DZIŚ STRONY ZDROWIA

SAMOBADANIE PIERSI. WARTO TO ROBIĆ

GUZY NIE ZAWSZE OZNACZAJĄ ZŁOŚLIWĄ ZMIANĘ

Nr ISSN 0137-9488Nr indeksu 350133

www.wspolczesna.pl

Nr 200 (21163) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 14.10.2026

75 lat

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Społeczeństwo

Ruszyła trzecia edycja kampanii „Dzieciństwo bez przemocy”

Organizatorzy ogólnopolskiej kampanii przypomnieli wczoraj w Białymstoku, że krzyk i krytyka to przemoc psychiczna

– Str. 4

Czerwony Bór

Inauguracja nowego roku akademickiego za kratkami

20 osadzonych w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze będzie studiować administrację w Akademii Łomżyńskiej

– Str. 3

Groził w sieci, że pozbawi życia wiele osób. 14-letni uczeń z Choroszczy został zatrzymany. Policjantów powiadomił dyrektor szkoły **– Str. 3**

Dr Wojciech Wosek, były policjant: – Powinniśmy wprowadzić w szkołach, w zakładach pracy szkolenia co zrobić, gdy dojdzie do ataków z użyciem noża **– Str. 2**



FOT. WSAIB

Edukacja

Nauczyciele z całego województwa otrzymali nagrody i odznaczenia

Urszula Śleszyńska

Pracownicy oświaty z całego regionu świętowali wczoraj w Operze i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku. Odznaczenia, nagrody i wyróżnienia odebrało blisko 300 osób.

W OiFP odbyły się wczoraj uroczyste obchody Dnia Edukacji Narodowej. Była to okazja do wspólnego świętowania oraz podziękowania nauczycielom, dyrektorom szkół i wszystkim pracownikom oświaty za ich codzienną pracę, zaangażowanie i troskę o rozwój młodego pokolenia. Wręczono 166 Medali Komisji Edukacji Narodowej, 28 Nagród Ministra Edukacji oraz 74 Nagrody Podlaskiego Kuratora Oświaty. Wyróżniono także dwoje pedagogów, którym przyznano tytuły Honorowego Profesora Oświaty.

– Spotykamy się w związku z bardzo wyjątkowym dniem, bo zawód też jest bardzo wyjątkowy. Jest to zawód szczególny, który w opinii publicznej powinien cieszyć się ogromnym szacunkiem i zrozumieniem – podkreśliła Agnieszka Krokos-Janczyło, podlaska kurator oświaty.

Kurator mówiła też m.in, że żyjemy w trudnych czasach. – Młodzież też musi się odnaleźć w tej rzeczywistości. My, dorośli, nauczyciele, jako grupa zawodowa, musimy przede wszystkim być dla nich ogromnym wsparciem. Musimy też pamiętać o sobie nawzajem – zaznaczyła.

Marszałek Łukasz Prokorym zapewnił, że praca nauczycieli ma kluczowe znaczenie dla rozwoju województwa, a ich rola wykracza daleko poza przekazywanie wiedzy. – Dziękuję za to, że każdego dnia pomagacie młodym ludziom odkrywać ich możliwości i przygotowujecie ich do wyzwań przyszłości – mówił.

– Szkoła, a wraz z nią nauczyciele, powinni stać się synonimem odwagi: w myśleniu, postrzeganiu rzeczywistości i budowaniu prawdziwych relacji. W świecie cyfrowym, świecie sztucznej inteligencji, botów, hejtu mamy zadanie wygrać bitwę o prawdę, a to da się zrobić tylko wtedy, gdy relacje będą offline – zwracał się do pedagogów wojewoda Jacek Brzozowski, dziękując za ich codzienną pracę.

Z kolei zastępca prezydenta Białegostoku Tomasz Klim życzył nauczycielom, by nie tracili pasji, mogli pracować w spokoju i otrzymywali wyrazy wdzięczności zarówno od uczniów, jak i ich rodziców.

– Str. 3



FOT. GMINA SUWAŁKI

Gmina Suwałki

Nowy blok oddany do użytku. Mieszkańcy odebrali klucze

Nowy blok mieszkalny powstał w ramach Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej we wsi Zielone Kamedulskie w gminie Suwałki. Został uroczyście oddany do użytku. Klucze do nowych mieszkań otrzymali wczoraj ich najemcy, a w przyszłości właściciele. Wybudowanie bloku było możliwe dzięki współpracy gminy Suwałki oraz spółki Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa Krajowe Zasoby Nieruchomości Podlaskie. **– Str. 5**

eprasa.pl 83621d9e4c

POLECAMY

Czwartek: Bezpłatne programy zdrowotne. PIĄTEK: Czy szkoły mogą być bezpieczne?

14.10.2026 Środa

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

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

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

Z KALENDARZA

14 października 2026

Dziś 287. dzień roku.
Do końca roku pozostało 78 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.52, zachód o godzinie 17.34. Dzień będzie trwać 10 godzin i 41 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 6 godzin i 15 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 3 godziny i 8 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Bernard, Fortunata

KALENDARIUM

1773
Sejm Rozbiorowy powołał Komisję Edukacji Narodowej, pierwszą w Europie władzę oświatową o charakterze współczesnego ministerstwa oświaty publicznej.

1926
Ukazała się powieść dla dzieci Kubuś Puchatek Alana Alexandra Milne'a.

1992
Naczelny archiwista państwowy Rosji Rudolf Pichoja przekazał prezydentowi Lechowi Wałęsie kopie dokumentów dotyczących zbrodni katyńskiej.

2012
Austriak Felix Baumgartner ustanowił rekord świata skacząc ze spadochronem z wysokości ok. 39 km nad pustynią w Nowym Meksyku.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny" „Gazetę Współczesną"

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

POGODA

Białystok	Łomża	Suwałki
10°C/6°C	11°C/7°C	9°C/6°C

BEZPIECZEŃSTWO

Nie mamy wpływu na treści w internecie

Tomasz Chudzyński

– To jest moment, w którym powinniśmy wprowadzić w szkołach, w zakładach pracy szkolenia co zrobić, gdy dojdzie do ataków z użyciem noża – mówi dr Wojciech Wosek, wykładowca Wyższej Szkoły Administracji i Biznesu im. Eugeniusza Kwiatkowskiego w Gdyni, były policjant, autor publikacji dotyczących zagrożeń terrorystycznych.



FOT. WSAIB/MAT. PRASOWE

Dr Wojciech Wosek

Do serii ataków z użyciem noży doszło w polskich szkołach, były też groźby takich ataków, czy zapowiedzi w internecie o „krwawym piątku". Poskutkowały one śmiercią jednej osoby, raniem kilkunastu innych. Jakiego typu zjawiska jesteśmy świadkami? To zorganizowana akcja?

Są podejrzenia związane z internetowym wyzwaniem, zakładem, tzw. challenge'm. To oczywiście sprawdza dziś policja i musimy poczekać na rezultaty pracy śledczych, na razie nie ma jednak to potwierdzenia. Moim zdaniem jesteśmy świadkami mechanizmu tzw. kuli śnieżnej, naśladownictwa. Wywołuje ją swego rodzaju wyścig na radykalizm, wzajemna inspiracja sprawców ataków, naśladownictwo na zasadzie „spójrz, ja też potrafię". Ścigają się, kto jest bardziej brutalny, pomysłowy w tych przestępczych działaniach. Jeden z napastników miał ze sobą kamerę, chciał relacjonować zamach na żywo. Mieliśmy już podobną próbę, kiedy sprawca zabójstwa swoich dziadków chciał nagranie z ataku zamieścić w sieci.

Gdzie leży przyczyna tego radykalizmu?

Szukać należy ich w sferach psychologicznych i socjologicznych zaburzeń. Bezpośrednią przyczyną jest impuls wywołany sytuacjami stresogennymi. Młodzież dopuszczająca się tych czynów, nie daje rady sobie z emocjami, nie potrafi ich kontrolować, czy wręcz w sposób pozytywny ich rozładować. To dziś jeden z najpoważniejszych, społecznych problemów. Postępujące wyobcowanie, możliwa przemoc rówieśnicza, brak umiejętności nawiązywania relacji przy jednoczesnej ucieczce do świata cyberprzestrzeni, w której czyhają na młode umysły inspiracje radykalizmem, mogą być przyczyną podobnych zdarzeń.

Zatrzymani po atakach planowali podpalenia, wysadzenie w powietrze szkoły, konstruowali proste ładunki wybuchowe. To niemal scenariusz ataków terrorystycznych.

Póki co z terroryzmem nie wiązałbym tych niedawnych aktów przemocy w polskich szkołach. Nie znamy jeszcze motywacji napastników, ale mimo wszystko tę kwestię bym odrzucił. Mimo że schemat, mechanizm zamachu jest podobny dla ataków sprawców motywowanych politycznie czy religijnie, to moim zdaniem jednak, mamy do czynienia z przyczyną leżącą w zaburzeniach psychicznych czy społecznych. Do tego związanych z naśladownictwem działań przestępczych – czyli zjawiskiem znanym w kryminologii.

Czy doszliśmy w Polsce do punktu, w którym powinniśmy profilaktycznie szkolić dzieci i młodzież na wypadek ataku napastnika z nożem?

Dokładnie to jest ten moment. Szkolenia, np. na wypadek ataku człowieka uzbrojonego w niebezpieczne narzędzia, są więcej niż wskazane. To powinien być element całego ogółu działań profilaktycznych, z pracą psychologów, pedagogów itp. Czasy nie są spokojne. Liczba ataków z udziałem noży rośnie. Fale przemocy wybuchają cyklicznie. Przygotowując się do cyklu rozmów eksperckich wpisałem do internetowej wyszukiwarki hasło: ataki z użyciem noża w Polsce. Było tego bardzo dużo – mieliśmy falę ataków na medyków, na dzieci, na młodzież. Programowanie emocji, ich radykalizacja zaczyna dotykać całego spektrum społecznego.

Co z treściami w internecie?

Na chwilę obecną nie mamy praktycznie wpływu na treści zamieszczane w internecie, za którymi stoją przecież pewne zachowania. Apelujemy wielokrotnie np. o to, by nie zamieszczać nagrań z drastycznymi ujęciami różnego rodzaju zdarzeń. Co z tego, że w oficjalnych mediach będą one ograniczane, rozmywane itp., skoro ludzie sami je sobie wysyłają, przekazują w różny sposób. To wszystko jest dostępne dla dzieci i młodzieży. Tu sporo pracy przed nami, zarówno służb, nauczycieli i rodziców. Kwestia edukacji jest tutaj kluczowa.

Co robić, kiedy dojdzie do ataku z użyciem noża, bezpośrednio przy nas? Np. w szkole, w centrum handlowym?

Podstawą jest triada – uważaj, uciekaj, ukryj się. Jeżeli nie możesz jej zastosować, jesteś w bezpośrednim zagrożeniu – podejmij próbę działania, a w ostateczności walcz, wykorzystując do obrony każdy możliwy przedmiot. Nie zapominaj, że priorytetem jest ucieczka z zagrożonego obszaru. Ostrzeż też innych o zagrożeniu, skieruj ludzi w przeciwnym kierunku do miejsca, w którym znajduje się napastnik. Chodzi o ocalenie, przetrwanie. To jest w takiej sytuacji najważniejsze.

eprasa.pl 83621d9e4c

EDUKACJA

Nauczyciele z całego regionu świętowali w operze

Urszula Śleszyńska

Uroczyste obchody Dnia Edukacji Narodowej odbyły się wczoraj w Operze i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku. Wspólnie świętowali pracownicy oświaty z całego województwa. Podczas wydarzenia zostały wręczone odznaczenia, nagrody i wyróżnienia osobom szczególnie zasłużonym dla polskiej edukacji.

