są to osoby grubo po czterdzieście, 50 plus czy także 60 plus. Zdecydowanie mniej mieszka tam trzydziestolatków, choć i rodaków w tym wieku można, oczywiście, spotkać na ulicy. Masowa migracja trwała około dekady, do 2014 roku, kiedy Irlandia przestała być zarobkowym rajem. Celtycki Tygrys stracił kilka zębów.

Do Dublina dowiezie „latający tramwaj”

Byłam w Dublinie 20 lat temu oraz w tzw. międzyczasie i niedawno znów wybrałam się w taką podróż z Bydgoszczy „latającym tramwajem” – jak nazywają samolot linii Ryanair Polacy, z którymi rozmawiałam na „Zielonej Wyspie”.

Wyspa cały czas jest tak samo pięknie zielona, co Irlandia zawdzięcza umiarkowanemu klimatowi morskiemu z wysokimi opadami i dużą wilgotnością, a to w połączeniu z niewysokimi temperaturami tworzy idealne warunki do rozwoju bujnej roślinności.

A czy żyje się tam na podobnym poziomie, jak 20 lat temu?

– Gdy wtedy przyjechałam do Irlandii, bezrobocie w Polsce sięgało 18 procent – wspomina 50-letni Marcin, który dziś mieszka w Lucan (dzielnica Dublina). – Byłem młody, świeżo po studiach na UMK w Toruniu, a mój kraj nie miał mi wówczas nic do zaoferowania, zwyczajnie kopnął mnie w d... Na początku pomogli znajomi z Polski, którzy przybyli do Irlandii rok wcześniej. W ciągu tygodnia znalazłem pracę w markecie budowlanym, w Irlandii mnóstwo się wtedy budowało. Pamiętam, że zarabiałem coś około 9 euro



FOT. AGNIESZKA DOMKA-RYBKA

Przez lata Polacy byli największą mniejszością narodową w Irlandii, ale po wybuchu wojny w Ukrainie dziś to obywatele tego kraju stanowią na wyspie większość obcokrajowców. Rozbudowany system socjalny działa, bo są na to pieniądze w kraju z nadwyżką budżetową – w Dublinie siedziby mają m.in. takie firmy, jak Google, Amazon, Microsoft czy Apple

na godzinę. Wynająłem pokój, stać mnie było na wiele rzeczy i jeszcze odkładałem pieniądze. To trwało dobre kilka lat, a potem, jak w innych państwach, nastąpił kryzys gospodarczy.

Skutkowało to załamaniem sektora bankowego i budowlanego, gwałtownym wzrostem bezrobocia, a także głębokim kryzysem fiskalnym dla państwa.

– W telewizji mówili, że Irlandia stała się jednym z najbardziej dotkniętych kryzysem krajów w Europie, co wymagało nawet międzynarodowej pomocy finansowej. Straciłem robotę i przez kilka miesięcy byłem na zasiłku. Później kolega załatwił mi kolejną pracę, jednak cięższą i gorzej płatną, w magazynie. Przez chwilę, w 2015 roku, myślałem nawet o powrocie do Polski, kilku moich przyjaciół wyjechało, a rodzice mówili, że polska gospodarka rośnie w siłę, są miejsca pracy, lepiej się zarabia. Jednak w Irlandii poznałem żonę, Polkę, urodziła się nasza córka i, ostatecznie, zostaliśmy. Nie żałujemy. Obecnie pracuję w budżetówce, zarabiam ponad 2000 euro. To nie jest dużo, zwłaszcza gdy ktoś wynajmuje

mieszkanie, ale jakoś wiążemy koniec z końcem. Żona nie pracuje, otrzymuje jednak spory socjal od państwa, czasami podejmuje jakieś płatne zajęcia – mówi Marcin.

Więcej o irlandzkim socjalu opowiada nam Mariola, mieszkanka innej dzielnicy Dublina, Ballymun, niedaleko lotniska Dublin Airport. Ma 49 lat, pochodzi z Koszalina.

– Na początku pracowałam w obsłudze znanej irlandzkiej firmy komputerowej, a teraz, jak Marcin, mam etat w budżetówce i zarabiam podobnie jak on. Tak mi się życie ułożyło, że zostałam samotną matką, mam 14-letnią córkę. Jednak państwo tutaj pomaga realnie takim osobom, jak ja – twierdzi Mariola. – Moja kuzynka w Polsce też sama wychowuje dziecko i, jak jej opowiadam, jak to działa w Irlandii, robi wielkie oczy. Przede wszystkim można liczyć na a mieszkanie. Przez kilka lat w kryzysie mniej się tutaj budowało, ale teraz powstają wielkie socjalne osiedla. Ja 10 lat temu złożyłam wniosek o mieszkanie od państwa – wtedy wynajem komercyjny kosztował 1200 euro miesięcznie. Zwyczajnie, nie było mnie stać. W związku



FOT. AGNIESZKA DOMKA-RYBKA

z tym, że mało się budowało, brakowało lokali socjalnych, państwo płaciło mi za wynajem domu, w którym mieszkałam z córką. Teraz znów buduje się w Irlandii na potęgę. Rok temu zadzwonili do mnie z opieki, że niedługo oddadzą do użytku nowy blok, w którym będę mieszkać. Wprowadziłam się w styczniu tego roku – cieszy się Polka.

Oglądamy mieszkanie socjalne made in Ireland. Znajduje się na pierwszym piętrze, ma prawie 90 metrów – aż tyle na dwie osoby! Miesięczny czynsz to 10 procent zarobków lokatora. Wszystkie paczki nowością, nowoczesna łazienka, kuchnia – trzeba było tylko dokupić sprzęt AGD, meble, dekoracje. Są dwie sypialnie z ogromnymi oknami, każda ma małą garderobę; wspomniana łazienka, duży salon razem z kuchnią i tzw. pomieszczenie gospodarcze, w którym można postawić pralkę i inne rzeczy, aby nie zagracać mieszkania, m.in. suzarkę, kosz na brudną odzież czy półkę na ręczniki.

– Oczywiście, żeby dostać taki przydział, nie można przekroczyć limitu dochodowego, ale jeśli ktoś zarabia więcej,

może liczyć na tani wynajem od państwa, bo na komercyjny nie wszystkich stać – to teraz aż 1600 euro miesięcznie. Mieszkanie na własność, gdy średniej jakości lokal kosztuje 500 tys. euro, mało kto może kupić. Deweloperzy mają umowy z państwem i budują socjalne osiedla.

Setki takich mieszkań oddano niedawno np. w innej dublińskiej dzielnicy – Clondalkin. Kolejne bloki są w budowie, co można poznać po budowlanych żurawiach. Powstaje tu jakby nowe miasteczko: cała infrastruktura drogowa, szkoły, sklepy, odnowiona działka nowy parking przy stacji kolejowej.

– Na razie ludzie w okolicy zostawiają tutaj swoje samochody, bo z parkowaniem ogólnie jest koszmar. Za mało jest takich miejsc! Ciekawe, jak to będzie, gdy zamkną ten kolejny parking i będzie tylko na bilety – zastanawia się Ola, od miesiąca mieszkanka Clondalkin. W kraju mieszkała we Włocławku.

„Plusy dodatnie i ujemne” na wyspie

– Aż mi się nie chce wierzyć, że tak wyglądają mieszkania

socjalne! – wzdychem, rozmarzając z Olą.

– Tak, ale wiesz, to mieszkanie nigdy nie będzie moje, nie będę go mogła przekazać dzieciom (jest mamą 16-letnich bliźniaków). A w tym czasie, jak mnie nie ma w Polsce od 20 lat, moi znajomi stamtąd kupili mieszkania i domy. Nawet jeśli były na kredyty, to oni już je spłacili. Czyli są plusy dodatnie i ujemne życia w Irlandii – śmieje się Ola i od razy dodaje, że nie planuje wracać do Polski, choć... – Służba zdrowia jest tutaj do niczego. Narzekacie na polską, zapraszam do Irlandii... Kilka lat temu była afera w Dublinie, bo pomyłono wyniki cytologii wielu kobiet i te z rakiem nie dowiedziały się o swojej chorobie. Myślały, że są zdrowe. Niektóre umarły. Ten przykład dobitnie pokazuje, jak tu działa opieka medyczna.

Pytam Polaków w Irlandii, co to dziś znaczy być ustawionym na emigracji. Odpowiedź totalnie mnie zaskoczyła.

Od dwóch osób usłyszałam: „Ustawiony Polak w Irlandii to taki, który ma jakąś nieruchomości w Polsce, po babci, rodzicach czy kupił z oszczędności. I jakby co... ma do czego wracać”.

„Zielona Wyspa” ma rozbudowany system wsparcia, bo, trzeba sobie to jasno powiedzieć, państwo na to stać. Deficyt budżetowy np. w Polsce, zgodnie z ustawą budżetową na rok 2025, ma wynieść 289 mld zł. Natomiast w Irlandii nie ma żadnego deficytu, a – według Chartered Accountants Ireland – prognozowana jest nadwyżka budżetowa w wysokości 5,1 miliarda euro. Pieniądze mogą pochodzić m.in. z bogatych firm, bo widziałam w Dublinie siedziby dużych przedsiębiorstw, takich jak np. Amazon, Google, Microsoft, Apple i Airbnb, a nawet Temu.

W Republice Irlandii cały czas rośnie liczba mieszkańców – dziś jest ich około 5,3 miliona obywateli, a dwadzieścia lat temu nie było 4 mln. Wtedy największą mniejszością narodową byli Polacy, a dziś są to obywatele Ukrainy – z wiadomych przyczyn.

Ceny są wysokie, ponieważ – jak wszędzie – wszystko drożeje. I dla własnego zdrowia psychicznego... lepiej nie przełiczować na złotówki. Usłyszałam: „Nowy Polak przelicza przez pierwsze dwa lata, a potem przestaje”.

©©

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ta dieta chroni przed COVID-19

O diecie wzmacniającej odporność myślimy zwykle dopiero wtedy, gdy padamy ofiarą infekcji oddechowej. Chcemy wtedy wiedzieć, co jeść, by

szybciej wyzdrowieć. Tymczasem jedyną skuteczną metodą to odpowiednia dieta stosowana wcześniej. W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki prostemu badaniu, które możesz przeprowadzić samodzielnie
- Jak dostać pokój jednoosobowy w sanatorium?



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób. Znajomość objawów obowiązkowa!

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Przy udarze mózgu liczy się każda minuta, by ratować zdrowie i życie. Dlatego tak ważna jest znajomość objawów tego stanu, który wynika z niedokrwienia albo wylewu krwi do mózgu.

Udar mózgu to w około 85 procent przypadków jego postać spowodowana niedokrwieniem, czyli udar niedokrwienno. Jest on wywołany ogniskowym niedokrwieniem mózgu w jego konkretnym obszarze, co może być spowodowane zwężeniem światła lub niedrożnością tętnic domózgowych lub wewnątrzmożgowych.