Uroczystość była okazją do wspólnego świętowania Dnia Edukacji Narodowej oraz podziękowania nauczycielom, dyrektorom szkół i wszystkim pracownikom oświaty za ich codzienną pracę, zaangażowanie i troskę o rozwój młodego pokolenia.

– Spotykamy się w związku z bardzo wyjątkowym dniem, bo zawód też jest bardzo wyjątkowy. Jest to zawód szczególny, który w opinii publicznej powinien cieszyć się ogromnym szacunkiem i zrozumieniem – podkreśliła Agnieszka Krokos-Jan-

czyło, podlaska kurator oświaty. – Nauczycieli warto nagradzać, bo każdy z nas lubi usłyszeć dobre słowo. A kiedy za tym dobrym słowem idzie jeszcze nagroda, czy odznaczenie jest tym bardziej miło. Nauczyciele to grupa zawodowa, która zna swoją wartość, ale to bardzo miło móc powiedzieć drugiemu człowiekowi: „dobrze, że jesteś”.

I przekazać ogromne podziękowania za pracę każdego dnia w tym bardzo trudnym zawodzie – dodała kurator.

Do Białegostoku wczoraj przyjechali nauczyciele z całego województwa. Podczas wydarzenia zostały wręczone odznaczenia, nagrody i wyróżnienia osobom szczególnie zasłużonych dla polskiej edukacji. Uroczystość rozpoczęła się od uczczenia chwilą ciszy pamięci 37-letniej woźnej, pani Darii, która zginęła w ubiegłym tygodniu w tragicznym ataku nożownika w szkole w Leszczydole-Nowinach.

– Żyjemy w trudnych czasach. Młodzież też musi się odnaleźć w tej rzeczywistości. My, dorośli, nauczyciele, jako grupa zawodowa, musimy przede wszystkim być dla nich ogromnym wsparciem. Musimy też pamiętać o sobie nawzajem – mówiła kurator. – Myślę, że czasy są trudne, są bardzo dynamiczne. Jesteśmy bombardowani i fake newsami i trudnymi sytuacjami i zjawiskami, z którymi musimy sobie radzić. I to jest, myślę, najtrudniejsze, nie tylko w tym zawodzie, ale w ogóle jest to wyzwanie dla człowieczeństwa.

Podczas uroczystości wręczono nagrody Komisji Edukacji Narodowej, ministra edukacji oraz Podlaskiego Kuratora Oświaty. Wyróżnienia trafiły do nauczycieli i osób związanych z edukacją, które szczególnie zasłużyły się swoją pracą.

Nauczycielom życzenia składali m.in. poseł Krzysztof Truskolaski, marszałek województwa podlaskiego Łukasz Prokorym, wojewoda podlaski Jacek Brzozowski czy też zastępca prezydenta Białegostoku Tomasz Klim.

– Myślę, że zawód nauczyciela to po pierwsze jest misja, powołanie, coś, czego nie da się w prosty sposób zakwalifikować – stwierdził Tomasz Klim. – Nauczyciel musi zarówno kształcić, wychowywać, pokazywać świat, być przewodnikiem. Czasami musi też mówić, że coś źle robimy. Myślę, że zarówno w województwie podlaskim, jak i w Białymstoku mamy przede wszystkim bardzo dobrych nauczycieli – z pasją i z misją.

– Nie da się rozwijać województwa podlaskiego bez nauczycieli. To właśnie wasza praca i wiedza będą kluczowe, aby nasze województwo mogło mierzyć się z takimi problemami jak chociażby depopulacja – mówił marszałek województwa Łukasz Prokorym.

– Nauczyciel to nie jest zawód jak każdy inny, ale rodzaj misji i powołania, w którym bliskość, szacunek i miłość do drugiego człowieka odgrywają najważniejszą rolę, zwłaszcza w trudnych i dziwnych czasach, w jakich przyszło nam żyć – zaznaczył Jacek Brzozowski, wojewoda podlaski.

Z POLICJI

Groził w sieci, że pozbawi życia wiele osób. 14-latek z Choroszczy zatrzymany

Agnieszka Domanowska

Patrole policji i straży miejskiej cały czas czuwają w szkołach. Policjanci zatrzymali 14-letniego ucznia z Choroszczy, który w nagraniu opublikowanym w internecie groził wielu osobom pozbawieniem życia. Funkcjonariuszy powiadomił dyrektor jego szkoły.

– Zawiadomienie wpłynęło w niedzielę, a w poniedziałek rano chłopiec był już zatrzymany. Po wykonaniu z nim czynności został przekazany matce. Losem 14-latka zajmie się sąd rodzinny – poinformowała Malwina Olszewska z zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Białymstoku.

To kolejna taka sprawa w regionie po wydarzeniach ostatnich dni. Wcześniej doszło do ataków w szkołach na Mazowszu, a w sieci krążyły ostrzeżenia przed „krwawym piątkiem”.

W środę, 7 października, 19-letni uczeń Zespołu Szkół Zawodowych nr 4 w Ostrołęce zaatakował nożem pięcioro uczniów, dwoje nauczycieli i dwie osoby postronne. Według prokuratury wniósł też do szkoły plecak z ładunkiem wybuchowym domowej roboty. Usłyszał m.in. zarzut usiłowania zabójstwa.

Dzień później w Leszczydole-Nowinach, w powiecie wyszkowskim, 15-letni absolwent miejscowej podstawówki zaatakował nożem trzech pracowników szkoły. Zmarła 37-letnia woźna, ranni zostali dyrektor i nauczyciel. Sprawą nastolatka zajmie się sąd rodzinny. W Sierpcu zaś policjanci zatrzymali 17-latka, który zapowiadał zrobienie czegoś niebezpiecznego w szkole. Znaleziono u niego dwa noże, a w jego urządzeniach – ślady wyszukiwania informacji o tym, jak zorganizować atak.

W czwartek w mediach społecznościowych pojawiły się ostrzeżenia przed rzekomymi atakami na szkoły w piątek, 9 października. Od rana policjanci patrolowali okolice placówek. Tego dnia 17-latek z Wysokiego Mazowieckiego nagrywał w szkole zabawy nożem i udostępnił film w sieci z opisem „krwawy piątek”. Zatrzymano go razem z 18-latkiem, a nóż policjanci znaleźli w samochodzie jednego z nich.

– Na dwa miesiące do aresztu trafił 17-latek zatrzymany w piątek przez funkcjonariuszy z Wysokiego Mazowieckiego, który usłyszał zarzut fałszywego alarmu mającego wywołać przekonanie o zagrożeniu życia lub zdrowia wielu osób – poinformowała Dorota Leszczyńska, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Łomży.

Za przestępstwo z art. 224a par. 1 Kodeksu karnego grozi od sześciu miesięcy do ośmiu lat więzienia. 17-latek będzie odpowiadał jak dorosły.

EDUKACJA

Więźniowie na studiach. Rok akademicki zainaugurowano w Czerwonym Borze

Urszula Śleszyńska

Uroczysta inauguracja nowego roku akademickiego odbyła się w poniedziałek w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze. To właśnie tam 20 osadzonych będzie studiować na kierunku administracja, prowadzonym przez Akademię Łomżyńską.

– Skazani rozpoczęli zajęcia już 1 października, natomiast w poniedziałek nastąpiła uroczysta inauguracja, podczas której zostali przyjęci w poczet studentów – mówi por. Anita Godlewska, rzecznik prasowy dyrektora Zakładu Karnego w Czerwonym Borze. – Inicjatorem pomysłu był pułkownik Zbigniew Jankowski, dyrektor naszej jednostki.

To on w lutym zawarł porozumienie z Akademią Łomżyńską, które umożliwia osadzonym podjęcie nauki na studiach wyższych. Wszystko w myśl zasady, że studia są ważnym elementem resocjalizacji, szczególnie dla osób odbywających długie wyroki.

– Zajęcia odbywają się w formie hybrydowej. Na wykładach skazani są w grupach on-line'owych i łączą się za pośrednictwem internetu z sali dydaktycznej z Akademią Łomżyńską – opisuje por. Anita Godlewska. – Natomiast na ćwiczenia wykładowcy przyjeżdżają tutaj, na teren jednostki. W zajęciach bierze udział grupa 20 skazanych z całej Polski. Rekrutacja przebiegała wielotorowo w każdej jednostce penitencjarnej w Polsce. Skazani, którzy zostali zakwalifikowani i przeszli pozytywnie rekrutację zostali przetransportowani do Zakładu Karnego w Czerwonym Borze.



SŁUŻBA WIĘZIENNA/ SW.GOV.PL

Inauguracja odbyła się w poniedziałek w Czerwonym Borze

Płk Zbigniew Jankowski życzył studentom wytrwałości i sukcesów w nauce. Zachęcił też do tego, by każdego dnia udowadniali, że mury więzienne nie muszą być barierą odcinającą od rozwoju, wiedzy i lepszej przyszłości.

Osadzeni studiują administrację. Są to studia licencjackie. Na drugim roku pojawi się możliwość wyboru specjalizacji. Zdecydować się będzie można na administrację urzędniczą bądź administrację w biznesie.

Zakład Karny w Czerwonym Borze jest drugą w Polsce – po Areszcie Śledczym w Lublinie – jednostką penitencjarną, którą umożliwia więźniom zdobycie wyższego wykształcenia.

– Zainteresowanie studiowaniem było bardzo duże, a osadzeni są bardzo zadowoleni. Uczestniczą w wykładach online razem z grupą studentów uczących się na tym samym kierunku w uczelni. Ćwiczenia odbywają się w oddzielnych grupach – dodaje major Anna Samełko, koordynator do spraw studentów i współpracy z uczelnią. – Widzę, że ich podejście jest odpowiedzialne. Chcą pokazać swoim rodzinom, że owszem, mieli jakiś zakręt w swoim życiu. Ale chcą też pokazać, że potrafią. A czas tutaj spędzają tak, żeby coś jednak z tego więzienia wynieść. I w momencie wyjścia na wolność mieć możliwość podjęcia zatrudnienia, osiągnięcia wyższych kwalifikacji.

eprasa.pl 83621d9e4c

INWESTYCJE

Miasto Białystok wybuduje dwa kolejne bloki komunalne. Za 110,4 mln zł

Tomasz Maleta

Powstaną 394 mieszkania, garaże podziemne i jeden wolnostojący. Osiedle pomiędzy ul. Bema i Depową wzbogaci się o dwa kolejne bloki komunalne. Kontrakt, który opiewa na 110,4 mln zł zrealizuje spółka ze Strzelec Opolskich. Jej oferta okazała się najkorzystniejsza w przetargu ogłoszonym przez Zarząd Mienia Komunalnego. Przeważyła cena.

W przetargu swoje oferty nadesłało dziesięć firm. Wśród nich tuzy białostockiego budownictwa. Rozpiętość cenowa sięgała od 110,4 mln do 131,3 mln zł. Co ciekawe, wszystkie mieściły się w oczekiwaniach finansowych ZMK. Kwota, jaką zamawiający zamierzał przeznaczyć na sfinansowanie zamówienia to było 147 mln zł. Na inwestycję miasto dostało wsparcie z Banku Gospodarstwa Krajowego.

– 15 października podpisanie umowy - poinformował w mediach społecznościowych prezydent Tadeusz Truskolaski.

Poinformował, że termin realizacji pierwszego budynku „B", w którym będzie165 mieszkań, to 22 miesiące od podpisania umowy. Z kolei drugi z budynków „C" z 229 mieszkaniami ma być gotowy po kolejnych ośmiu miesiącach.

W obu będą garaże podziemne, ale wykonawca wybuduje jeszcze garaż wolnostojący na 78 miejsc parkingowych.

Miasto w tym samym miejscu planuje jeszcze postawić budynek „D". Będzie w nim 218 mieszkań Na ich budowę samorząd także ubiega się o wsparcie z BGK.

Przypomnijmy, że początkiem komunalnych inwestycji mieszkaniowych w tym miejscu było wybudowanie budynku A. Dziś mieści się przy ul. Absolwentów. Jej nazwa wzięła się stąd, że w bloku zrealizowanym ze wsparciem Banku Gospodarstwa Krajowego, część mieszkań (157 ze 193) była przeznaczona dla absolwentów uczelni w ramach unikatowego na skalę kraju programu miasta Białystok.

Łącznie w wybudowanych blokach będzie ponad 21,9 tys. m kw. nowoczesnej powierzchni mieszkalnej. Powstanie tam także nowoczesna infrastruktura - plac zabaw oraz miejsca parkingowe. Każde z przedsięwzięć objęte jest wsparciem Banku Gospodarstwa Krajowego.

Osiedle komunalne w tym miejscu powstało na terenach po dawnej jednostce wojskowej. Ponad dekadę temu przekazał je miastu w imieniu skarbu państwa ówczesny wojewoda podlaski Maciej Żywno za 5 proc. jej wartości. Z przeznaczeniem na budownictwo mieszkaniowe.

SPOŁECZEŃSTWO

Dzieciństwo bez przemocy. Trzecia edycja kampanii

Agnieszka Domanowska

W Białymstoku zainaugurowano wczoraj regionalną odsłonę trzeciej edycji kampanii „Dzieciństwo bez przemocy". Tegoroczne działania dotyczą przemocy emocjonalnej, czyli krytykowania, ignorowania i krzyku.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Konferencja prasowa na temat kampanii Dzieciństwo bez przemocy

Kampanię w Białymstoku koordynuje Centrum Pomocy Dzieciom Stowarzyszenie Klanza. Partnerami są m.in. Województwo Podlaskie, Miasto Białystok, policja, podlaski oddział NFZ, Uniwersytet w Białymstoku i Politechnika Białostocka.

Organizatorzy zwracali uwagę na zachowania, które zdarzają się w codziennym życiu i często umykają uwadze dorosłych, a wpływają na dobrostan dziecka.

- Przemoc psychiczna jest szczególnie podstępna, bo rani w niewidoczny sposób. Krzyk, krytykowanie, odtrącanie odbierają dzieciom poczucie własnej wartości i poczucie bezpieczeństwa - mówiła prof. Alicja Korzeniecka-Bondar, dziekan Wydziału Nauk o Edukacji UwB.

Przywołała dane z Barometru postaw wobec krzywdzenia dzieci. Wynika z nich, że 75 proc. dorosłych dopuszcza krzyk jako metodę wychowawczą. 68 proc. w ostatnim roku widziało, jak dorosły krzyczy na dziecko, a mniej więcej połowa z nich nie zareagowała.

Od stycznia do września na Podlasiu przemocą domową dotkniętych było ponad 2600 osób, w tym 908 dzieci. - Jeżeli mamy podejrzenie, że dziecku może dziać się krzywda, nie wahajmy się. Zgłaszajmy takie sytuacje pod numer 112 albo udajmy się do najbliższej jednostki policji - apelował mł. asp. Konrad Karwacki z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku.

Anna Rzemek, dyrektor podlaskiego oddziału NFZ, mówiła o rosnącym zapotrzebowaniu na świadczenia z zakresu zdrowia psychicznego i coraz częstszym rozpoznawaniu chorób psychicznych u dzieci.

- Chodzi o to, aby zwracać uwagę na krzywdę wyrządzaną dziecku, nie być obojętnym i zawsze stać po stronie dziecka - podkreślała Eliza Cybulko, wiceprezydent Białegostoku.

– Dobre słowa dają dzieciom moc. Dzielmy się dobrym słowem, obdarzajmy dzieci dobrymi słowami - mówiła Wiesława Burnos, wicemarszałek woj. podlaskiego.

Inauguracji towarzyszył wernisaż grafik studentów Wydziału Architektury Politechniki Białostockiej. Prace mają stać się inspiracją dla muralu, który powstanie w Białymstoku.

W kolejnych tygodniach CPD poprowadzi szkolenia i warsztaty nt. przeciwdziałania przemocy wobec dzieci. 6 listopada odbędzie się konferencja o zdrowiu psychicznym nastolatków. 15 listopada zaplanowano spacer z wiceprezydent Elizą Cybulko szlakiem białostockich widzimisiów, którym uczestnicy założą czerwone szaliczki. 19 listopada o godz. 17 budynki w Białymstoku, regionie i całej Polsce zostaną podświetlone na czerwono.

INICJATYWA

Walczą o ograniczenie rębni wzdłuż najbardziej uczęszczanych leśnych szlaków

Magdalena Kleban

Ponad 900 podpisów pod petycją w sprawie ograniczenia rębni wzdłuż najbardziej uczęszczanych leśnych szlaków i w miejscach wypoczynku na terenie Nadleśnictwa Dojlidy zebrali społecznicy. Pismo zostało już złożone w nadleśnictwie. Ale petycję nadal można podpisywać.

- Chodzi przede wszystkim o zachowanie buforów wzdłuż uczęszczanych szlaków, czyli jakąś krajobrazową ciągłość lasu, tak by biegacze, rowerzyści, spacerowicze nie potykali się co krok o rębnie zupełne - mówi jedna z e społeczniczek Małgorzata Grabowska-Snarska ze Stowarzyszenia Okolica.

Petycja to głos osób, które na co dzień korzystają z tych lasów: spacerują, jeżdżą na rowerach i odpoczywają. Chcą, aby został potraktowany poważnie i uwzględniony przy tworzeniu Planu Urządzenia Lasu na lata 2027–2036.

- Taka petycja do nas wpłynęła. Traktujemy to jako głos społeczny dotyczący projektu planu urządzenia lasu. Już współpracujemy w tej sprawie ze stroną społeczną, która tworzy Zespół Lokalnej Współpracy i z tego co wiem, niewielka część z tego zespołu jest zaangażowana w petycję - mówi Kamil Gurowski, zastępca nadleśniczego Nadleśnictwa Dojlidy.



FOT. NADESŁANE

Przekazanie petycji z 911 podpisami Nadleśnictwu Dojlidy

Autorzy petycji wnoszą o ograniczenia rębni wzdłuż najbardziej uczęszczanych leśnych szlaków i w miejscach wypoczynku na terenie Nadleśnictwa Dojlidy. Ich zdaniem problemem jest kwalifikacja lasów do 1 i 2 strefy. 1. To strefa intensywnego oddziaływania społecznego, 2. to strefa zrównoważonego oddziaływania społecznego.

- W praktyce lasy z 2. strefy nie są chronione przed wycinką w dostatecznym stopniu. Przykładem jest Las Klepacki który w nowym PUL ma być cięty zbyt drastycznie w naszym rozumieniu lasów społecznych - twierdzi Małgorzata Grabowska-Snarska. - Z nadleśnictwem próbujemy rozmawiać i negocjować, ale to trudne rozmowy. I nie wiemy jakie będą ich wyniki. Postulujemy w nowym PUL nie tylko bufory związane z petycją, ale także złagodzenie cięć w lasach 1 strefy - w tym przede wszystkim zachowanie tych nieszczęsnych buforów przy drogach, w wydzieleniach, które objęte są wycinką.

Kamil Gurowski zwraca uwagę, że w petycji brak jest precyzyjnych zapisów dotyczących, jakich konkretnie obszarów mają dotyczyć ograniczenia rębni.

- Ten element będzie wymagał wyjaśnienia. Nie jestem w stanie jednoznacznie stwierdzić, czy chodzi o ograniczenie w ogóle, czy raczej żeby nie prowadzić rębni/cięć zupełnych w bezpośrednim sąsiedztwie wskazanych szlaków - podkreśla Kamil Gurowski. - Warto podkreślić, że mamy ponad 2000 ha lasów społecznych wyznaczonych wspólnie z społecznikami. I na tej powierzchni cięcia zostały zmodyfikowane, została ograniczona ingerencja w drzewostan. Wydaje mi się, że już wypracowaliśmy jakiś wspólny obszar współpracy i ze względu na obecność ludzi w lesie będziemy ograniczać intensywność ograniczenia zagospodarowania rębnego i nasadzeń. Petycja trafiła do wiadomości wszystkich członków Zespołu Lokalnej Współpracy.

Petycję nadal można podpisywać.

A już 26 października Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Białymstoku zaprasza na posiedzenie Narady Projektu Planu (NPP) dla Nadleśnictwa Dojlidy. Część otwarta o godz. 12:00 w siedzibie Nadleśnictwa Dojlidy, Al. 1000-lecia P.P. 75.

eprasa.pl 83621d9e4c

GMINA SUWAŁKI

Lokatorzy dostali klucze do swoich mieszkań

Martyna Jurkowska

Klucze do nowych mieszkań w nowo powstałym bloku w Zielonym Kamedulskim w gminie Suwałki otrzymali wczoraj ich najemcy, a w przyszłości właściciele. Wybudowanie bloku było możliwe dzięki współpracy gminy Suwałki oraz spółki Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa Krajowe Zasoby Nieruchomości Podlaskie.



FOT. UG SUWAŁKI

Blok w Zielonym Kamedulskim został oddany do użytku lokatorom

Nowy blok to trzykondygnacyjny budynek z osiemnastoma mieszkaniami o powierzchni użytkowej od 32 do 51 metrów kwadratowych, komórkami lokatorskimi o powierzchni około 3 metrów kwadratowych, windą, 24 miejscami parkingowymi, stacją ładowania EV oraz zielonym placem zabaw.

W 2022 roku gmina Suwałki była jedną z pierwszych, która zdecydowała się na inwestycję realizowaną wspólnie ze Społeczną Inicjatywą Mieszkaniową KZN Podlaskie.

– Była to wówczas wielka niewiadoma, ale dzięki decyzji mojej, a także radnych, można dziś powiedzieć, że się udało. Bardzo się cieszę, że znaleźli się chętni, którzy w tym bloku chcą zamieszkać, z którym będą wiązać swoją przyszłość. Bo to oznacza rozwój, nie tylko dla gminy Suwałki, ale także dla tej konkretnej miejscowości – mówił Zbigniew Mackiewicz, wójt gminy Suwałki.

I zapewnił, że to nie tylko górnolotne słowa. Gmina już ma podpisaną umowę na wykonanie w pobliżu bloku boiska sportowego. Lada chwila będzie tam też plac zabaw. W planach jest także przebudowa drogi. A na tym jeszcze nie koniec.

– Chcielibyśmy w bliskim sąsiedztwie zbudować drugi taki blok. Już zostały podjęte pewne kroki w tej sprawie i będziemy to realizować. Chętnych na mieszkania w tym bloku było bowiem tak dużo, że przerosło to nasze oczekiwania – podkreślał wójt.

Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa KZN-Podlaskie realizuje obecnie kilkanaście bloków w całym województwie. To nie dziwi, bo warunki na jakich rodziny, których nie stać na zaciąganie kredytów bankowych, mogą mieć swoje mieszkania, są bardzo atrakcyjne. Aż 50 proc. dofinansowania budowy obiektów pokrywa Skarb Państwa. Kolejnym atrakcyjnym elementem jest nisko oprocentowany kredyt z BGK, którego odsetki są również dofinansowane ze Skarbu Państwa. Przyszły najemca wykłada tylko 15 proc., by po 15 latach stać się pełnoprawnym właścicielem mieszkania.