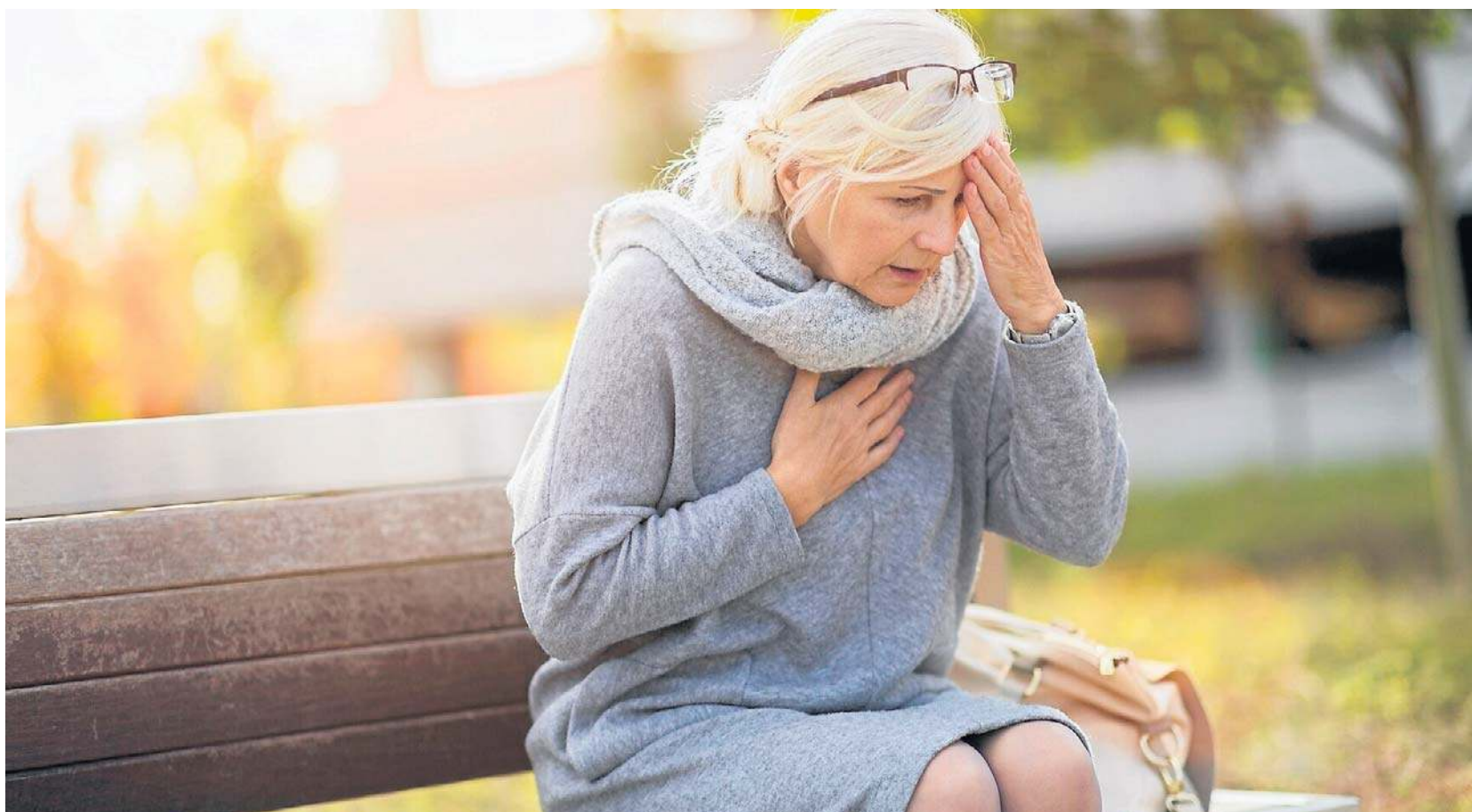
Rzadziej pojawia się udar krwotoczny, którego przyczyną jest wylew krwi do mózgu. Zarówno krwotok śródmózgowy, jak i krwotok podpajęczynówkowy pojawia się na skutek pęknięcia ściany tętnicy wewnątrzmożgowej. Do takiego incydentu może doprowadzić m.in. tętniak czy wieloletnie nadciśnienie tętnicze. Udar mózgu stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, a objawy przepowiadające udar powinny skłonić do natychmiastowego wezwania karetki pogotowia. Objawy udaru w dużej mierze zależą od obszaru, którego dotknęły jego skutki.

Dolegliwości te są jednak na tyle charakterystyczne, że można łatwo je rozpoznać. Ponieważ jednak często zdarza się, że chory mylili je ze zwykłym pogorszeniem samopoczucia, warto zapamiętać, na co warto zwrócić szczególną uwagę.

Udar – objawy przepowiadające

Przy udarze liczy się szybko i trafna interpretacja jego symptomów. Wystąpienie objawów, które mogą świadczyć o udarze, powinny skłonić do natychmiastowego wezwania pomocy medycznej, każdy udar mózgu może bowiem doprowadzić do śmierci.

Jeżeli chory szybko trafi do szpitala (maksymalnie



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu jest częstą przyczyną zgonów. Więcej epizodów udarowych mają kobiety i rzadziej w pełni wracają po nich do zdrowia

w ciągu godziny od wystąpienia symptomów), istnieje duża szansa, że choroba nie wywoła wielu trwałych lub długotrwałych skutków.

Po czym poznać, że zbliża się udar? Oto wczesne objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę.

● W pierwszej kolejności u chorego pojawia się mrowienie głowy i twarzy, a w niektórych przypadkach całego ciała. Charakterystyczne jest osłabienie siły mięśniowej, objawiające się pod postacią lekkiego niedowładu, najczęściej po jednej stronie ciała. W niektórych przypadkach dochodzi do paraliżu.

● Pojawiają się również problemy z widzeniem. Chory może dostrzec tylko jedną stronę w polu widzenia (prawą albo lewą). Taki stan to niedowidzenie połowiczne. W niektórych przypadkach dochodzi do całkowitej utra-ty wzroku w jednym oku.

● Kolejny objaw to problemy z wymową. Przed udarem chory mówi powoli i niewyraźnie, ruch warg wiąże się ze znacznym wysiłkiem.

● Pojawia się utrata świadomości – osoba chora nie rozumie tego, co mówią do niej inni, ma problemy z wykonywaniem poleceń i nie może zrozumieć stanu, który się u niej rozwija.

Alarmowe objawy

U osoby zagrożonej udarem pojawiają się też objawy w postaci problemów z utrzymaniem równowagi. Chory chodzi chwiejnie, niepewnie, często potyka się o własne nogi. Dla

Pierwszym objawem udaru może być mrowienie głowy lub całego ciała. Pojawiają się także problemy z widzeniem i mową

osoby postronnej może to wyglądać jak chód człowieka w stanie upojenia alkoholowego. Problemy z równowagą są spowodowane drętwieniem kończyn i drżeniem mięśni, nad którym nie da się zapanować. Mogą temu towarzyszyć zawroty głowy, silny ból głowy oraz nudności. Objawy udaru zależą od tego, która część mózgu uległa uszkodzeniu. Może się zdarzyć, że chory nie ma problemów z wymową, nie traci też świadomości, a nagle zaczyna mieć problemy z utrzymaniem równowagi.

Często zdarza się, że występujące symptomy są ignorowane: początkowo chory może myśleć, że po prostu gorzej się poczuł. To błąd, bowiem w przypadku leczenia udaru kluczowa jest każda minuta.

Czy to udar mózgu?

W przypadku braku pewności, czy pogorszenie samopo-

czucia osoby, z którą przebywamy, wskazuje na zbliżający się udar, można przeprowadzić prosty test.

● Najpierw należy poprosić, żeby chory się uśmiechnął. Jeżeli unosi się tylko jeden kącik ust, może to wskazywać na porażenie jednej części twarzy.

● Kolejny etap testu polega na uniesieniu obu rąk nad głowę. Jeżeli chory nie może wykonać polecenia, wystąpił niedowład połowy ciała.

● Warto też poprosić chorego o powtórzenie dowolnego zdania. Jeżeli mówi niewyraźnie, powoli lub nie może zrozumieć polecenia, należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

Czynniki ryzyka

Istnieje kilka czynników, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru. W wielu przypadkach przyczyną udaru mózgu jest zaniedbane nadciśnienie tętnicze.

Ryzyko wystąpienia udaru mózgu u osoby, u której ciśnienie przekracza 140/90 mm Hg, jest aż 6-krotnie wyższe niż u osoby w tym samym wieku, u której ciśnienie utrzymuje się w granicach prawidłowej wartości. W grupie podwyższonego ryzyka (prawdopodobieństwo wystąpienia udaru zwiększa się 3-krotnie) znajdują się też mężczyźni ze zdiagnozowanymi schorzeniami serca, z cukrzycą i palacze (dym tytoniowy doprowadza do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wpływa na zwiększenie krzepliwości krwi i doprowadza do obkurczenia naczyń). Należy podkreślić, że nałóg tytoniowy nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, ale także doprowadza do obniżenia wieku, w którym może dojść do rozwoju schorzenia. Na wystąpienie udaru najbardziej narażeni są nałogowi palacze z nadciśnieniem.

Czy Polacy są gotowi na NoLo? Zaskakujące dane

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

Suchy rok zamiast suchego stycznia? Wygląda na to, że to możliwe. Według najnowszych danych aż 55 proc. Polaków ogranicza spożycie alkoholu, a aż 21 proc. deklaruje całkowitą abstynencję.

W ostatnich miesiącach w związku z pilotażowym wprowadzeniem nocnej prohibicji w warszawskim Śródmieściu i na Pradze-Północ wróciła dyskusja związana z problematyką alkoholu w naszym kraju. Wbrew powszechnej opinii, wielu Polaków to świadomi konsumenci, którzy mając dobre alternatywy i dostęp do wiedzy, zaczęli już sami zmniejszać spożycie alkoholu.

NoLo trenduje na całym świecie. A co z Polską?

Trend NoLo (z ang. no alcohol - low alcohol) oznacza świadome ograniczenie spożycia alkoholu lub zupełną z niego rezygnację oraz częstsze sięganie po napoje „zero procent”. Tendencję tę obserwuje się zarówno w Europie, jak i w USA od kilku lat. Polacy też coraz częściej podążają za tym światowym nurtem, co znajduje odzwierciedlenie w najnowszych badaniach:

55 proc. Polaków stara się ograniczać spożycie alkoholu, a dla 64 proc. piwo bezalkoholowe to dobra alternatywa dla napojów alkoholowych - wynika z raportu „Piwo bezalkoholowe - opinie, postrzeganie, zwyczaje” opracowanego przez prof. Dominikę Maison na zlecenie WEI.

Widać to także po półkach sklepowych, na których obok piwa bezalkoholowego pojawia się coraz więcej produktów „alcohol free”. Jak podaje z kolei raport „Zerówki” zmieniają rynek piwa, przygotowany przez Browary Polskie, przez ostatnie 10 lat rynek piw 0,0% urosł dziesięciokrotnie wolumenowo, osiągając blisko 6,5 proc. w całym rynku piwnym.

Biorąc pod uwagę obserwowany od kilku lat systematyczny spadek sprzedaży piw alkoholowych, możemy założyć, że 1,94 mln hektolitrow „zerówek” kupionych przez polskich konsu-

mentów w 2024 roku to o 1,94 mln hektolitrow mniej wypitego piwa z alkoholem.

Powód? Większa świadomość i dbałość o zdrowie

Coraz więcej osób sięga po napoje bezalkoholowe z różnych powodów, jednak najważniejszym z nich są rosnąca troska o zdrowie i dobre samopoczucie. W ostatnich latach popularność trendu NoLo napędzają głównie młodsze pokolenia, które są bardziej świadome negatywnych skutków nadmiernego spożywania alkoholu.

Jak mówiła w rozmowie z Katarzyną Wąs-Zaniuk psychoterapeutka Magdalena Drzyżga, obserwujemy rosnącą świadomość zdrowotną - młodzi ludzie coraz częściej interesują się zdrowym stylem życia, dbają o kondycję fizyczną, dietę i dobrostan psychiczny.

Zmiana kulturowa widoczna jest także w sposobie postrzegania osób, które nie piją alkoholu. Zanikła presja społeczna, by sięgać po napoje alkoholowe, a wybór piwa bezalkoholowego zamiast tradycyjnego coraz częściej kojarzy się z odpowiedzialnością, dbałością o zdrowie oraz wyższym statusem społecznym i świadomym stylem życia.

Wśród osób, które świadomie ograniczają spożycie alkoholu i wybierają trunki „zero”, pojawiają się takie opinie: „smakuje tak samo, a nie ma tego efektu”, „dla mnie ważne, żeby to było zero, bo inaczej nie mogę potem prowadzić”, „mam alternatywę, mogę pić coś bezpieczniejszego”. Ich motywacją do sięgania po piwo bezalkoholowe są zazwyczaj takie powody: chcą ugasić pragnienie, a nie mam ochoty na alkohol (68 proc.), mam ochotę na piwo, ale nie chcę pić alkoholu (66 proc.), chcę unikać alkoholu, gdy jestem kierowcą (59 proc.) i mam ochotę się zabiwić, ale nie chcę pić alkoholu (58 proc.).

Wniosek nasuwa się jeden: trend NoLo ma szansę być nie tylko sezonową modą, ale nowym sposobem funkcjonowania polskiego społeczeństwa. Krokiem w stronę zdrowia i zadbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną.

Dieta, która chroni przed COVID-19. Jedz te produkty, by zmniejszyć ryzyko infekcji



Jaka dieta jest skuteczna przeciw COVID-19? Taka, którą stosuje się zanim jeszcze dojdzie do zakażenia koronawirusem

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

O diecie wzmacniającej odporność myślimy, gdy padamy ofiarą infekcji. Chcemy wiedzieć, co jeść, by szybciej wyzdrowieć. Jednak jedyną skuteczną metodą to dieta stosowana wcześniej.

W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego. Największy wpływ mamy jednak na samo ryzyko zakażenia, bo gdy już do niego dojdzie, zdrowe menu nie jest już tak skuteczne. Wskazują na to wyniki badania omówione w piśmie „PLOS One”, którego autorami są indonezyjscy naukowcy z Uniwersytetu Sumatry Północnej.

Zdrowa dieta ma niebagatelny wpływ na działanie komórek w obronie organizmu przed koronawirusem i to, jak zachowuje się on w organizmie. COVID-19 powoduje stan zapalny, którego nasilenie ma ważną rolę w rozwoju choroby i jej nasileniu. Najbardziej niebezpieczną sytuacją podczas infekcji jest silna odpowiedź przeciwzapalna układu odpor-

nościowego ze zwiększoną produkcją białek cytokin. Tak zwana burza cytokinowa może przyczynić się do ciężkich zakażeń i poważnych powikłań.

W swoim przeglądzie systematycznym badań naukowcy skupili się na wpływie diety w stylu śródziemnomorskim

na ryzyko rozwoju COVID-19, jego objawy i to, jak ciężka jest infekcja. Uwzględnione dane pochodziły z lat 2020-2023 od prawie 55,5 tysiąca osób i zawierały ocenę stopnia przestrzegania zaleceń diety.

Ze względu na jakość prac z ponad dwustu wybrano sześć. W czterech z nich wykazano znaczący związek między dość skrupulatnym stosowaniem diety śródziemnomorskiej i obniżonym zagrożeniem zachorowania na COVID-19, w jednej uznano tę zależność jako nieznaczącą.

Ponadto w jednym badaniu udokumentowano ważny związek między przestrzeganiem diety i lżejszymi objawami infekcji, ale w trzech nie były one znaczące. W jednym udokumentowano też zmniejszone prawdopodobieństwo zachorowania na ciężki covid, choć dwa inne na ten temat uznały te wnioski za niespójne.

Co jeść, żeby nie chorować na COVID-19?

Autorzy pracy przyjrzyli się kwestionariuszom osób, które najbardziej stosowały się do diety w stylu śródziemnomorskim. Stwierdzili, że działa ona ochronnie, gdy zawiera:

- większe ilości oliwy z oliwek;
- mniej czerwonego mięsa;
- mniej płatków zbożowych;
- więcej orzechów;
- więcej owoców;
- umiarkowane porcje wina.

Natomiast spożywanie większych ilości w posiłkach owoców, warzyw, orzechów, nasion roślin strączkowych, ryb i pełnych ziaren zbóż wiązało się ze mniejszym nasileniem infekcji koronawirusem. Ważne jednak, by dostarczać je sobie codziennie możliwie w każdym posiłku.

Wymienione składniki to bogate źródło składników o potwierdzonym działaniu wspierającym obronę przed wirusem, takie jak witamina C, flawonoidy, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Stosowanie tej zdrowej i bogatej odżywczo diety to jedna ze strategii ochrony organizmu przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2, choć jej wpływ podczas infekcji pozostaje kwestią nierozstrzygniętą. Lepiej jednak zapobiegać niż leczyć, a model menu w stylu śródziemnomorskim to skuteczna ochrona również przed wieloma innymi chorobami i najzdrowsza dieta na świecie roku 2024, ale także z lat poprzednich.



39 proc. ankietyowanych Polaków dostrzega trend NoLo

Ponad połowa Polaków uważa, że ma zdrowe jelita. Eksperci ostrzegają: To może być złudne



Nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 procent doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Nie powinno się ich lekceważyć

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Ponad połowa Polaków uważa, że ich jelita są w dobrej kondycji. Niestety, wyniki pokazują także niepokojący rozdział między deklaracjami a rzeczywistym stanem zdrowia.

Ponad połowa badanych Polaków (57 proc.) ocenia stan swoich jelit jako dobry lub bardzo dobry, szczególnie osoby młodsze – w wieku 25-34 lat. Seniorzy są bardziej sceptyczni wobec kondycji swojego układu trawiennego. Wyniki raportu „Stan jelit Polaków” pokazują wyraźny związek między ogólnym samopoczuciem a zdrowiem jelit: im lepsza samoocena zdrowia, tym lepsza opinia o „drugim mózgu”.

Jednak co dziesiąty Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit, a kolejne 10 proc. nie potrafi powiedzieć, czy kiedykolwiek ją zdiagnozowano. W dodatku nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 proc. doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Co jeszcze znalazło się w raporcie?

Eksperci ostrzegają, że optymizm Polaków może być złudny. – Aż 22 procent osób oceniających swoje jelita jako zdrowe doświadcza dolegliwości co najmniej raz w miesiącu, co grozi bagatelizowaniem objawów i opóźnioną diagnozą – mówi dr Anna Tutowska, gastroenterolog.

Lekarka podkreśla, że szczególnie uwagę należy zwrócić na objawy alarmowe, takie jak utrata masy ciała, krew w stolcu, gorączka, niedokrwistość czy nocne dolegliwości – wszystkie wymagają pilnej konsultacji z lekarzem.

Dr Tutowska zwraca również uwagę na związek między stylem życia a ryzykiem raka jelita grubego. – 9 na 10 zachorowań na raka jelita grubego jest związanych z trybem życia. To nieodpowiednia dieta, bogata w tłuszcze (zwłaszcza tłuszcze nasycone) i cholesterol, dieta wysokokaloryczna, spożywanie czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, cielęciny, dziczyzny, jagnięciny) – wymienia ekspertka. – Podczas trawienia mięsa czerwonego powstają związki, które mogą inicjować rozwój raka jelita grubego oraz wpływać na zmianę składu bakteryjnego flory jelitowej. Dodatkowo uszkadzająco na błonę śluzową działa alkohol oraz palenie papierosów – dym tytoniowy uszkadza DNA.

Dane z raportu „Stan jelit Polaków” są niepokojące, na co wskazuje Iga Rawicka, prezes fundacji EuropaColon Polska. – Raport dostarcza informację, iż co 10. Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit. A to oznacza, że mówimy o ponad 3,5 milionach Polaków, którzy zmagają się z przewlekłymi chorobami jelit, takimi jak choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego, choroba

uchyłkowa czy celiakia – zaznacza.

Jak podkreśla, objawy jelitowe są często bagatelizowane – nawet co piąta osoba uważa swoje jelita za zdrowe, regularnie doświadczając różnych dolegliwości.

Rawicka apeluje o większą czujność i świadomość – długotrwałe problemy trawienne,

WARTO WIEDZIEĆ

Zespół jelita drażliwego

Zespół jelita drażliwego to nieuleczalna choroba, której objawy to uporczywe bóle brzucha, zaburzenia trawienia i zmiany rytmu wypróżnień. Konsekwencją tego przewlekłego problemu jest pogarszanie się stanu zdrowia i jakości życia. Dotyka zwłaszcza osoby w 30.-40. roku życia, częściej kobiety. Rozpoznanie choroby nie jest przy tym łatwe, pewne objawy są jednak dość charakterystyczne: skurcze jelitowe, ból w podbrzuszu, gazy i wzdęcia, opuchlizna brzucha, zaparcia, biegunki, pilna potrzeba wypróżnienia, uczucie niepełnego wypróżnienia, uczucie parcia w odbycie, obecność śluzu w stolcu (charakterystyczna zmiana konsystencji stolca).

wzdęcia, bóle brzucha czy zmiany rytmu wypróżnień powinny skłonić do wizyty u specjalisty.

Z raportu wynika, że najczęściej zgłaszane dolegliwości to gazy (57 procent), wzdęcia (55 proc.), bóle brzucha (44 proc.) oraz biegunki (37 proc.). Kobiety częściej niż mężczyźni skarżą się na zaparcia i nieregularne wypróżnienia, natomiast panowie częściej doświadczają biegunki.

Polacy wiedzą, że styl życia ma znaczenie. 85 proc. deklaruje, że wpływa on na kondycję jelit, jednak niemal połowa przyznaje, że sięga po wysoko przetworzoną żywność przynajmniej raz w tygodniu. Badania naukowe nie pozostawiają złudzeń: każde do-datkowe 10 proc. udziału żywności ultraprzetworzonej w diecie zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 3-10 proc.

Choć większość Polaków deklaruje, że wie, jak ważne są jelita, tylko 37 proc. zna pojęcie „bariery jelitowej”, a 16 proc. uważa, że dieta nie wpływa na ich kondycję. Co trzeci badany przyznaje też, że problemy jelitowe to dla niego wstydlivy temat.