– Każdy budynek jest szyty na miarę, zgodnie z oczekiwaniami włodarzy gmin, które są naszymi wspólnikami – mówił Piotr Karol Bujwicki, prezes Zarządu SIM KZN-Podlaskie.

AUGUSTÓW

Koniec z betonową trylinką na Łaziennej. Miasto dołożyło do powiatowej inwestycji

Martyna Jurkowska

Ulica Łazienna w Augustowie doczeka się remontu. Wszystko dzięki dobrej współpracy dwóch samorządów: miejskiego i powiatowego. Burmistrz zdecydował bowiem o dofinansowaniu remontu należącej do powiatu drogi kwotą 1,6 mln zł z budżetu miasta. Prace mają ruszyć niebawem.


FOT. UM AUGUSTÓW

Dzięki współpracy burmistrza i starosty, będzie zrobiona ulica

– Równy dojazd do domu, wygodny i bezpieczny spacer z wózkiem i koniec niszczenia zawieszenia na starej, betonowej trylince. Dzięki dobrej współpracy mieszkańcy zyskają wygodną i bezpieczną drogę blisko centrum – cieszy się Mirosław Karolczuk, burmistrz Augustowa.

– To doskonały przykład współpracy samorządów na rzecz rozwoju Augustowa i poprawy jakości infrastruktury służącej mieszkańcom – wtóruje starosta augustowski Piotr Rusiecki.

We wczorajsze przedpołudnie odbyło się oficjalne podpisanie umowy między Powiatem Augustowskim a miastem Augustów, dotyczące realizacji zadania drogowego. Chodzi o rozbudowę powiatowej ulicy Łazienna w Augustowie na odcinku od ulicy Kwaśnej do ulicy Wiejskiej. W efekcie porozumienia, zarządca drogi, czyli Powiat Augustowski został dofinansowany przez samorząd miejski na realizację drogi. Miasto przekazało na ten cel 1,6 mln zł.

– Zależy nam, aby każdy mieszkaniec Augustowa mógł bezpiecznie i komfortowo dojechać do swojego domu. Dlatego zdecydowaliśmy o wsparciu finansowym dla powiatu. Współpraca buduje, dzięki połączonym siłom i naszemu dofinansowaniu, ostatni odcinek Łaziennej już wkrótce dołączy do sieci wyremontowanych dróg w naszym mieście, w tym do wcześniej wyremontowanego, miejskiego odcinka tej ulicy – podkreśla burmistrz Augustowa.

Ulica Łazienna będzie oddana do użytku jeszcze w tym roku.

POWIAT SOKÓLSKI

„Nowa Szansa" dla niepełnosprawnych. Czwarty ZAZ ma ruszyć w listopadzie

Martyna Jurkowska

W Dąbrowie Białostockiej powstanie Powiatowy Zakład Aktywności Zawodowej „Nowa Szansa". Umowę w tej sprawie podpisała wicemarszałek województwa podlaskiego Wiesława Burnos i starosta sokólski Piotr Rećko. Będzie to już czwarty Zakład Aktywności Zawodowej w powiecie sokólskim.



FOT. POWIAT SOKÓLSKI

Wicemarszałek Wiesława Burnos podkreśliła, że rozwój ZAZ-ów wymaga dobrej współpracy samorządów

– Zakład Aktywności Zawodowej w Dąbrowie Białostockiej będzie zajmował się działalnością gastronomiczną, przygotowywaniem posiłków, ale również usługami porządkowymi, konserwatorskimi i innymi zadaniami. To dla nas bardzo ważne, ponieważ tworzymy miejsca, w których osoby z niepełnosprawnościami będą mogły pracować, rozwijać się i uczestniczyć w życiu społecznym – powiedział starosta sokólski Piotr Rećko.

W zakładzie zatrudnienie znajdzie łącznie 41 osób, w tym 29 osób z niepełnosprawnościami – 7 ze znacznym i 22 z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Pozostałych 12 pracowników będzie odpowiedzialnych za wspieranie osób z niepełnosprawnościami i pomoc w wykonywaniu codziennych obowiązków. Stanowiska pracy zostaną dostosowane do indywidualnych potrzeb zatrudnionych. Pomieszczenia zostaną wyremontowane i wyposażone w odpowiednie meble oraz sprzęt.

– Stawiamy na inwestycje, które poprawiają warunki życia i pracy osób z niepełnosprawnościami, zwiększają ich samodzielność i dają im szansę na aktywność zawodową. Chodzi o to, żeby budować miejsca, w których osoby z niepełnosprawnościami będą mogły rozwijać się – podkreślała wicemarszałek Wiesława Burnos.

Zakład będzie prowadził działalność usługową w kilku obszarach. Kuchnia ZAZ „Nowa Szansa" będzie przygotowywać zbilansowane posiłki dla pacjentów szpitala w Dąbrowie Białostockiej, mieszkańców internatu, uczniów liceum w Dąbrowie Białostockiej, a także klientów indywidualnych. Pracownicy zakładu będą również świadczyć usługi związane z utrzymaniem czystości i porządku oraz wykonywać prace konserwacyjne na potrzeby szpitala, internatu i liceum.

– Najważniejsze są inwestycje w ludzi. Tworzymy dla nich miejsca pracy, ale jednocześnie rozwijamy infrastrukturę, która pozwala im pracować w odpowiednich warunkach. Każde takie miejsce pracy rodzi kolejne dobro. To nie jest wyłącznie stanowisko, na którym ktoś wykonuje określone zadania. To także szansa na większą niezależność, poczucie własnej wartości – mówił starosta.

Łączny koszt przedsięwzięcia wynosi 1,8 mln zł. Milion to dofinansowanie z PFRON, reszta to wkład własny powiatu.

Rozpoczęcie działalności zakładu zaplanowano na koniec listopada 2026 roku.

eprasa.pl 83621d9e4c

FOKUS

• **Dzisiaj** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 7,11 zł, benzyny 98 – 8,01 zł, a oleju napędowego – 7,98 zł

INTERNET

Senackie komisje za szybszym wejściem w życie ustawy wdrażającej DSA

Senackie komisje poparły wczoraj poprawki do ustawy umożliwiającej blokowanie nielegalnych treści w internecie. Jedna z nich pozwoli na skrócenie vacatio legis z sześciu do trzech miesięcy

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek, podczas wspólnego posiedzenia senackich komisji infrastruktury oraz kultury i środków przekazu, procedowano przygotowaną przez Ministerstwo Cyfryzacji nowelizację ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz niektórych innych ustaw, która wdraża w Polsce Akt o usługach cyfrowych (Digital Service Act – DSA).

Podczas posiedzenia senatorka KO Halina Bieda zgłosiła trzy zaakceptowane przez stronę rządową poprawki – jedna z nich dotyczyła skrócenia okresu vacatio legis z sześciu do trzech miesięcy, inna – rozszerzenia prawa natychmiastowej wykonalności usuwania treści w przypadku, gdy ktoś przyjmuje zlecenia zabójstwa i informuje o tym w internecie, chce doprowadzić człowieka do targnięcia się na własne życie albo stosuje groźbę bezprawną.

Pozostałe poprawki – w tym zgłoszone przez Biuro Legislacyjne – miały charakter techniczny.

Wszystkie propozycje uzyskały akceptację członków komisji. Teraz będzie się do nich musiał odnieść Senat na plenarnym posiedzeniu, które rozpocznie się w środę.

Po posiedzeniu komisji wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski zrelacjonował jej przebieg w rozmowie z dziennikarzami.



FOT. RADEK PIETRUSZKA

Gawkowski: Podajemy rękę prezydentowi, mówiąc: chcemy, aby ta ustawa została podpisana, bo to bezpieczeństwo dla obywateli

Podkreślił, że obydwie poprawki idą w kierunku, o którym szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki mówił na ostatnim posiedzeniu plenarnym Sejmu, czyli właśnie o wprowadzeniu natychmiastowej wykonalności w przypadku pojawiania się najcięższych przestępstw oraz skróceniu vacatio legis.

– Podajemy rękę prezydentowi, mówiąc: chcemy, aby ta ustawa została podpisana, bo to bezpieczeństwo dla obywateli – podkreślił Gawkowski.

Na rzecz proponowanych zmian – jak dodał – przemawia też to, co działo się w ostatnich tygodniach. Podkreślił zarazem, że „brak podpisu pod tą ustawą będzie wzięciem odpowiedzialności przez prezydenta za to, że pojawiają się nielegalne treści".

Wicepremier wskazał, że obecne narzędzia są niewystarczające do szybkiego zarządzania sytuacjami kryzysowymi.

Nowelizacja ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz niektórych innych ustaw została uchwalona przez Sejm na ostatnim posiedzeniu. Decyzję o przyspieszeniu prac podjęto po ubiegłotygodniowych atakach w szkołach w Leszczydole-Nowinach i Ostrołęce.

Zgodnie z nowelizacją sądy i właściwe organy będą mogły wydawać nakazy dotyczące treści w internecie. Chodzi o sytuacje, gdy w sieci pojawiają się treści niezgodne z prawem, np. związane oszustwami internetowymi, kradzieżą tożsamości, handlem ludźmi, propagowaniem ustrojów totalitarnych, sprzedażą podróbek oraz nielegalnym handlem towarami.

Dostawcy usług internetowych, w tym np. platformy internetowe, będą musieli blokować wskazane w decyzjach organów treści, ale użytkownicy, których treści ograniczono, będą mogli złożyć wniosek o przywrócenie dostępu – jeśli doszło do błędnej blokady. Przed złożeniem wniosku do organu konieczne będzie skorzystanie z systemu zgłaszania treści u dostawcy usługi.

Akt o usługach cyfrowych (DSA) jest pierwszą na świecie regulacją cyfrową, która nakłada na firmy w całej UE odpowiedzialność za treści zamieszczane na ich platformach. W całości obowiązuje w krajach członkowskich od 17 lutego 2024 r. Artykuły 9. i 10. DSA wskazują, że państwowe organy sądowe i administracyjne mogą nakazywać dostawcom blokowanie treści w internecie. **PAP**

WARSZAWA

Premier o bezpieczeństwie granicy wschodniej

oprac. Jan Nowaczyk

Litwa, Łotwa, Estonia, Finlandia i Polska – wszyscy dźwigamy na barkach odpowiedzialność za bezpieczeństwo granicy wschodniej – powiedział premier Donald Tusk.

Premier Tusk spotkał się wczoraj z Mindaugasem Sinkevicziusem, szefem litewskiego rządu. Premierzy rozmawiali m.in. o bezpieczeństwie regionu i zbliżającej się prezydencji Litwy w Radzie UE.

Szef polskiego rządu ocenił po spotkaniu, że w „najważniejszych kwestiach geopolitycznych", w tym m.in. jedności Unii Europejskiej i NATO czy agresji rosyjskiej, między Polską a Litwą „nie ma nawet najmniejszej szczeliny na jakiekolwiek nieporozumienia czy różnice zdań". Jest to – jak zauważył – ważne pod kątem budowania bezpiecznej wschodniej flanki. – Litwa, podobnie jak Łotwa, Estonia, Finlandia i Polska, wszyscy dźwigamy na barkach odpowiedzialność za bezpieczeństwo granicy wschodniej – powiedział polski premier. **PAP**

EDUKACJA

Wskazówki dla szkół. Jak reagować na zagrożenia

oprac. Jan Nowaczyk

MEN przekazało szkołom materiały dotyczące reagowania na zagrożenia w związku z ostatnimi wydarzeniami na Mazowszu.

Przekazane materiały obejmują instrukcję postępowania w razie ataku z użyciem niebezpiecznego narzędzia, przygotowaną we współpracy z MSWiA, MON i Rządowym Centrum Bezpieczeństwa. Są dostępne na stronie resortu edukacji. MEN przekazało też wskazówki dla nauczycieli, jak rozmawiać z uczniami i rodzicami po sytuacjach kryzysowych.