Eksperci podkreślają, że edukacja zdrowotna i profilaktyka mają kluczowe znaczenie. Regularne posiłki, ograniczenie stresu, lepszy sen i wsparcie mikrobioty jelitowej – np. przez naturalne produkty, jak colostrum – mogą przynieść realną poprawę.

Ukryte objawy osteoporozy, które łatwo przeoczyć. Subtelne zmiany mogą być bagatelizowane

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

rozpoczęcia leczenia osteoporozy.

Ciche objawy osteoporozy mogą pojawiać się, zanim dojdzie do pierwszych złamań. Są to subtelne zmiany, które często są przez nas bagatelizowane, związane ze starzeniem lub mylone z inną chorobą.

Osteoporoza potrafi rozwijać się w ukryciu. Często nie daje żadnych wyraźnych sygnałów, dlatego bywa nazywana „cichą chorobą”.

Osteoporoza rozwija się po cichu

Nie daje typowych objawów, które zwykle ostrzegają nas, że coś jest nie tak, nie powoduje dolegliwości bólów. Najczęściej pierwszym sygnałem jest złamanie kości po niewielkim upadku lub drobnym urazie, który normalnie nie wyrządziłby krzywdy.

Dlatego warto zwrócić uwagę nawet na subtelne zmiany w ciele, które mogą świadczyć o osłabieniu kości.

„Kurczysz się”? Uwaga! To pierwszy z objawów osteoporozy

Zmniejszenie wzrostu to jeden z sygnałów ostrzegawczych, że w ciele może się dzieć coś nieprawidłowego. To, że osoba staje się trochę niższa, może być efektem osłabienia struktury kości i kompresji kręgow.

Innym objawem związanym z sylwetką jest charakterystyczna pochylona, przygarbiona postawa – delikatne zaokrąglenie pleców, które jest stopniowe i niezauważalne na co dzień. Jeśli pojawianie się garbu towarzyszy utracie wzrostu, warto skonsultować się z lekarzem w celu oceny gęstości kości i ewentualnego

Bóle pleców lub stawów

Bóle świadczące o rozwijającej się osteoporozie są zazwyczaj lekkie, ale przewlekłe. Mogą pojawiać się nawet bez wyraźnego urazu. Około 25 proc. chorych na osteoporozę kręgosłupa odczuwa przewlekły ból pleców. Jest on zazwyczaj wynikiem osłabienia, kompresji lub złamań kompresyjnych kręgów kręgosłupa, typowych dla osteoporozy.

Przewlekły ból pleców, zwłaszcza u osób po 50. roku życia, nie powinien być bagatelizowany, ponieważ może być pierwszym sygnałem osłabienia kręgosłupa związanego z osteoporozą.

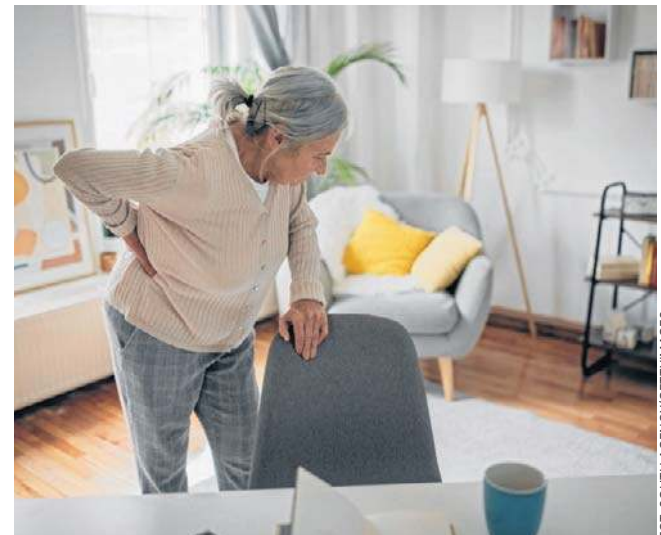
Kruche paznokcie i łamiące się zęby to zły znak

Łamliwość paznokci lub zębów może w niektórych przypadkach wskazywać na osteoporozę. Kruche paznokcie mogą być jednym z wczesnych objawów niedoboru wapnia i innych składników mineralnych oraz osłabienia kości. Osteoporoza może również powodować ubytki w kości szczęki, co skutkuje rozchwianiem i utratą zębów, a także problemami z implantami.

Choć kruche paznokcie i łamliwe zęby mogą wydawać się błahymi problemami, w rzeczywistości często są pierwszym ostrzeżeniem, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego.

Takie objawy mogą sygnalizować niedobory minerałów lub rozwijającą się osteoporozę.

Wczesne wykrycie osteoporozy pozwala spowolnić jej rozwój i skutecznie chronić układ kostny przed poważnymi złamaniami.



Ból pleców jest jednym z symptomów osteoporozy. Często pojawia się przed rozpoznaniem choroby

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KAWA Z GRZYBAMI

Czym jest kawa grzybowa i jak smakuje?

Kawa grzybowa (mushroom coffee) to po prostu kawa parzona z dodatkiem grzybów: suszonych i sproszkowanych w przypadku kawy mielonej, ew. wyciągu, jeśli mówimy o kawie rozpuszczalnej. Stosunek tych składników w przypadku kawy rozdrobnionej zwykle wynosi 1:1, co oznacza, że kawy jest o połowę mniej. Chociaż taki napój dostarcza mniej kofeiny, której nadmiar jest niekorzystny, wciąż działa stymulująco i energetyzująco. To również zasługa grzybowych dodatków. Smak grzybowej kawy jest bardzo podobny do tej klasycznej, ponieważ ich ziemiste nuty dobrze komponują się z walorami „małej czarnej”.

Picie naparu z grzybów nie jest przy tym niczym nowym, bo stosowano go w Finlandii jako substytut prawdziwej kawy podczas II wojny światowej, gdy brakowało ziaren. Grzyby do celów spożywczych i leczniczych stosowano też od stuleci w Chinach, gdzie obecnie najbardziej docenia się ich niezwykłe właściwości. Adaptogenne składniki tego typu występują także w Ajurwedzie.

Jakie grzybki do kawy?

Do kawy stosuje się zwykle grzyby lecznicze, najczęściej azjatyckie. Są uważane za środki wzmacniające organizm i nieprzeznaczone do spożycia, tylko leczenia. Są wśród nich też jednak grzyby jadalne, jak np. shiitake. Sprawdzają się ponadto szlachetne grzyby krajowe.

Do najpopularniejszych gatunków grzybów dodawanych do kawy należą:

- reishi, czyli lakownica żółta, w TCM lingzhi (*Ganoderma lucidum*);
 - grzyby chaga, czyli błyskoporek podkorowy (*Inonotus obliquus*);
 - soplówka jeżowa, czyli lwia grzywa (*Hericium*);
 - shiitake, czyli twardziak bądź twardnik japoński (*Lentinula edodes*);
 - kordyceps, czyli maczuźnik (*Cordyceps*);
 - rośniak różnobarwny, nazywany ogonem indyka (*Trametes versicolor*).
- Warto wiedzieć, że picie kawy z grzybami to gorący trend od 2024 roku, który będzie widoczny w kawiarniach i na sklepowych półkach. Już

teraz można kupić ją w sklepach internetowych, przy czym jej cena jest średnio dwukrotnie wyższa niż regularnego produktu.

To jednak dlatego, że grzyby lecznicze należą do drogich składników, zwłaszcza w postaci wysuszonej.

Na co pomaga kawa grzybowa?

Kawa grzybowa jest uważana za zdrowszą alternatywę dla zwykłej kawy. Do najczęściej deklarowanych efektów jej picia, zauważalnych jednak po co najmniej kilku tygodniach, jest zmniejszony poziom niepokoju i poprawa odporności organizmu. Ponieważ kawa z grzybami ma mniej

kofeiny, występuje też zmniejszone ryzyko wystąpienia objawów wrażliwości na ten związek (zależy od dawki). To m.in. niepokój, zaburzenia żołądkowe, palpacje serca czy zaburzenia snu. Unikatowe właściwości kawy z grzybami leczniczymi wynikają głównie z obecności ich związków aktywnych. Mają one działanie adaptogenne, czyli zwiększające możliwości adaptacji (przystosowania się) organizmu do warunków stresu fizycznego i psychicznego. Nie działają przy tym kosztem innych funkcji, jak robi to kofeina. Podobny efekt do grzybów wywiera stosowany czasem razem z nimi korzeń ashwagandhy, zwanej indyjskim żeń-szeniem. Potwierdzono m.in., że grzyby stymulują układ immunologiczny przez mikrobiom jelitowy, wywierając na organizm działanie przeciwzapalne,

przeciwnowotworowe, antywirusowe, a także poprawiające metabolizm. Dla stosowanych grzybów udowodniono także efekt wspomagający leczenie pacjentów z rakiem, które zmniejsza nudności i wymioty przy chemioterapii. Mogą też chronić przed powstawaniem wrzodów, łagodzić objawy alergii i zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca. Adaptogeny pomagają obniżyć poziom stresowego hormonu, kortyzolu, co również wspiera prewencję chorób cywilizacyjnych. Grzyby do kawy to na pewno wartościowy dodatek, ale ich działanie w tej formie nie zostało zbadane ani w żaden sposób potwierdzone. Dostępne badania dla różnych gatunków bez dodatku kawy przeprowadzono w laboratorium, nie na ludziach, więc korzyści z picia ich w napoju muszą jeszcze zostać przebadane.

Migrena to nie tylko ból głowy

Gabriela Fedyk

gabriela.fedyk@polskapress.pl

Nie każda liderka nosi gamitur - czasem zakłada opaskę na oczy i zasłania okna, by przetrwać napad bólu. Migrena to nie słabość, lecz realna choroba, z którą codziennie mierzą się tysiące kobiet.

Migrena, często mylona ze zwykłym bólem głowy, jest w rzeczywistości poważną chorobą neurologiczną, która dotyka przede wszystkim kobiety. Dla wielu liderki biznesu to podwójne wyzwanie - zmagają się z ogromnym bólem, a jednocześnie wstydzą się do niego przyznać, ponieważ migrena wciąż jest bagatelizowana.

W społeczności przedsiębiorczyń temat zdrowia powraca bardzo często. Wśród dolegliwości, o których mówi się z trudem, jest migrena. Zdarza się, że silny ból uniemożliwia dotarcie na spotkanie, ponieważ - jak podkreśla Dorota Czekaj, prezeska Sieci Przedsiębiorczych Kobiąt - „to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć liderki z codziennego funkcjonowania nawet na kilka dni”.

Rola pracodawczyń i liderki we wspieraniu osób zmagających się z migreną jest kluczowa. Wdrożenie prostych i elastycznych rozwiązań może realnie poprawić komfort i efektywność pracowników. Należą do nich między innymi:

- możliwość elastycznego czasu pracy;
- praca zdalna w dniach ataku;
- stworzenie warunków biurowych, które nie nasilają obja-



Migrena to nie tylko ból głowy – to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć z życia zawodowego

wów, np. odpowiednie oświetlenie.

Odpowiedzialność za stwarzanie przestrzeni do otwartej komunikacji o problemach zdrowotnych leży po stronie firmy. Pracodawcy powinni edukować zespół, pokazując, że migrena to choroba, a nie wymówka. Zbudowanie kultury organizacyjnej opartej na zrozumieniu i empatii to inwestycja, która przynosi korzyści obu stronom.

Końcówka roku bywa szczególnie wymagającym czasem zawodowym dla kobiet zmagających się z migreną. To okres wzmożonego stresu i przemęczenia, które są jednymi z najczęstszych czynników wywołujących napady bólu głowy. Dlatego tak ważne jest, by właśnie wtedy zadbać o higienę pracy i świadomie planować swoje działania.

Pomóc w tym mogą proste zasady:

- planuj zadania z wyprzedzeniem - rozkładaj obowiązki równomiernie, aby uniknąć spiętrzenia pracy i nadmiernego stresu;
- dbaj o regularny sen - staraj się kłaść i wstawać o stałych porach, ponieważ zaburzenie rytmu dobowego to jeden z najczęstszych wyzwalaczy migreny;
- rób przerwy w pracy - nawet kilka minut w ciszy, z zamkniętymi oczami, może złagodzić pierwsze objawy ataku;
- komunikuj swoje potrzeby - jeśli napad wymaga zmiany trybu pracy, np. zdalnej, warto otwarcie zakomunikować to współpracownikom lub klientom;
- pamiętaj o posiłkach i nawodnieniu - miej zawsze pod ręką

wodę i zdrowe przekąski, aby uniknąć spadku energii i głodu, które mogą wywoływać ból głowy.

Skuteczne radzenie sobie z migreną to nie tylko leczenie bólu, ale także świadome, proaktywne zarządzanie tym złożonym schorzeniem neurologicznym. Fundamentem jest zmiana stylu życia, której celem jest wprowadzenie regularności i unikanie czynników wyzwalających ataki.

U podłoża migreny leży nadwrażliwość układu nerwowego, dlatego kluczem do zmniejszenia częstotliwości napadów jest dążenie do stabilizacji i unikanie gwałtownych zmian, które dla zdrowego organizmu są neutralne. Podstawą jest utrzymanie stałego rytmu dobowego - regularne pory snu (także

w weekendy), stałe godziny posiłków zapobiegające wahaniom poziomu cukru we krwi oraz zrównoważony harmonogram pracy i odpoczynku. Równie niezbędna jest identyfikacja indywidualnych czynników wyzwalających, tzw. triggerów. Należą do nich m.in. niektóre produkty spożywcze (np. sery pleśniowe, czerwone wino, czekolada), bodźce środowiskowe (intensywne światło, hałas, silne zapachy) oraz stres.

Warto pamiętać, że atak jest często wynikiem przekroczenia indywidualnego „progu migrenowego”, czyli skumulowania się kilku czynników naraz. Związek wysiłku fizycznego z migreną także jest złożony - intensywny trening może wywołać atak, jednak regularna, umiarkowana aktywność jest ważnym elementem profilaktyki.

Zalecane są formy ruchu takie jak joga (z unikaniem pozycji odwróconych), spacer czy rekreacyjny sport, które nie prowadzą do przetrenowania.

Aby spersonalizować strategię radzenia sobie z bólem, kluczowe jest prowadzenie dzienniczka bólów głowy - w formie tradycyjnej lub przy użyciu aplikacji mobilnych, jak Kompas Migreny.

Systematyczne notatki pozwalają zidentyfikować własne wzorce i trigger, co jest nieocenioną pomocą w rozmowie z neurologiem. Takie zintegrowane podejście, łączące edukację, świadome zarządzanie stylem życia i sam monitoring, pozwala pacjentkom odzyskać kontrolę nad chorobą, znacząco zredukować jej wpływ na życie

zawodowe i prywatne, i stać się aktywnym menedżerem własnego zdrowia.

Należy stanowczo podkreślić, że migrena jest chorobą neurologiczną, którą można i należy skutecznie leczyć. Fundamentem powrotu do normalnego funkcjonowania jest wizyta u lekarza neurologa. To specjalista, który posiada odpowiednią wiedzę, aby nie tylko zdiagnozować migrenę, ale przede wszystkim precyzyjnie określić jej typ. Rozpoznanie jest kluczowe, ponieważ różne postaci migreny mogą wymagać innego podejścia terapeutycznego.

Dzięki postępom w medycynie pacjenci mają dziś dostęp do szerokiej gamy nowoczesnych i skutecznych terapii. Dostępne są zaawansowane leki profilaktyczne, których celem jest zapobieganie napadom i zmniejszenie ich częstotliwości oraz intensywności. Terapie te są bardzo zróżnicowane i mogą być w pełni dopasowane do trybu życia pacjenta. Co więcej, pacjent w porozumieniu z lekarzem może wybrać najwygodniejszą dla siebie formę podania leku, na przykład tradycyjną doustną lub w postaci zastrzyków.

Warto również wiedzieć, że wiele z tych nowoczesnych i skutecznych metod leczenia migreny jest w Polsce refundowanych, co znacząco ułatwia pacjentom dostęp do najlepszej możliwej opieki. Podjęcie leczenia pod okiem specjalisty to szansa na odzyskanie kontroli nad swoim życiem zawodowym i prywatnym.

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

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

REKLAMA

0011423356

OBWIESZCZENIE STAROSTY SEJNEŃSKIEGO

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (jedn. tekst: Dz. U. z 2024 r., poz. 311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (jedn. tekst: Dz. U. z 2024 r., poz. 572 z późn. zm.) zawiadamiam, iż **Starosta Sejneński dnia 28 października 2025 r. wydał** na wniosek Wójta Gminy Giby **decyzję Nr 6/2025** o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na przebudowie i rozbudowie drogi gminnej Nr 102301B Giby-Pomorze.

Zamierzenie inwestycyjne jest zlokalizowane na działkach: obręb Pomorze, jednostka ewidencyjna Giby 200902_2.0013 działki ozn. nr geod.: **183** (istniejący pas drogowy), **232/3** (z podziału 232/2); **1101/13** (z podziału 1101/1), **1101/25** (z podziału 1101/8), **1101/23** (z podziału 1101/7), **1101/21** (z podziału 1101/6), **1101/19** (z podziału 1101/5), **1101/17** (z podziału 1101/4), **1101/15** (z podziału 1101/3), **231/1** (z podziału 231), **186/1** (z podziału 186), **187/1** (z podziału 187), **188/1** (z podziału 188), **189/1** (z podziału 189), **190/1** (z podziału 190), **175/3** (z podziału 175/1), **174/1** (z podziału 174), **173/1** (z podziału 173), **172/1** (z podziału 172), **171/1** (z podziału 171), **230/1** (z podziału 230), **168/1** (z podziału 168), **167/1** (z podziału 167), **166/1** (z podziału 166), **164/1** (z podziału 164), **165/1** (z podziału 165).

Decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej zatwierdza również podział nieruchomości na potrzeby ww. inwestycji.

Na podstawie art. 17 ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych na wniosek Wójta Gminy Giby, niniejszej decyzji został nadany rygor natychmiastowej wykonalności.

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

Strony mogą zapoznać się z treścią ww. decyzji Starosty Sejneńskiego w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Sejnach, 16-500 Sejny, ul. 1 Maja 1, pokój 2, w godz. 7:30 – 15:30.

Od wyżej wymienionej decyzji służy stronie prawo wniesienia odwołania do Wojewody Podlaskiego za pośrednictwem Starosty Sejneńskiego w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia.

Doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. ukazania się obwieszczenia o wydaniu ww. decyzji Starosty Sejneńskiego, zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego.

Zgodnie z art. 127a § 1 i 2 Kodeksu postępowania administracyjnego *przed upływem terminu do wniesienia odwołania strona może zrzec się prawa do wniesienia odwołania wobec organu administracji publicznej, który wydał decyzję. Z dniem doręczenia organowi administracji publicznej oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania przez ostatnią ze stron postępowania, decyzja staje się ostateczna i prawomocna.*

Dzień publicznego ogłoszenia:

- W Biuletynie Informacji Publicznej Powiatu Sejneńskiego i Gminy Giby, na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Sejnach i Urzędu Gminy Giby – 28.10.2025 r.
- W prasie lokalnej tj. Gazecie Współczesnej i Kurierze Porannym – 29.10.2025 r.

REKLAMA

0011422852

WÓJT GMINY SUWAŁKI

działając na podst. art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

podaje do publicznej wiadomości,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Suwałki oraz na stronie internetowej www.gmina.suwalki.pl umieszczono wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia.

REKLAMA

0011422442



Minister
Finansów i Gospodarki

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311) oraz art. 49 § 1 i 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 572 z późn. zm.), a także art. 72 ust. 6 w zw. z art. 72 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.),

Minister Finansów i Gospodarki

zawiadamia, że wydał decyzję z dnia 23 września 2025 r., znak: DLI-III.7621.36.2023.JG.12, uchylającą w części i w tym zakresie orzekającą co do istoty sprawy oraz utrzymującą w mocy w pozostałym zakresie decyzję Wojewody Podlaskiego Nr 10/2023 z dnia 11 września 2023 r. znak: AB-I.7820.5.1.2022.IA, o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na budowie Obwodnicy Sztabina w ciągu drogi krajowej Nr 8 w ramach inwestycji pn.: „Projekt i Budowa Obwodnicy Sztabina w ciągu drogi krajowej Nr 8”.

Z treścią ww. decyzji Ministra Finansów i Gospodarki z dnia 23 września 2025 r. oraz aktami sprawy można zapoznać się w Ministerstwie Rozwoju i Technologii w Warszawie, ul. Chałubińskiego 4/6, we wtorki, czwartki i piątki, w godzinach od 10.00 do 14.30, po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie pod numerem telefonu (22) 323 40 70 - od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 14.30, jak również z treścią ww. decyzji w Biuletynie Informacji Publicznej Ministerstwa Rozwoju i Technologii pod adresem: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/obwieszczenia-decyzje-komunikaty> (od dnia 29 października 2025 r.) oraz w urzędach gmin właściwych ze względu na przebieg drogi, tj. w Urzędzie Gminy Sztabin oraz Urzędzie Miasta w Suchowoli.

Data publikacji obwieszczenia i treści decyzji: 29 października 2025 r.

REKLAMA

0011423462

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311 tj.) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2024 r., poz. 572 tj.) Starosta Suwalski zawiadamia, że w dniu **28.10.2025 r.** na wniosek **Wójta Gminy Przeroś**, ul. Rynek 2, 16-427 Przeroś, zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej – **rozbudowę drogi gminnej nr 101840B w miejscowości Kolonia Przeroś, gm. Przeroś wraz z niezbędną infrastrukturą – odcinek II w km od 1+831,40 do 2+104,71** na działkach nr ew. 1155/2, 1148/1, 1147/1, 1148/8 (z podziału dz. 1148/2 na dz. 1148/10, 1148/9, 1148/8 – 0,0101 ha), 1148/9 (z podziału dz. 1148/2 na dz. 1148/10, 1148/8, 1148/9 – 0,0110 ha), 1148/11 (z podziału dz. 1148/5 na dz. 1148/12, 1148/11 – 0,0604 ha), 1147/6 (z podziału dz. 1147/3 na dz. 1147/7, 1147/6– 0,0210 ha), obręb 0014 Przeroś, gmina Przeroś

oraz na działkach czasowo zajętych nr ew.: 1148/2 (po podziale 1148/10), 1148/5 (po podziale 1148/12) obręb 0014 Przeroś, gmina Przeroś.