We wszystkich województwach odbyły się też narady kuratorów oświaty z dyrektorami szkół i placówek, poświęcone bezpieczeństwu i zasadom reagowania na zagrożenia. Łącznie uczestniczyły w nich 31 172 osoby.

We wtorek policja poinformowała, że po aktach przemocy w szkołach funkcjonariusze skontrolowali ponad 108 tysięcy placówek i zatrzymali 167 osób. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

KO czeka na wyjaśnienia posła Kołodziejczaka

Rzecznik rządu, poseł KO Adam Szłapka, powiedział, że jeśli do klubu nie wpłyną wyjaśnienia posła Michała Kołodziejczaka ws. ubiegłotygodniowych doniesień, zostanie on wyrzucony. Dodał, że według procedury po zawieszeniu posłowi daje się „chwilę czasu" na wyjaśnienie. Wiceprzewodniczący, rzecznik dyscypliny i etyki klubu KO Tomasz Piotr Nowak poinformował PAP, że Michał Kołodziejczak jest zawieszony w prawach członka klubu na okres trzech miesięcy. – Oczekujemy na informację ze strony odpowiednich służb – dodał.
W miniony piątek Kanał Zero podał, że byłe współpracownice oskarżają b. wiceszefa resortu rolnictwa Michała Kołodziejczaka o przemocowe, agresywne zachowania oraz nakłanianie do zażywania substancji, „którą przedstawiał jako kokainę". Portal dodał, że poseł temu zaprzecza, twierdząc, że to pomówienia.

Prokuratura

Zarzuty za nawoływanie do zabójstwa

– Zatrzymany w poniedziałek 46-letni mężczyzna usłyszał we wtorek zarzuty nawoływania do zabójstwa i znieważenia premiera Donalda Tuska, marszałka Sejmu Włodzimierza Czarzastego i dziennikarki TVP Info – przekazała szefowa Prokuratury Rejonowej w Obornikach Katarzyna Sill-Szułczyńska. Dodała, że mężczyźnie postawiono także zarzuty znieważenia posła Krzysztofa Paszyka, byłego prezydenta Lecha Wałęsy oraz wicepremiera Władysława Kosiniaka-Kamysza. – Zostanie teraz przesłuchany w charakterze podejrzanego – dodała prok. Sill-Szułczyńska. **PAP**



FOT. RADEK PIETRUSZKA

Odejście od zasad na rzecz załatwiania przez poszczególne państwa mniejszych albo większych interesów narodowych z Ameryką źle się skończy

WŁODZIMIERZ CZARZASTY, marszałek Sejmu

eprasa.pl 83621d9e4c

BUŁGARIA

Drony trafiły w dwa statki na Morzu Czarnym

oprac. Karolina Wrońska

– Dwa statki zostały wczoraj zaatakowane przez drony na Morzu Czarnym w pobliżu wybrzeża Bułgarii. Jeden z nich zatonął – poinformował premier kraju Rumen Radew.



FOT. TWITTER

Jedenaście osób uznano za zaginione po atakach dronów na dwa statki na Morzu Czarnym, w pobliżu wybrzeża Bułgarii

Pierwszy ze statków, Chelsea 3, pływający pod banderą Malty, został trafiony trzema dronami powietrznymi około 33 kilometrów na wschód od miejscowości Bjała. Jednostka należąca do ukraińskiego armatora i zarejestrowana w Odessie płynęła z Turcji do Mołdawii. Wszystkich 15 członków załogi – siedmiu obywateli Ukrainy i ośmiu Azerbejdżanu – ewakuowano do portu w mieście Warna. Pięciu marynarzom udzielono pomocy medycznej w związku z prawdopodobnie niegroźnymi obrażeniami – przekazała agencja BTA.

Drugi statek został trafiony i zatonął około 31 km na wschód od miejscowości Krapec, położonej w północno-wschodniej Bułgarii. Premier zaznaczył, że uratowano jednego członka załogi zatopionej jednostki.

Rumen Radew zwołał nadzwyczajne posiedzenie rządowej Rady Bezpieczeństwa. Ataki na statki handlowe w bezpośrednim sąsiedztwie bułgarskich wód terytorialnych określił jako „absolutnie niedopuszczalne". Poinformował, że o incydentach powiadomiono przedstawicieli Bułgarii przy NATO i Unii Europejskiej oraz że zamierza rozmawiać na ten temat z sekretarzem generalnym Sojuszu Markiem Ruttem.

– Nie dysponujemy solidnymi i jednoznacznymi dowodami, które pozwoliłyby nam postawić zarzuty którejkolwiek ze stron – oświadczył premier. Zapowiedział jednak, że w związku z atakami wezwie na rozmowę rosyjską ambasadorkę Eleonorę Mitrofanową. Bułgaria zamierza również zabiegać o międzynarodową pomoc w ustaleniu pochodzenia dronów oraz wzmocnieniu nadzoru nad przestrzenią powietrzną państwa i jego obszarami morskimi.

– NATO będzie nadal ściśle współpracować z sojusznikami w regionie Morza Czarnego w związku z ostatnimi atakami na żeglugę handlową – zapewnił wczoraj sekretarz generalny Sojuszu Mark Rutte. Jak zaznaczył we wpisie na platformie X, o sprawie ataków na Morzu Czarnym rozmawiał z premierem Bułgarii Rumenem Radewem.

Rutte dodał, że NATO wzmocniło już swoją obecność na wschodniej flance i będzie nadal monitorować sytuację, w razie potrzeby dostosowując swoje działania w zakresie odstraszania i obrony.

Przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen potępiła wczoraj ataki dronów na statki handlowe w pobliżu wybrzeża Bułgarii, podkreślając, że Morze Czarne stało się kolejnym frontem eskalacji wojny Rosji przeciwko Ukrainie.

„To niedopuszczalne" – napisała von der Leyen w serwisie X. Zaznaczyła, że ataki narażają życie członków załóg na poważne niebezpieczeństwo i zagrażają bezpieczeństwu na Morzu Czarnym.

Szefowa KE wyraziła solidarność z Bułgarią oraz podziękowała służbom ratunkowym za szybką reakcję. Podkreśliła również, że osoby odpowiedzialne za ataki powinny zostać pociągnięte do odpowiedzialności.

PAP

WATYKAN

Papież Leon XIV przybył do kliniki Gemelli na operację. Prosi o modlitwę

oprac. Alina Mazurska

Papież Leon XIV przybył wczoraj do rzymskiej kliniki Gemelli, w której podda się operacji usunięcia guzka z płuca. Watykan poinformował, że operacja odbędzie się tego samego dnia po południu.

Watykańskie biuro prasowe podało w komunikacie, że operację przeprowadzi zespół chirurgów klatki piersiowej pod kierunkiem profesora Stefano Margoritory.

Leon XIV będzie przebywać na 10. piętrze szpitala w skrzydle przylegającym do apartamentu papieskiego, który obecnie nie jest dostępny, bo trwa tam remont – podała włoska prasa.

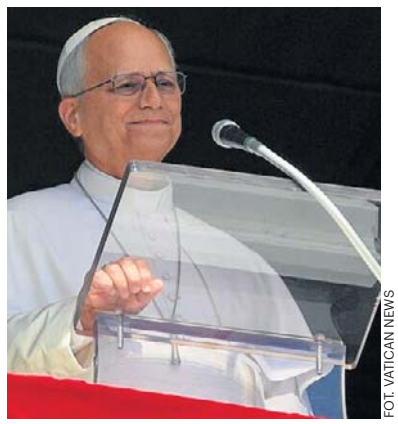
Wcześniej Watykan poinformował, że po operacji 71-letni papież pozostanie w szpitalu około tygodnia. Do 20 października zostały zawieszone wszystkie papieskie audiencje.

W rejonie kliniki wprowadzono nadzwyczajne środki bezpieczeństwa, w tym ochrony przed cyberprzestępcami poszukującymi poufnych danych. Obecne są policja, żandarmeria watykańska i ochrona szpitala. Wokół placówki medycznej zgromadziło się wiele osób, które pozdrawiały papieża w chwili jego przyjazdu.

O problemach zdrowotnych Leon XIV poinformował 11 października na zakończenie modlitwy Anioł Pański. – Najdrożsi, niedawno, podczas badań kontrolnych, lekarze wykryli u mnie niewielki, ograniczony guzek w płucu. Został on wykryty na bardzo wczesnym etapie i jest dobrze zlokalizowany – powiedział papież.

Metropolita Tokio, kardynał Tarcisio Isao Kikuchi, przekazał, że podczas niedawnej audiencji Leon XIV powiedział mu, że nie jest poważnie chory i czuje się dobrze. Papież dodał, że postanowił poddać się operacji jak najszybciej, by móc pojechać w listopadzie do Ameryki Południowej.

PAP



FOT. VATICAN NEWS

Papież Leon XIV zwrócił się do wiernych z prośbą o modlitwę

FRANCJA

Licealiści kontynuują protesty. Uniwersytety zamknięte

oprac. Alina Mazurska

90 proc. wydziałów na uniwersytetach we Francji było wczoraj zablokowanych albo zamkniętych. We wtorek trwały protesty licealistów, wspieranych przez studentów i organizacje związkowe.

Wtorek był kolejnym dniem protestów licealistów, wspieranych przez studentów i związki zawodowe. W kilku miastach poza Paryżem rozpoczęły się zapowiedziane wcześniej demonstracje. W Marsylii, Lyonie, Nantes i Strasburgu do pochodów dołączyły tysiące uczestników.

W Paryżu odbyła się też demonstracja. Pochód zakończył się w rejonie niedaleko kancelarii premiera i ministerstwa edukacji.

Licealiści nadal żądają zawieszenia platformy Parcoursup, za pośrednictwem której prowadzona jest rekrutacja na studia. Uważają oni ten system za nieprzejrzysty. Postulaty dotyczą też wysokości dofinansowania liceów. Organizacja Związek Licealistów uważa, że niezbędne jest przeznaczenie 10 mld euro na potrzeby szkół średnich. Tymczasem w projekcie budżetu na 2027 rok rząd przewidział zwiększenie budżetu ministerstwa edukacji o 1,2 mld euro (do 64 mld euro).

W minionym tygodniu liczba liceów, w których uczniowie prowadzili blokady, była już niższa niż na początku protestów.

Prezydent Francji Emmanuel Macron zaapelował w poniedziałek, by akcje licealistów odbywały się „w spokoju" i „z respektem zarówno wobec osób, jak i mienia". **PAP**

WĘGRY

Parlament uchylił część przepisów przeciw społeczności LGBT

oprac. Alina Mazurska

Węgierscy parlamentarzyści przegłosowali wczoraj uchylenie przepisów wymierzonych w społeczność LGBT, zawartych w ustawie o „ochronie dzieci" z 2021 r. i przyjętej przez posłów byłego premiera Węgier Viktora Orbana.

Parlament przyjął – stosunkiem głosów 139 do 51 – ustawę uchylającą przepisy, które od 2021 r. zakazywały omawiania kwestii homoseksualizmu i tożsamości płciowej w obecności osób niepełnoletnich, co uzasadniano „ochroną dzieci".

To pierwszy wyraźny sygnał zmiany polityki rządu w Budapeszcie wobec praw osób LGBT – zauważyła we wtorek agencja AFP. „Zniesienie ograniczeń w dostępie do treści dotyczących osób LGBT to z pewnością ważny i pozytywny krok naprzód" – powiedział agencji Tamas Dombos z organizacji Hatter Society, zajmującej się prawami mniejszości seksualnych.

Premier Peter Magyar przedstawił zmiany nie jako przywrócenie praw osób LGBT, lecz jako wzmocnienie ochrony dzieci, „niezależnie od orientacji seksualnej".

Ustawa zakłada m.in. działania przeciwko treściom dostępnym dla nieletnich, promującym przemoc seksualną, manipulację i wykorzystywanie. Nowe przepisy przewidują również ochronę dzieci w miejscach publicznych przed przekazami wizualnymi lub audiowizualnymi, które mogą mieć szkodliwy wpływ na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny lub moralny. **PAP**

eprasa.pl 83621d9e4c

HIPOKRATES

Znajome twarze, znane nazwiska w wielkim plebiscycie medycznym

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

Niektóre twarze rozpoznajemy od razu. Inne wydają się znajome - być może z przychodni, szpitala, apteki albo gabinetu lekarskiego. A może to osoby, o których słyszeliśmy od rodziny czy znajomych? W tegorocznym HIPOKRATESIE takich twarzy i nazwisk nie brakuje.

- Od kilku tygodni na naszych łamach przedstawiamy uczestników wielkiego plebiscytu medycznego Hipokrates. Rozmawialiśmy z nimi o pracy, zawodowych wyborach, pasjach i codziennych wyzwaniach - mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Dzięki tym opowieściom mogliśmy dowiedzieć się o pracownikach ochrony zdrowia czegoś więcej niż tylko tego, czym zajmują się na co dzień. Dziś proponujemy jednak nieco inną formę prezentacji. Tym razem oddajemy pierwszeństwo zdjęciom. Bez długich wypowiedzi, bez pytań i odpowiedzi. Same twarze i nazwiska, które być może znasz z przychodni, szpitala, apteki albo gabinetu lekarskiego albo słyszałeś o tych osobach od rodziny czy znajomych. - W wielkim plebiscycie medycznym spotykają się przedstawiciele różnych zawodów związanych z ochroną zdrowia, na przykład lekarze wielu specjalizacji, pielęgniarki, położne, ratownicy medyczni, farmaceuci. Każdy zajmuje się czymś innym, każdy ma własne doświadczenia, a wielu z nich czytelnicy mogą znać z codziennych kontaktów - wyjaśnia dziennikarka. To także okazja, żeby zobaczyć, jak różnorodne jest grono uczestników naszej akcji. Są wśród nich osoby z wieloletnim doświadczeniem zawodowym i takie, które budują pozycję. Pracują w dużych placówkach i mniejszych gabinetach. Niektóre nazwiska pojawiały się już na naszych łamach, inne być może dopiero teraz zwrócą uwagę Czytelników. Do zakończenia etapu powiatowego akcji pozostał tydzień, a dziś zapraszamy do przyjrzenia się jego uczestnikom. Może wśród prezentowanych zdjęć znajdziecie znajomą twarz?

Więcej o akcji znajdziecie na: wspolczesna.pl/hipokrates oraz poranny.pl/hipokrates

PREZENTUJEMY KANDYDATÓW Z KATEGORII POWIATOWYCH, KTÓRZY ZDOBYLI DOTYCHCZAS NAJWIĘCEJ GŁOSÓW



Lekarz Rodzinny lub POZ Roku Izabela Jakubowicz, NZOZ Feniks, Grajewo



Lekarz Rodzinny lub POZ Roku Katarzyna Plewa, Unimed Centrum Medyczne, Białystok



Lekarz Rodzinny lub POZ Roku Katarzyna Joanna Załęska, Katarzyna Joanna Załęska - Diabetolog, Internista, Bielsk Podlaski



Pediatra Roku Izabela Jakubowicz, Przychodnia Feniks, Grajewo



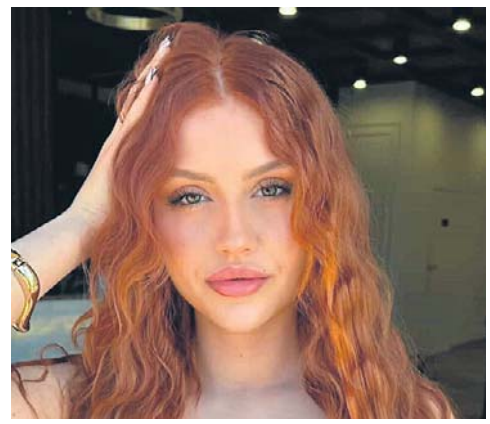
Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku Aneta Święc, Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego, Białystok



Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku Monika Bleszko, Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok



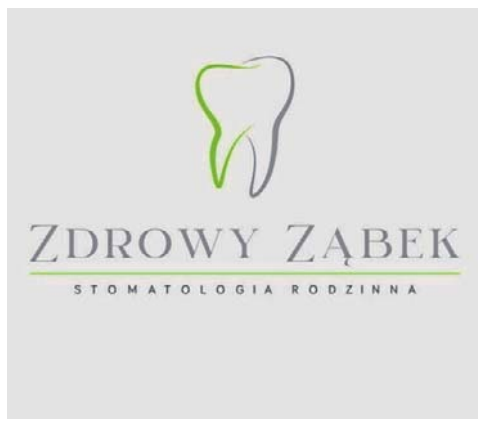
Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku Ewa Czarnak, Centrum Kardiologii Scanmed, Bielsk Podlaski



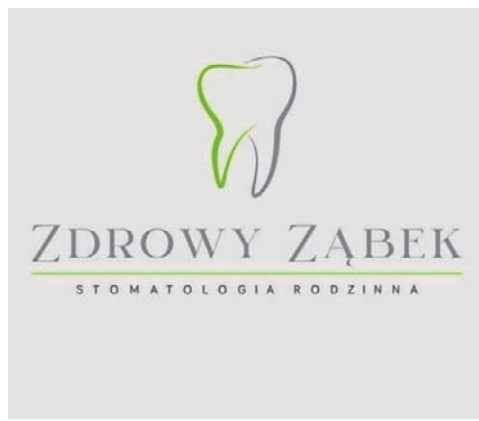
Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku Gabriela Jurgielaniec, Centrum Kardiologii Scanmed, Bielsk Podlaski



Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku Edyta Grądek, Szpital Ogólny im. dr Witolda Ginela, Grajewo



Stomatolog/Ortodonta Roku Olga Grygorczuk, Zdrowy Ząbek Stomatologia Rodzinna, Białystok



Stomatolog/Ortodonta Roku Piotr Grygorczuk, Zdrowy Ząbek Stomatologia Rodzinna, Białystok



Stomatolog/Ortodonta Roku Agnieszka Dorota Kicińska, Gabinet stomatologiczny, Mońki

eprasa.pl 83621d9e4c

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień.** Pobyt w DPS może kosztować fortunę! Kto może być zwolniony z opłat?

PROFILAKTYKA

Samobadanie piersi powinno stać się rutyną. Guzy nie zawsze oznaczają zmianę złośliwą

Istnieje wiele czynników ryzyka rozwoju raka piersi, a wśród najważniejszych można wymienić mutację genetyczną BRCA1 i BRCA2 oraz wiek powyżej 40. roku życia.

Agata Siemaszko

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku w Polsce zapada ponad 19 tys. osób, z czego prawie 98 proc. stanowią kobiety. Niestety, ten typ nowotworu rocznie uśmierca blisko 5 tysięcy kobiet w naszym kraju. Wczesna diagnoza i rozpoczęcie leczenia dają duże szanse na całkowite wyleczenie.



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Rak piersi dotyka głównie kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych osób

Rak piersi to najczęściej rozpoznawany nowotwór wśród kobiet

Jak podaje Narodowy Fundusz Zdrowia, wczesne wykrycie tej choroby daje bardzo duże szanse na długie życie w zdrowiu. W przypadku wczesnego wykrycia nowotworu w I stadium jeszcze przed przerzutami do węzłów chłonnych szansa na wyleczenie wynosi 90-100 proc. Jeśli nowotwór zostanie wykryty w II stadium, to szanse na 5-letnie przeżycie nadal są wysokie i wynoszą ok. 70 proc. Natomiast rozpoznanie w III stadium z przerzutami do węzłów chłonnych to szansa 50-56 proc.

Najczęściej chorują kobiety po 50. roku życia, w Polsce to aż 80 proc. pacjentek. Jednak młodszy wiek nie oznacza, że kobieta nie zachoruje. Czynniki ryzyka rozwoju nowotworu piersi są głównie związane z predyspozycjami genetycznymi oraz ze stanem hormonalnym (czynniki reprodukcyjne, wiek pokwitania i przekwitania, stosowanie preparatów hormonalnych).

– W mojej rodzinie historia nowotworowa pojawiała się z pokolenia na pokolenie. Wszystkie kobiety od strony mamy chorowały na raka piersi lub raka jajnika. Ja jako nastolatka miałam w głowie myśl, że pewnie kiedyś ten rak też mi się przytrafi, ale według mitu, chorują kobiety po 50. roku życia, więc mam jeszcze sporo czasu – mówi Lidia Dyndor, autorka kanału @OnkoFitka Lidka.

U blogerki wykryto raka piersi, gdy była w 3. trymestrze ciąży ze swoim trzecim dzieckiem. Jednak lekarz, który wykrył 4 guzki w piersi ciężarnej kobiety, stwierdził, że nie są groźne. Po porodzie, badaniu USG piersi, które wykazało, że guzki się powiększyły i biopsji padła diagnoza: złośliwy rak piersi potrójnie ujemny. Po operacji, usunięciu piersi i chemioterapii Lidia Dyndor pokonała raka. Teraz dodaje sił innym kobietom chorym na raka na swoim kanale na YouTube „OnkoFitka Lidka".

Diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci

Mimo dość przerażających statystyk są też dobre wiadomości. Obecnie dostępnych jest coraz więcej nowych terapii, które pozwalają na skuteczne leczenie i znacznie przedłużają życie kobiet chorych na raka piersi. Dzięki temu diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci, jak to było odbierane jeszcze kilkanaście lat temu, ale staje się chorobą przewlekłą, z którą można długo żyć, a nawet można ją skutecznie wyleczyć.

– Rak piersi jest najczęstszym nowotworem wśród kobiet i niestety, liczba pacjentek rośnie. Niepokoić może również fakt, że współczynnik zgonów z powodu raka piersi się zwiększa. Przyczyny tego stanu rzeczy są złożone. Dobra wiadomość jest taka, że pojawiają się nieustannie nowe leki. Pozwalają one albo wyleczyć pacjentkę, albo osiągać długotrwałą remisję choroby lub też wydłużyć życie do czasu pojawienia się kolejnej przełomowej terapii. Dzięki nim nowotwory piersi możemy dzisiaj traktować często w kategorii choroby przewlekłej – wyjaśnia dr n. med. Katarzyna Pogoda, onkolożka kliniczna z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie Warszawie.

Samobadanie najlepiej wykonywać raz w miesiącu. Należy rozpocząć od oględzin przed lustrem. Następnie należy kontynuować je pod prysznicem. Namydlenie skóry ułatwia wyczucie zmian w piersiach.

W Polsce mamy więc coraz lepszy dostęp do nowoczesnych i skutecznych terapii, dzięki czemu pacjentki mogą być skuteczniej leczone.

Jak informuje ekspertka obecnie w onkologii stosuje się tzw. wielodyscyplinarne leczenie skojarzone, a więc wykorzystuje metody postępowania miejscowego, czyli chirurgiczne usuwanie zmian nowotworowych i napromienianie oraz systemowego, takie jak chemioterapia, hormonoterapia, terapia celowana molekularnie, immunoterapia i koniugaty.