Jednocześnie informuję, że w Starostwie Powiatowym w Suwałkach przy ul. Świerkowej 60 w pokoju nr 15 można zapoznać się ze zgromadzonym materiałem dowodowym dotyczącym tego postępowania oraz wnieść ewentualne uwagi i wyjaśnienia w terminie 14 dni od daty podania ww. informacji do publicznej wiadomości.

Data publicznego ogłoszenia obwieszczenia: 29 października 2025 r.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

KUPIMY Twój samochód 2.000-

50.000zł. Zadzwoń! 605-541-848

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTOWO -budowlane,

wykończenia, tel. 511-969-731.

INSTALACYJNE

ELEKTRYK -awarie, instalacje

elektryczne, uprawnienia 608-461-419

HYDRAULIK -solidnie, tel.

668-18-36-66

KOMPUTEROWE

AWARIE -naprawy komputerów,

laptopów. Dojazd gratis! 798-922-652

Różne

ZŁOM kupię, wywiozę. 508-127-829,

85/653-79-24

0011423150

Wyrazy głębokiego i szczerego współczucia

Panu

Wojciechowi Orzel

sędziemu Sądu Rejonowego w Białymstoku

z powodu śmierci

Taty



składają

*kierownictwo, sędziowie i pracownicy
Sądu Rejonowego w Białymstoku*

0011423686

Z ogromnym smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pana

Józefa Orzela

Sędziego Naczelnego Sądu Administracyjnego
w stanie spoczynku
orzekającego w Ośrodku Zamiejscowym NSA
w Białymstoku w latach 1994-2003
oraz w Wojewódzkim Sądzie Administracyjnym
w Białymstoku w latach 2004-2007.

Wyrazy szczerego współczucia

Rodzinie

składają

*Prezes, Sędziowie oraz Pracownicy
Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego
w Białymstoku*

Ten świat jest źle urządzony przez ludzi, których my wybieramy

Piotr Rogucki z zespołu Coma na koncercie „Światło i mRock” Fot. Jakub Steinborn



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 167

Sylwia Bomba pokazała różnice Celebrytka podzieliła się z internautami nagraniem, na którym pokazuje, jak makijaż zmienia jej wygląd. Na jednym zdjęciu zaprezentowała się w pełnym make-upie, a na drugim bez. Pod nagraniem pojawiło się mnóstwo pozytywnych komentarzy od internautów. „Piękna w każdej wersji” – orzekli fani.



W sieci kłamstw TVN 7, 20:00 Roger Ferris (Leonardo DiCaprio) jest młodym idealistą, ale również najlepszym agentem CIA na Bliskim Wschodzie. Prowadzi akcję, której celem jest zlokalizowanie i unieszkodliwienie grupy terrorystów. Jednak sposób działania Ferrisa i jego priorytety zdecydowanie różnią się od tych, które ma Ed Hoffman (Russell Crowe), jego szef...

Blanka Lipińska wystawi kamerę Celebrytka nie należy do entuzjastek halloween. Ostatnio fani zapytali ją, jak zamierza bronić się przed maluchami pukającymi do drzwi. „Wystawię kamerę na zewnątrz, to w razie czego będę wiedziała, które dzieci mi coś zniszczyły i odpowiedzialność finansowa spadnie na ich rodziców” – napisała.

Agnieszka Kaczorowska tańczy na swoich zasadach Werdykt siódmego odcinka „Tańca z Gwiazdami” zaskoczył wszystkich. Z programem pożegnali się Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz. Tancerka pożegnała się z widzami łamiącym się głosem. – Możemy schować się wreszcie przed całym tym hejtem, którego doświadczyliśmy. Ludzie, bądźcie dla siebie życzliwi. Mówcie dobrze o innych, zwłaszcza że nie macie o nas zielonego pojęcia (...). Można tańczyć według własnej melodii, na własnych zasadach – powiedziała Kaczorowska. (GZL) Fot. Jakub Steinborn



Blackshore BBC First, 21:00 W związku z przewinieniem w dublińskiej jednostce detektywka Fia Lucey zostaje przekierowana do w rodzinnego miasta. Bada sprawę zaginięcia osoby związanej z jej traumatyczną przeszłością.

Kokainowy raj TVP Dokument, 21:15 Dziennikarze badają australijski łańcuch dostaw kokainy, rozmawiają z handlarzami, importerami, dilerami i wysokimi rangą członkami karteli na temat dynamicznie rozwijającej się tu branży.

Podróżnik 13 Ulica, 22:00 Ściganie morderców, aby pomóc rodzinom wymierzyć sprawiedliwość, to dla Thomasa Bareskiego (Eric Cantona), emerytowanego detektywa, coś więcej niż praca – to obowiązek. Bareski jest nie tylko wyjątkowym człowiekiem, ale także niezwykłym gliniarzem gotowym zmienić styl życia, aby wypełnić swoją misję.

- Poziomo:**
- 1) Beata, współzałożycielka grupy Bajm,
 - 5) miłosne spotkanie, randka,
 - 9) Laura, aktorka z serialu „Klan”,
 - 10) łóżko w okrętowej kajucie,
 - 12) wonny olejek z lawendy,
 - 14) mierzony na przegubie ręki,
 - 15) materiał wybuchowy w minie morskiej,
 - 16) jeden z rodzajów literackich,
 - 17) skacze na pochyłe drzewo,
 - 18) pole leżące odłogiem,
 - 19) skrzyżowanie nitek,
 - 22) alfa i omega, koneser,
 - 23) graficzna w czasopiśmie,
 - 28) odpad przy obróbce drewna,
 - 29) wypływa z Alp Szwajcarskich,
 - 30) dotkliwe cierpienie, katusze,
 - 31) owijany wokół rany,
 - 34) roślina oleista, kapusta abisyńska,
 - 38) mała, płaskodenna łódź azjatycka,
 - 39) wydeptana ścieżka polna,
 - 40) najstarsze fińskie miasto,
 - 41) marek wśród nietoperzy,
 - 42) osoba odpowiadająca na pytania ankiety.

- Pionowo:**
- 1) kolczasta roślina w doniczce,
 - 2) klub sportowy z Zielonej Góry,
 - 3) napój leczniczy, wywar,
 - 4) mówienie nieprawdy, łganie,
 - 5) rasa psa, ... monachijski,
 - 6) Władysław, generał spod Monte Cassino,
 - 7) ogrodzenie z kolczastych gałęzi wokół osady w Afryce,
 - 8) wielka flota wojenna,
 - 11) muzyka z Nowego Orleanu,
 - 13) roślina wodna, wodorost,
 - 20) zakładka na sukni,
 - 21) „Tajemniczy ...”, film w reżyserii Agnieszki Holland,
 - 24) zakłócenie porządku, dezorganizacja,
 - 25) tropikalna roślina warzywna, kalebasa,
 - 26) przepowiada przyszłość,
 - 27) oczko w głowie dziadka,
 - 31) element średniowiecznych fortyfikacji,
 - 32) pokoje w hotelu Mercure,
 - 33) ozdoba na lampę,
 - 35) słowna zniewaga, ublnienie,
 - 36) okrągłe okno w gotyku, rozeta,
 - 37) opiekunka dziecka, pias-tunka.

1 2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42

AUTOPROMOCJA 0110987265

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

85 875 07 30

TELEMAKAZYN

ROZWIĄZANIE NR 166

S	N	N	O	W	A	G	W	I	N	E	A	Z	K
T	R	A	M	A	A	R	A	M	L	A	W	A	
A	D	S	A	L	W	A	D	O	R	O	J	C	
W	I	Z	J	A	O	N	W	A	R	G	A	C	
K	O	D	R	A	M	O	T	A	K	Z	O		
A	D	R	I	A	T	Y	K	O	L	E	A	N	D
R	S	R	T	W	O	R	L	O	D				
B	O	N	K	R	E	T	A	S	Z	E	R	S	Z
G	R	N								K	Z	S	
Z	A	K	A	R	D					T	R	E	P
E	O	A								Z	R	R	
B	A	R	A	N	Y					M	E	T	O
R	N	K								P	F	Z	
A	W	I	Z	O						K	L	O	S
K	K	R	O	Z	R	A	B	I	A	K	A	S	S

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02) Odważ się na nowy krok. Horoskop dzienny zapowiada, że zmiana, której się boisz, przyniesie więcej dobra niż sądzisz. Działaj.

Ryby (19.02 - 20.03) Zaufaj intuicji. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że sprawy finansowe ułożą się pomyślnie, jeśli nie dasz się zbyttno ponieść emocjom.

Baran (21.03 - 19.04) Twoje słowa będą miały dużą moc. Horoskop dzienny na środę mówi, że to co powiesz może stworzyć ich serca lub zranić.

Byk (20.04 - 20.05) Czas zadbać o siebie. Horoskop dzienny to wskazówka, by odciąć się od chaosu i odnaleźć spokój w prostych, codziennych chwilach.

Bliźnięta (21.05 - 16.06) Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Nie bój się błyszczeć, ale horoskop na dziś radzi pamiętać, że pokora też jest siłą.

Rak (22.06 - 22.07) Nie wszystko da się zaplanować. Ale horoskop dzienny na środę uspokaja, że drobny chaos może przynieść inspirację i nowe możliwości.

Lew (23.07 - 22.08) Równowaga wróci, gdy przestaniesz wszystkich zadowalać. Horoskop dzienny wyraźnie przypomina, że Twoje potrzeby też są ważne.

Panna (23.08 - 22.09) Emocje buzuja, ale to dobry znak - wokół Ciebie coś się zmienia. Horoskop na dziś radzi zaufać procesowi i nie cofać się ani o krok.

Waga (23.09 - 22.10) Wyruszyć w podróż - dosłowną lub duchową. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że nowe doświadczenia odświeżą Twoje spojrzenie.

Skorpion (23.10 - 21.11) Wytrwałość przyniesie pożądane owoce. Nie zrażaj się drobnymi porażkami. Horoskop dzienny przypomina, że sukces dojrzewa powoli...

Strzelec (22.11 - 21.12) Twoje pomysły mogą zaskoczyć otoczenie. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się mówić głośno tego, co inni tylko czują.

Koziorożec (22.12 - 19.01) Twoje marzenia nabierają kształtu. Horoskop dzienny na środę stanowczo radzi zrobić pierwszy krok, a los dopisze resztę drogi.

Krychowiak zakończył karierę. Zrobił to na własnych zasadach

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Stukrotny reprezentant Polski, Grzegorz Krychowiak, w poniedziałek, 27 października, ogłosił, że zakończył swoją piłkarską karierę.