– 10 lat temu jeżeli ktoś miał chorobę przerzutową to walczył. Teraz weszliśmy w temat bardziej leczenia przewlekłego, bo rzeczywiście duża grupa pań w chorobie przerzutowej ma szansę na długie życie z chorobą jak z innymi chorobami przewlekłymi. Oczywiście są jeszcze duże wyzwania, są różne sytuacje kliniczne, gdzie dalej jeszcze nie jest tak idealnie, ale w dużej mierze u dużej grupy pań możemy na szczęście im pomóc – mówiła onkolożka dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Dzięki postępowi medycyny i nowoczesnym terapiom chore na raka żyją coraz dłużej. Odsetek wyleczeń w porównaniu do innych nowotworów jest wysoki. Jednak największe szanse na wyleczenie daje wykrycie nowotworu we wczesnym stadium rozwoju. Dlatego tak ważne jest wykonywanie regularnie profilaktycznych badań, takich jak mammografia i USG piersi.

Jak rozpoznać raka piersi?

Przede wszystkim ważne jest samobadanie, dzięki któremu rozpoznaje się nawet 37 proc. nowotworów we wczesnym stadium choroby. Takie badanie warto wykonywać raz w miesiącu, a w przypadku predyspozycji genetycznych i występowania mutacji genu BRCA1 lub BRCA2 – raz w tygodniu. Warto jednak pamiętać, że nie każdy guz od razu oznacza raka, ponieważ mogą to być torbiele lub niezłośliwe zmiany.

Diagnostyka raka piersi obejmuje również wykonywanie badania USG, które każda kobieta powyżej 30. roku życia powinna wykonywać przynajmniej raz w roku, a w przypadku występowania raka piersi w rodzinie warto 2 razy w roku udać się do poradni ginekologicznej na taką diagnostykę.

Dodatkowo po 40. roku życia ważnym badaniem profilaktycznym jest mammografia, która pozwala na wykrycie raka w każdym stadium choroby. Każda kobieta powyżej 40. roku życia powinna je wykonywać raz na dwa lata, a po ukończeniu 50. roku życia powinna zgłaszać się na takie badanie raz w roku.

Obecnie w Polsce kobiety między 50. a 69. rokiem życia, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywały mammografii lub posiadają skierowanie na powtórne badanie, mogą skorzystać z darmowej diagnostyki, finansowanej przez NFZ. W tym celu należy zgłosić się do swojej przychodni rodzinnej.

eprasa.pl 83621d9e4c



FOT. GETTY IMAGES

Tłuszcze trans podwyższają poziom złego cholesterolu LDL, co sprzyja m.in. rozwojowi miażdżycy

DIETA

Składnik diety, który po cichu niszczy zdrowie. Warto więc go unikać

Emil Hoff

Dietetycy nie mają wątpliwości: tłuszczów trans powinno się spożywać jak najmniej. Przesada grozi poważnymi konsekwencjami z cukrzycą, rakiem i demencją włącznie. Jak wyeliminować je z diety?

Nienasycone tłuszcze trans już od dawna zostały zidentyfikowane przez dietetyków jako bardzo szkodliwe. Ich nadmiar w diecie może mieć potencjalnie niszczące dla zdrowia konsekwencje.

Tłuszcze trans występują naturalnie w mięsie (zwłaszcza wołowinie i baraninie) oraz w nabiale, szczególnie w mleku. Jednak ich największe stężenie występuje w olejach roślinnych po ich przemysłowym przetworzeniu, tzw. uwodornieniu. Uwalniają się także w czasie intensywnego smażenia na zwykłej domowej patelni.

Musisz szczególnie uważać na:
- fast foody i słone przekąski, takie jak czipsy,
- margaryny,
- koncentraty spożywcze,
- pieczywo i ciasto cukiernicze (i produkty, takie jak ciastka, herbatniki, wafelki, pączki, rogaliki, torty).

Nie trzeba być ekspertem, by zrozumieć, że tłuszcze trans należy ograniczyć w codziennej diecie. Dietetycy zalecają wręcz, by spożywać ich jak najmniej.

Jest kilka sposobów na to, by zmniejszyć ilość konsumowanych tłuszczów trans. Pierwszym jest stosowanie we własnej diecie zdrowych zamienników:

- WHO zwraca uwagę, że w zdrowej diecie warto ograniczać przede wszystkim tłuszcze nasycone i trans, a wybierać częściej tłuszcze nienasycone, obecne m.in. w oliwie z oliwek oraz olejach roślinnych – mówi mgr Anna Janiszewska-Janowicz, dietetyk Grupy Luxmed.

Zdrowe tłuszcze zawarte są m.in. w rybach, nasionach, wspomnianej oliwie z oliwek.

Drugi sposób to odpowiedni dobór kupowanych produktów. Unikaj tych wysokoprzetworzonych.

Sprawdzaj też etykiety. Tłuszcze trans nie są w nich wymieniane wprost; należy szukać określeń, takich jak:
- „częściowo uwodornione tłuszcze”
- „skrócone tłuszcze”
- „częściowo utwardzone oleje roślinne”

O tym, jak ważne jest wyeliminowanie z diety tłuszczów trans, zapewniają doskonałe wyniki badań populacyjnych, prowadzonych w Danii. To ten kraj jako pierwszy wprowadził regulacje dotyczące zawartości tłuszczów trans w produktach żywnościowych. Od 2003 r. obowiązuje tam zasada, że takich tłuszczów może być najwyżej 2 g w 100 g produktu (regulacja nie obejmuje produktów odzwierzęcych).

Już po kilku latach od wprowadzenia regulacji w Danii spadła liczba udarów, zawałów i zgonów związanych z chorobami układu krążenia.

Podobne ograniczenia wprowadzono także w UE, w tym w Polsce, w 2021 r. Nie znaczy to jednak, że nie musisz uważać na tłuszcze trans w żywności. Jeśli źle dobierzesz nawet produkty spełniające normy, w końcu tłuszczów może się zrobić za dużo. Szczególnie uważaj na towary importowane spoza UE, których nie obejmują unijne regulacje i może się w nich znajdować wyjątkowo dużo tłuszczów trans.

SANATORIA

To Polska stolica słońca. W tym uzdrowisku wygrzejesz się jesienią

Położona u stóp Gór Stołowych, na styku kultur i krajobrazów, przyciąga tych, którzy szukają czegoś więcej niż wypoczynku.

Ola Głowacka

Kudowa-Zdrój jest jednym z najstarszych uzdrowisk w Polsce oraz Europie – tradycja leczenia sięga tu XVII wieku. Przez lata przyjeżdżali tu kuracjusze z całej Europy, korzystając z wyjątkowego mikroklimatu i bogactwa wód mineralnych.

Uzdrowisko z historią i klimatem

Miasto zachowało swój kameralny charakter. Sercem Kudowy jest Park Zdrojowy – zielona przestrzeń z pijalnią wód, sanatoriami i elegancką architekturą uzdrowiskową. To właśnie tutaj toczy się życie kurortu: spokojne spacery, poranne degustacje wód i długie rozmowy na ławkach w cieniu drzew.

Profil uzdrowiskowy Kudowy jest szeroki, ale wyraźnie ukierunkowany na współczesne problemy zdrowotne. Najczęściej leczy się tu:
- choroby układu krążenia (nadciśnienie, choroba wieńcowa),
- schorzenia metaboliczne (cukrzyca, otyłość),
- zaburzenia pracy tarczycy,
- choroby układu oddechowego,
- stany wyczerpania i przewlekłego stresu.

Jednym z najważniejszych „surowców leczniczych” Kudowy jest klimat. Uzdrowisko należy do najcieplejszych i najbardziej nasłonecznionych w Sudetach, a jednocześnie jest osłonięte od silnych wiatrów. Powietrze sprzyja regeneracji układu oddechowego, ale też poprawia ogólne samopoczucie. Oddycha się tu naprawdę inaczej – głębiej, spokojniej. To dlatego klimatyczna terapia jest jednym z podstawowych elementów kuracji.

Drugim filarem leczenia są wody mineralne – przede wszystkim szczawy, czyli wody bogate w dwutlenek węgla i cenne mikroelementy. Kuracja pitna: wspiera układ krążenia, reguluje metabolizm, poprawia pracę układu pokarmowego. Do tego dochodzą zabiegi uzdrowiskowe: kąpiele mineralne, hydroterapia, masaże, fizjoterapia i nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.

W Kudowie trudno pozostać w bezruchu – i bardzo dobrze. Uzdrowisko naturalnie zachęca do aktywności. Spacer po Parku Zdrojowym, trasy w okolicznych lasach czy wyprawa w Góry Stołowe (Błędne Skały, Szczeliniec) stają się elementem terapii. Lekka aktywność wspiera układ krążenia, poprawia wydolność i pomaga redukować stres. To podejście, które coraz częściej docenia współczesna medycyna: leczenie nie przez unikanie ruchu, ale przez jego mądre włączenie.



FOT. GETTY IMAGES

Kudowa-Zdrój jest najbardziej nasłonecznionym i najcieplejszym uzdrowiskiem w Polsce

Dla kogo jest to miejsce?

Kudowa-Zdrój to dobry wybór dla osób, które:
- chcą zadbać o serce i układ krążenia,
- zmagają się z problemami metabolicznymi,
- potrzebują regeneracji po dużym stresie,
- szukają spokojnego, ale nie „sennego” uzdrowiska,
- chcą połączyć leczenie z łagodną aktywnością w naturze.

To uzdrowisko nie jest spektakularne w sensie kurortowej rozrywki. Jego siła tkwi w czymś innym – w konsekwentnym przywracaniu równowagi.

Na uzdrowiskowej mapie Kudowy-Zdroju działa kilka obiektów, które od lat cieszą się bardzo dobrą opinią zarówno wśród kuracjuszy, jak i lekarzy. Do najczęściej wybieranych należy Zespół Uzdrowisk Kłodzkich z sanatoriami, takimi jak Polonia, Bristol czy Zameczek – to miejsca z pełnym zapleczem zabiegowym i doświadczeniem w leczeniu chorób układu krążenia oraz metabolicznych.

Dużym uznaniem cieszy się także Sanatorium „Verde Montana”, które łączy standard hotelowy z rozbudowaną ofertą rehabilitacyjną i strefą wellness, co przyciąga osoby szukające bardziej komfortowego pobytu.

Wśród kuracjuszy dobrze oceniane są również kameralniejsze ośrodki, jak Hotel Uzdrowiskowy „St. George” czy obiekty położone bezpośrednio przy Parku Zdrojowym – za spokojną atmosferę i bliskość natury.

Wybór konkretnego miejsca zależy od potrzeb zdrowotnych, ale wspólnym mianownikiem pozostaje wysoki poziom opieki i dostęp do naturalnych zasobów leczniczych Kudowy.

eprasa.pl 83621d9e4c

REHABILITACJA



FOT. GETTY IMAGES

W przypadku osób z afazją kluczowym elementem rehabilitacji są ćwiczenia logopedyczne, które pomagają w odzyskiwaniu funkcji mowy po udarze mózgu

Obserwacja ptaków ma terapeutyczny efekt. Zachęca do aktywności

Zdaniem naukowców obserwowanie ptaków może pomagać osobom po udarze mózgu odzyskiwać zdolności komunikacyjne.

Ola Głowacka

Afazja jest nabytym zaburzeniem neurologicznym wpływającym na język i komunikację. Dotyka około jednej trzeciej osób po udarze. Chorzy mogą mieć trudności z mówieniem, rozumieniem wypowiedzi, a także z czytaniem i pisaniem. Konsekwencją często jest ograniczenie kontaktów społecznych, co zwiększa ryzyko izolacji i depresji.

– Afazja to kradzież tożsamości – powiedziała dr Off, współkierująca programem leczenia afazji Big Sky na Uniwersytecie Michigan. – Osoby z afazją nie mają problemów intelektualnych. Są sobą, we własnej głowie. Problem polega na tym, że ich funkcja językowa uległa zmianie.