Grzegorz Krychowiak grał w drużynie narodowej w latach 2008-2023. Zadebiutował w 2008 roku, choć na stałe wkroczył do niej jesienią 2012 roku. Wystąpił w dwóch mistrzostwach świata (2018 i 2022), a także w dwóch mistrzostwach Europy (2016 i 2020). Strzelił dla Białej-Czerwonej pięć goli.

Dotarł z kadrą do ćwierćfinału Euro 2016 we Francji oraz wyszedł z grupy na mundialu 2022 w Katarze, przerywając 36-letnią niemoc Białej-Czerwonej w awansie z grupy na czempionacie globu. W karierze klubowej grał w Bordeaux, Nantes, Stade Reims, Seville, Lokomotiwie Moskwa, PSG, West Bromwich Albion, Al Shabab, Krasnodarze, AEK Ateny, Abha Club oraz Anorthosisie Famagusta. Grał też w Lidze Mistrzów i Lidze Europy, którą zdobył podczas finału w Warszawie.

W swoim ostatnim meczu w karierze zaliczył asystę, grając dla przedstawiciela warszawskiej ligi okręgowej, Mazura Radzymin, u boku rapera Quebonafide.

Krychowiak ostatni zagrał u boku Quebo

„Krycha” od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany. 35-letni pomocnik w weekend zagrał w zespole warszawskiej ligi okręgowej, Mazurze Radzymin, u boku rapera Quebonafide. W tym meczu zaliczył nawet asystę.



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

35-letni Grzegorz Krychowiak od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany

Jak się okazało, symboliczna scena po spotkaniu z trzecią drużyną Polonii Warszawa, kiedy po ostatnim gwizdku wsiada ze znanym muzykiem do zabytkowego samochodu i odjeżdża, był jego ostatnim momentem w roli czynnego piłkarza.

W poniedziałek, 27 października, w mediach społecznościowych pojawiło się nagranie Krychowiaka z Krzysztofem Stanowskim - dziennikarzem i twórcą popularnego Kanału Zero.

Były pomocnik został zapytany przez dziennikarza, co on tu robi. - Grzegorz Krychowiak? Co ty tu robisz? - zapytał Stanowski.

- Łowię rybki na emeryturze. Czas na nowe doświadczenia - odpowiedział, ogłaszając w swoim stylu, że odwiesza buty na kołku.

Oświadczenie w social mediach

Oto pełne oświadczenie Krychowiaka w mediach społecznościowych:

„Przyszedł czas na nowe wyzwania. Piłka nożna ukształtowała mnie nie tylko jako zawodnika, ale przede wszystkim jako człowieka. Jestem spełnionym piłkarzem - niczego nie żałuję i niczego bym nie zmienił. Przyjmuję swoją karierę taką, jaka była: z chwilami pełnymi radości i sukcesów, ale też

z tymi trudniejszymi momentami, które mnie wiele nauczyły. Z całego serca dziękuję kibicom, którzy byli ze mną na dobre i na złe, wszystkim piłkarzom, z którymi miałem zaszczyt dzielić boisko, a także każdej osobie, która wspierała mnie na tej drodze. Dziękuję mojej rodzinie i mojej Kochającej żonie - bez Was nic z tego nie miałoby sensu. W piłkę warto grać...” - napisał.

Powyższe oświadczenie informujące, że Krychowiak zakończył karierę piłkarską, skomentowali byli selekcjonerzy, dziennikarze, w tym Tomasz Cwiakała, Tomasz Włodarczyk i Mateusz Borek, oraz jego koledzy z reprezentacji, w tym jego wielki przyjaciel Wojciech Szczęsny.

„Grzesiu, dziękuję za emocje i gratuluję świetnej kariery! Ciesz się życiem po drugiej stronie. Zasłużyłeś sobie!” - napisał Szczęsny.

„Okresu w Seville nie zapomniałem nigdy! Dzięki!” - wspominał Tomasz Cwiakała.

„Dzięki, Grzegorz, za wszystkie mecze. To była przyjemność” - zapostował komentator meczów reprezentacji Polski Mateusz Borek.

„Gratulacje i dzięki za wszystko” - zatweetował Krzysztof Piątek.

„Dziękuję, Krycha, i gratuluję pięknej kariery” - dodał Sebastian Milla.

„Dziękuję za wspólny czas w reprezentacji Polski, wiele pięknych chwil. Powodzenia w życiu poza boiskiem” - pożegnał Krychowiaka Bartosz Bereszyński.

„Gratulacje, Krycha!” - przesłał Jan Bednarek.

Napisała też Celia Jaunat. Żona Krychowiaka zaznaczyła: „Ale początek wielkich wyzwań”.

©P

Widzew - Lubin i Raków - Cracovia środowymi hitami 1/16 Pucharu Polski

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Rozgrywki STS Pucharu Polski wkroczyły w fazę trzeciej rundy szczebla centralnego - 1/16 finału, czyli drugiego etapu z udziałem klubów ekstraklasy.

Dzisiaj odbędą się mecze pięciu ekstraklasowców - Widzewa Łódź, Zagłębia Lubin, Lechii Gdańsk, Rakowa Częstochowa i Cracovii.

Najciekawiej zapowiadają się spotkania Widzewa z Zagłębiem i Rakowa z Cracovią.

Widzew w 1/64 finału miał „wolny los”, w 1/32 finału wyeliminował natomiast na wyjeździe Bruk-Bet Termalicy Nieciecza 2:2 i po rzutach karnych 5-4. Zagłębie w pierwszej rundzie również miało „wolny los”, a w drugiej rundzie pokonał w delegacji Radomiaka 2:0.

Łódzki zespół zmierzył się już w tym sezonie z „Miedziowymi”. W pierwszej kolejce ekstraklasy RTS wygrał z Zagłębiem 1:0.

Raków do rozgrywek „tyśiąca drużyn” przystępuje dopiero od 1/16 finału. Cracovia w 1/64 finału miała „wolny los”, a w drugiej rundzie rozgromiła na wyjeździe Górnika Łęczna 5:1. Zespół Marka Papszuna stanie przed okazją zrewanżowania się „Pasom” za niedawną porażkę 0:2 w ekstraklasie przy Kałuży 1 w Krakowie.

Teoretycznie przed najłatwiejszym zadaniem z ekstraklasowców stanie w środę Lechia, która zagra w Niepołomicach z pierwszoligową Puszczą „Biała-Zieloni” po „wolnym losie” w pierwszej rundzie w 1/32 finału uporali się na wyjeździe z innym pierwszoligowcem Pogonią Grodzisk Mazowiecki 1:0.

Transmisje z meczów Widzew - Zagłębie i Raków - Cracovia przeprowadzi TVP Sport. ©P

1/16 FINAŁU PUCHARU POLSKI

Środa, 29.10: Avia Świdnik - Flota Świnoujście (godzina 12.00), Hutnik Kraków - Wisła Kraków (13.00), Widzew Łódź - Zagłębie Lubin (17.30), Puszcza Niepołomice - Lechia Gdańsk (19.15), Raków Częstochowa - Cracovia (20.30).



FOT. ANDRZEJ BANAS

Bulgarski skrzydłowy Cracovii w pojedynku z francuskim napastnikiem Rakowa Częstochowa Laminem Diabym

Piorunująca czwarta kwarta Tura Basket Bielsk Podlaski z Legią II

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Tur Basket Bielsk Podlaski pokazał moc i w czwartej kwarcie rozbił Profbud Legię II Warszawa wygrywając mecz 83:78. Bliźniaki wygranej były Młode Żubry Białystok.

Podopieczni trenera Rafała Króla wręcz zdemolowali swojego rywala w czwartej kwarcie, którą wygrali 24:7. To przesądziło o zwycięstwie Tura Basket Bielsk Podlaski, gdyż

po trzech kwartach górą był Profbud Legia II Warszawa prowadząc 71:59.

Bielszczanie odrobili więc z nawiązką stratę 12 „oczek”. Koszykarze Tura Basket Bielsk Podlaski zaliczyli serię 16 punktów z rzędu nie tracąc żadnego i wyszli na prowadzenie po trafieniu Szymona Gralewskiego 75:71.

W końcówce Wojciech Kryszczak zdobył punkty i Legia II przegrywała trzema punktami 78:81. O wygranej Tura przesądził ostatecznie rzut Mateusza Fatza na 83:78.

Duże emocje były także w Białymstoku. Młode Żubry były bardzo blisko sięgnięcia po wygraną z Bankiem Spółdzielczym Mińsk Mazowiecki. Na cztery i pół minuty przed końcem podopieczni trenera Jakuba Jakubca wygrywali 83:78. W zespole gości skutecznością popisał się wtedy Franciszek Titkow, który zaliczył akcję 2 + 1, trafił za trzy i drużyna z Miska Mazowieckiego wygrała 86:83 na 1 minutę przed ostatnią syreną. Marcel Jakubiec wykorzystał dwa rzuty wolne, ale w ostatniej ak-

cji niestety spudłował i goście wygrali jednym punktem.

Profbud Legia II Warszawa - KKS Tur Basket Bielsk Podlaski 78:83 (19:20, 18:18, 34:21, 7:24).

Profbud Legia: Julian Dąbrowski 20, Dawid Niedziałkowski 14, Wojciech Krzyszczak 13, Maciej Mikołajczyk 12, Tytus Antoniuk 6, Wojciech Bloch 5, Wiktor Kucharczyk 4, Kacper Tatarowicz 4.

Tur Basket: Szymon Gralewski 19, Mateusz Fatz 14, Piotr Łucka 13, Hubert Miak 9, Piotr Bobka 6, Kamil Kisiel 6, Aaron Weres 6, Jakub Grigoruk 4, Patryk Milewski 4, Mikołaj Krakowiak 2.

PGE AK Młode Żubry Białystok - Bank Spółdzielczy Mińsk Mazowiecki 85:86 (25:26, 21:16, 24:21, 15:23).

PGE AK Młode Żubry: Kacper Wierzbicki 25, Daniel Kotyński 13, Marcel Jakubiec 16, Dawid Jakubiec 20, Maciej Kurzyński, Cyprian Kurszel 2, Michał Starzak, Krzysztof Zadykowicz.

BS Mińsk Mazowiecki: Klaudiusz Tarnawski 11, Ignacy Białobrzęski 13, Grzegorz Dzieniszewski 18, Patryk Jasiński 16, Filip Wicik 4, Mateusz Sokic 1, Aleksander Wicik 3, Franciszek Titkow 18, Marcel Mierzala 2.

©P

1. Legion Legionowo	7	14	685-464
2. Lublinianka	7	13	589-477
3. AZS AWF Warszawa	7	13	590-492
4. Tur Basket Bielsk P.	7	13	698-530
5. HydroTruck Radom	7	13	600-548
6. Trójka Żyrardów	7	12	559-544
7. Profi Sunbud PKK 99	7	11	603-565
8. Księżak Łowicz	7	10	551-537
9. Rysie Sochaczew	7	10	479-442
10. BS Mińsk Maz.	7	9	470-646
11. PGE AKMŻ Białystok	7	9	480-588
12. Znicz Basket Pruszków	7	9	506-538
13. ŁKS II Politechnika Ł.	7	9	577-626
14. Profbud Legia II	7	8	471-601
15. TSK Roś Pisz	7	8	461-590
16. Start II Lublin	7	7	459-590

©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Lider i wicelider okręgówki z kolejnymi wygranymi. Dąb wreszcie się przełamał

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Cenne zwycięstwa odnieśli lider i wicelider klasy okręgowej. ŁKS II Łomża wygrał w Sokółce z Sokółem 2:0, a GKS Gródek ograł u siebie 1:0 Orleńską Czyżew.

Rezerwy ŁKS-u Łomża mają na koncie już dziesięć zwycięstw, chociaż pokonanie Sokoła nie było wcale sprawą prostą. Podobnie jak wygrana Gródką, który stoczył zacięty bój z mającymi aspiracje na awans Orleńskimi. Jedynego gola strzelił głową już w 18. minucie Mateusz Lewicki.

Już dziś, o godz. 19 dojdzie do hitu jesieni, w którym ŁKS II Łomża podejmie GKS Gródek. Początek meczu o godz. 19.

Pierwszy komplet punktów w sezonie wywalczył ostatni w tabeli Dąb Dąbrowa Białostocka, pokonując na wyjeździe Żubr Drohiczyń 5:2, chociaż do przerwy niewiele na to wskazywało, bo Żubr prowadził 2:1. Po zmianie stron goście dali popis skuteczności, strzelając aż cztery gole.

Jest to o tyle godne podkreślenia, że ekipa z Dąbrowy Białostockiej przyjechała tylko w 13 osób, a cały mecz rozegrał jej 49-letni trener Jacek Markiewicz, który swój występ okraślił golem w dolichowanym czasie gry z rzutu wolnego, pieczętując triumf swojej drużyny. Po dwie

bramki dla zwycięzców zdobyli Szymon Kosiorek i Michał Grelecki. ©©

WYNIKI 12. KOLEJKI

Puszcza Hajnówka - KS II Wasilków 2:1 (0:0). Bramki: 1:0 - Kacprowski (59), 1:1 - Pikulski (88), 2:1 - Kacprowski (90).

Żubr Drohiczyń - Dąb Dąbrowa Białostocka 2:5 (2:1). Bramki: 0:1 - Grelecki (13), 1:1 - Radziszewski (25), 2:1 - Zagubień (34), 2:2 - Kosiorek (52), 2:3 - Grelecki (70), 2:4 - Kosiorek (73), 2:5 - J. Markiewicz (90).

Sokół 1946 Sokółka - ŁKS II Łomża 0:2 (0:1). Bramki: 0:1 - Proniewski (41), 0:2 - Chorażewicz (90).

GKS Gródek - Orleńską Czyżew 1:0 (1:0). Bramka: 1:0 - Lewicki (18).

MKS Pogoń Łapy - Narew Choroszcz 0:4 (0:1). Bramki: 0:1 - Jerzyk (26), 0:2 - Jaromiński (57), 0:3 - Grzybowski (75), 0:4 - Anieszko (83).

Bocian Boćki - Rudnia Zabłudów 1:2 (0:1). Bramki: 0:1 - Bańkowski (51), 1:1 - Orzechowski (54), 1:2 - Górski (85).

Pomorzanica Sejny - MKS Mielnik 7:0 (3:0). Bramki: 1:0 - Sosnowski (6), 2:0 - Olków (15), 3:0 - Sosnowski (38), 4:0 - Mazalewski (50), 5:0 - Bil (63), 6:0 - Olków (70), 7:0 - Kowalewski (88).

1. ŁKS II Łomża	12	31	50:10
2. GKS Gródek	12	29	33:16
3. Pomorzanica Sejny	12	25	44:21
4. Cresovia Siemiatycze	12	22	24:19
5. Orleńską Czyżew	12	21	26:16
6. Narew Choroszcz	12	21	31:23
7. KS II Wasilków	12	19	41:19
8. Sokół 1946 Sokółka	12	18	19:15
9. Puszcza Hajnówka	12	17	18:28
10. Sparta 1951 Szepietowo	12	16	17:27
11. Rudnia Zabłudów	12	15	16:27
12. MKS Mielnik	12	11	18:32
13. MKS Pogoń Łapy	12	10	14:29
14. Bocian Boćki	12	7	17:35
15. Żubr Drohiczyń	12	7	17:45
16. Dąb Dąbrowa B.	12	5	17:40

PIŁKA NOŻNA

Olimpia Zambrów gości na stadionie Warmii Grajewo

Dziś i jutro rozgrywana będzie 15 kolejka IV ligi. W najciekawszym meczu Warmia Grajewo podejmie liderującą Olimpię Zambrów (godz. 14). Pozostałe dzisiejsze pary: Orzeł Kolno - Hetman Skłodowscy Tykocin (14), Promień Mońki - Sparta Augustów (14), Supraślanka - Czarni Czarna Białostocka (14), Pionier Brańsk - LZS Kryny (16.30), Tur Bielsk Podlaski - MOSP Białystok (18), Ruch Wysokie Mazowieckie - Krypianka (18.30). **KW**



FOT. WOJCIECH WOJTELEWICZ

PIŁKA NOŻNA

Dziś gra ŁKS Łomża

Dzisiaj, 29 października piłkarze ŁKS Łomża rozegrają zaległe spotkanie w III lidze. Ich rywalem będzie Legia II Warszawy. Mecz rozpocznie się o godz. 13 na stadionie w Książenicach.

Sędzia Frankowski nie musi bać się długiego pauzowania

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Jagiellonia Białystok wystosowała do przewodniczącego Kolegium Sędziów Polskiego Związku Piłki Nożnej Marcina Szulca pismo w sprawie skandalu podczas wyjazdowego meczu Dumy Podlasia z Górnikiem Zabrze (1:2).

Sam Szulc natomiast wypowiedział się w mediach co do konsekwencji wobec zespołu sędziowskiego. Z jego opinii wynika, że arbitrzy nie muszą się raczej obawiać przesadnie długiego odsunięcia od prowadzenia spotkań.

W hicie PKO Ekstraklasy „sprawiedliwi”, z sędzią głównym Bartoszem Frankowskim na czele, podjęli kilka skandalicznych decyzji na niekorzyść Żółto-Czerwonych. Szczegółem wszystkiego była sytuacja z 70. minuty, kiedy główny arbiter nie zauważył ewidentnego faulu na Dimitrisie Rallisie i nie usunął z boiska zawodnika Górnik Josemy, a jego koszmarny błąd nie został naprawiony po konsultacji ze współpracownikami z wozu VAR.

Jagiellonia prosi w piśmie o „o udostępnienie treści komunikacji pomiędzy zespołem sędziowskim prowadzącym spotkanie a zespołem VAR w trakcie oceny sytuacji z 70. minuty meczu, dotyczącej faulu Josemy na Dimitrisie Rallisie”, a także wyjaśnienie innej bulwersującej sytuacji, w której Lukas Podolski z Górnika uderzył łokciem w głowę Oskara Pietuszczyńskiego.



FOT. JAGIELLONIA.PL

To bardzo wartościowy sędzia - mówi o Bartoszu Frankowskim Marcin Szulc

- Celem wystąpienia jest uzyskanie pełnej przejrzystości w zakresie podejmowanych decyzji sędziowskich oraz dążenie do utrzymania najwyższych standardów transparentności i równego traktowania wszystkich uczestników rozgrywek. Klub działa w duchu zasad fair play, z poszanowaniem integralności rywalizacji sportowej - czytamy w komunikacie na oficjalnej stronie Jagiellonii.

Błędy były tak olbrzymie i tak niewytłumaczalne, że Kolegium Sędziów PZPN natychmiast zawiesiła zespół sędziowski, który prowadził mecz w Zabrzu, co było zdarzeniem wyjątkowym. Potem jednak centrala wysłała wyraźny sygnał, że konsekwencje nie będą zbyt dokuczliwe i nie ma mowy o odsunięciu od prowadzenia spotkań np. do końca roku.

W wywiadzie dla portalu weszlo.com szef sędziowskiej centrali informuje, że odsunięcie Frankowskiego i jego współpracowników z meczu w Zabrzu nie będzie zbyt długie.

- Ta pauza może być dłuższa niż na jedną kolejkę, ale nie zakładam, że to będzie długi czas. Rzeczywiście jest tak, że Bartek nie znalazł się w obsadzie na następnej serii gier. Na Bartka mam jednak taki pomysł, żeby chwilę z nim porozmawiać, żeby chwilę ochłodził i wrócił. Wbrew obiegowym opiniom, to bardzo wartościowy sędzia - stwierdził Szulc.

Wygląda zatem na to, że cała afera rozejdzie się raczej po kosciach i tylko Jagiellonii nikt zabranych przez nieudacznictwo arbitrow punktów w Zabrzu nie odda. ©©

Tytanowa Liga Kobiet w Białymstoku zagrała w specjalnej odsłonie

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Szczególną oprawę miała miniona kolejka Tytanowej Ligi Kobiet w Białymstoku.

Siatkarki wszystkich zespołów amatorskich rozgrywek zagrały w specjalnej odsłonie, pod hasłem „Różowe TLK - Gramy dla zdrowia kobiet”.

Wszystkie zawodniczki wybiegły na boisko w różowych koszulkach, nawiązujących do października - miesiąca swia-

domości raka piersi. Róż to nie tylko symboliczny kolor, ale przede wszystkim znak solidarności i wsparcia dla wszystkich kobiet walczących z chorobą. Na koszulkach pojawiło się hasło przypominające o regularnych badaniach oraz kod QR prowadzący na stronę Białostockiego Centrum Onkologii - partnera tej ważnej inicjatywy.

- Tytanowa Liga Kobiet to nie tylko sport i rywalizacja. To także społeczność kobiet, które wspólnie chcą promować ważne wartości: troskę o zdro-



FOT. PAWEŁ BALEJKO

„Różowe TLK - Gramy dla zdrowia kobiet” - pod takim hasłem rozgrywano mecze Tytanowej Ligi Kobiet

wie, wzajemne wsparcie i aktywny styl życia - mówi Katarzyna Karpińska-Piechowska, dyrektor sportowa dyrektor Sportowa Tytanów Białystok, organizatora ligi.

Oprawa spotkań była szczególna, ale same mecze tradycyjnie już dostarczyły wielu emocji i większość spotkań kończyła się wynikami 2:1. Liderem rozgrywek jest zespół Golden Girls.

Kolejne mecze zaplanowano na dziś, a areną rywalizacji jest hala ILO przy ul. Brukowej w Białymstoku. ©©

WYNIKI

Słoi Białystok - Coralove Girls 0:3

Power Angels - Diamond Crew 2:1

Tytanki - Tygrysy 3:0

Juicy Spikers - Golden Girls 1:2

Tygrysy - Atakondy 1:2

Tytanki - Agrosolar Orly Białystok 2:1

1. Golden Girls	9	25	25:2
2. Coralove Girls	9	24	24:3
3. Juicy Spikers	9	19	19:8
4. Agrosolar Orly	10	19	19:11
5. Tytanki	10	17	17:13
6. Power Angels	10	14	14:16
7. Tygrysy	10	9	9:21
8. Atakondy	10	6	6:24
9. Słoi Białystok	10	6	6:24
10. Diamond Crew	9	5	5:22