Specjaliści podkreślają, że najlepsze efekty rehabilitacji przynoszą metody łączące terapię kliniczną z aktywnościami osadzonymi w codziennym życiu pacjentów.

Początki projektu sięgają 2021 roku. Uczestnicy Intensywnego Kompleksowego Programu Leczenia Afazji (ICAP), realizowanego na uczelni, zainteresowali się tematyką sów i chcieli poznawać te ptaki podczas zajęć rehabilitacyjnych.

Eksponaty związane z sowami, w tym spreparowane okazy i materiały edukacyjne, pobudzały ciekawość uczestników i zachęcały ich do rozmów. Z czasem inicjatywa przerodziła się w stałą współpracę między ekolożką ptaków dr Victorią Dreitz a specjalistkami rehabilitacji poudarowej Jenną Musick i Catherine Off.

Obecnie każdego lata osoby po udarze zmagające się z zaburzeniami mowy uczestniczą w zajęciach terenowych poświęconych obserwacji ptaków. Program prowadzony jest wspólnie przez ornitologów i ekspertów od terapii mowy. Zdaniem badaczy kontakt z naturą tworzy naturalne i pozbawione presji środowisko sprzyjające komunikacji.

– Wymagania lingwistyczne są niewielkie, a uczestnicy mogą uczestniczyć na dowolnym poziomie – zaznaczyła dr Jenna Musick, współdyrektorka programu.

Jak podkreślają twórcy projektu, kluczowe znaczenie ma motywacja do nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi.

– Funkcje komunikacyjne poprawiają się dopiero wtedy, gdy chcesz coś powiedzieć – powiedziała Off. – A my wyszliśmy z gabinetu terapeutycznego. Mówimy: Ciesz się towarzystwem ludzi, ciesz się przebywaniem na świeżym powietrzu i pozwól, by komunikacja nadeszła.

Zajęcia prowadzone w grupach pomagają uczestnikom koncentrować uwagę na wspólnym doświadczeniu i aktywnie angażować się w interakcje z innymi. Badacze wskazują, że zarówno kontakt z naturą, jak i wspólne przeżywanie różnych aktywności pozytywnie wpływają na samopoczucie.

Ptaki okazują się szczególnie wdzięcznym tematem. Ich śpiew, sezonowe migracje oraz różnorodność gatunkowa stanowią naturalny punkt wyjścia do rozmów.

Uczestnicy programu dzielą się obserwacjami, zadają pytania, pomagają sobie nawzajem w obsłudze sprzętu oraz kontynuują rozmowy po zakończeniu zajęć, także w gronie rodziny i znajomych.

Zespół badawczy pracuje obecnie nad oceną skuteczności programu oraz upowszechnieniem modelu rehabilitacji. Jeśli wyniki badań potwierdzą skuteczność tej metody, obserwacja ptaków może stać się cennym uzupełnieniem tradycyjnej rehabilitacji neurologicznej.

Afazję można leczyć

W wypadku afazji nabytej, np. u pacjentów po udarze mózgu, oprócz leczenia farmakologicznego konieczna jest terapia logopedyczna. U większości pacjentów daje ona dobre rezultaty i chory poprawia sposób wymowy czy też uczy się na nowo słów i ich sensu.

SENIORZY

Ta „cicha epidemia" zbiera coraz większe żniwo. Jej ofiarą padają wyłącznie ludzie starsi

Ola Głowacka

Najnowsze dane wskazują, że jednym z największych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata staje się demencja, która jeszcze dwie dekady temu była znacznie mniej widoczna w statystykach zgonów.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zawartych w Global Health Estimates, globalna długość życia niemal wróciła do poziomu sprzed pandemii COVID-19. Jednocześnie rośnie znaczenie chorób przewlekłych, które odpowiadają za coraz większą część zgonów na świecie.

Szczególnie niepokojące są dane dotyczące demencji. Między 2000 a 2023 rokiem liczba zgonów związanych z tym schorzeniem potroiła się. W ciągu zaledwie dwóch dekad demencja awansowała z 19. na 5. miejsce wśród najczęstszych przyczyn śmierci na świecie.

Demencja nie jest pojedynczą chorobą, lecz zespołem objawów spowodowanych uszkodzeniem mózgu.

Najczęstszą jej postacią jest choroba Alzheimera, odpowiadająca za około 60-70 proc. wszystkich przypadków. Choroba prowadzi do stopniowego pogarszania pamięci, myślenia, orientacji, zdolności komunikowania się i wykonywania codziennych czynności. Wraz z postępem schorzenia chory staje się coraz bardziej zależny od opiekunów.

Specjaliści podkreślają, że choć ryzyko rozwoju demencji rośnie wraz z wiekiem, nie jest ona nieuniknioną konsekwencją starzenia się organizmu. Do czynników zwiększających ryzyko należą m.in. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, otyłość, depresja, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, brak aktywności fizycznej, izolacja społeczna oraz przebyte udary mózgu.

Wbrew obiegowej opinii pacjenci z demencją nie umierają wyłącznie „ze starości". W zaawansowanych jej stadiach dochodzi do zaburzeń połykania, niedożywienia, odwodnienia i częstych infekcji, zwłaszcza zapaleń płuc. Chorzy są również bardziej narażeni na upadki, złamania, hospitalizacje oraz powikłania innych chorób przewlekłych.

Postępujące uszkodzenie mózgu wpływa także na podstawowe funkcje życiowe i zdolność samodzielnego funkcjonowania. Z tego powodu WHO zalicza demencję do najważniejszych przyczyn niepełnosprawności, zależności od opiekunów oraz zgonów wśród osób starszych.

Szacuje się, że obecnie z demencją żyje około 57 milionów ludzi na świecie, a każdego roku pojawia się blisko 10 milionów nowych przypadków. Ponad 60 proc. chorych mieszka w krajach o niskich i średnich dochodach.

WHO wskazuje również, że demencja jest już siódmą najczęstszą przyczyną zgonów na świecie.

Eksperci nie mają wątpliwości, że wraz ze starzeniem się populacji liczba chorych będzie dalej rosła. Najnowsze dane WHO pokazują, że świat coraz skuteczniej walczy z wieloma chorobami zakaźnymi, ale jednocześnie musi zmierzyć się z epidemią schorzeń przewlekłych. Demencja stała się jednym z najbardziej widocznych symboli tej zmiany.



FOTGETTY IMAGES

Choroby neurodegeneracyjne coraz częściej odbierają seniorom samodzielność i pogarszają jakość życia u jego schyłku

eprasa.pl 83621d9e4c

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

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

Usługi

INSTALACYJNE

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

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

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

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011597090

BURMISTRZ WASILKOWA

ogłasza I publiczny przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej, położonej w obrębie Wasilków, gm. Wasilków, dla której w Sądzie Rejonowym w Białymstoku prowadzona jest księga wieczysta **BI1B/00074848/3,** oznaczonej numerem geodezyjnym: **4003/15** o powierzchni **0,0612 ha,** cena wywoławcza **131 580,00 zł + VAT 23%,** który będzie doliczony do ceny osiągniętej w przetargu. Wadium wynosi: **6 579,00 zł**.

Ww. nieruchomość jest objęta Uchwałą nr IX/57/15 Rady Miejskiej w Wasilkowie z dnia 28 maja 2015 r. w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obszaru miasta Wasilkowa w rejonie ulic: M. Konopnickiej, B. Prusa, Grodzieńskiej, Zajęczej, Sosnowej, ks. W. Rabczyńskiego. Teren, na którym znajduje się ww. nieruchomość, oznaczony jest symbolem 1UHR/Kp – teren usług handlu, rzemiosła i parkingu ogólnodostępnego.

Przetarg odbędzie się dnia 20 listopada 2026 r. o godz. 11.00 w sali nr 9 Urzędu Miejskiego w Wasilkowie.

Szczegółowe informacje dotyczące ww. działki dostępne są w Urzędzie Miejskim w Wasilkowie, ul. Białostocka 7, pokój nr 7 lub pod numerem telefonu 85 718 54 00 wew. 024 lub na stronie www.bip.wasilkow.pl.

0011597862

Wyrazy szczerego współczucia

dr Annie Szymczyk

z powodu śmierci

Mamy

składają

koleżanki i koledzy
z Przychodni Lekarskiej „Dziesięciny”

REKLAMA 0011597805

OBWIESZCZENIE
Starosty Wysokomazowieckiego

Zgodnie z art. 11d ust. 5 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), Starosta Wysokomazowiecki zawiadamia, iż na wniosek Wójta Gminy Sokoły, ul. Rynek Mickiewicza 10, 18-218 Sokoły z dnia 9.09.2026 r., zostało wszczęte postępowanie administracyjne dotyczące wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa i przebudowa drogi gminnej w miejscowości Idźki Młynowskie na terenie gminy Sokoły” nr 106388B wraz z zatwierdzeniem podziału nieruchomości i wycinką drzew.

Zakres ww. inwestycji, wg projektu zagospodarowania terenu i projektu architektoniczno-budowlanego, obejmuje: budowę jezdni, budowę poboczy, budowę zjazdów, przebudowę skrzyżowania z drogą gminną nr 1086390B, przebudowę skrzyżowania z drogą gminną, budowę urządzeń wodnych: (rowów przydrożnych, rowów krytych, przepustów pod zjazdami, przepustów pod koroną drogi), likwidację elementów drogowych kolidujących z układem drogowym, wycinkę drzew i krzewów kolidujących z inwestycją.

Inwestycja realizowana będzie na terenie obejmującym działki o nr ewid.:
- działki stanowiące pas drogowy:
68/3, 67/1, 68/2 – obręb Idźki Średnie, gm. Sokoły;
92, 90/2, 29/1, 93, 94, 99 – obręb Idźki Młynowskie, gm. Sokoły;
- działki istniejące, z których korzystanie (w całości lub w części działki) będzie ograniczone:
50/2 (przed podziałem 50), 95, 60/2 (przed podziałem 60) – obręb Idźki Młynowskie, gm. Sokoły;
- działki ulegające podziałowi:
- 29/8, 29/12 – obręb Idźki Średnie, gm. Sokoły;
- 28/3, 28/4, 35, 41, 42, 43, 44, 48, 49, 50, 51, 52/1, 52/2, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 106, 112, 113, 114 – obręb Idźki Młynowskie, gm. Sokoły;

W myśl art. 10 § 1 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego, strony postępowania mają prawo do czynnego udziału w każdym stadium postępowania oraz wypowiedzenia się co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań. W związku z powyższym informuję strony postepowania, właściwe organy administracji rządowej i samorządowej oraz właścicieli, zarządców i użytkowników terenów objętych inwestycją o możliwości składania wniosków, uwag lub zastrzeżeń dotyczących przedmiotowej sprawy, a także o możliwości wypowiedzenia się co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań przed wydaniem decyzji kończącej postępowanie.

Z aktami sprawy można zapoznać się w Starostwie Powiatowym w Wysokiem Mazowieckiem ul. Powiatowa 1, 18-200 Wysokie Mazowieckie w pokoju nr 2.34, od poniedziałku do piątku w godz. 800 – 1500, tel. (86) 477 02 00 wew. 234.

Zgodnie z art. 49 ustawy Kodeksu postępowania administracyjnego, zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia tj. od daty ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń i stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem, Urzędu Gminy Sokoły oraz w prasie lokalnej.

Dzień publicznego ogłoszenia 14.10.2026 r.

REKLAMA 0011597921

OBWIESZCZENIE
STAROSTY POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO
z dnia 14.10.2026 r.

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 t.j.) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r., poz. 1691 t.j.) Starosta Powiatu Białostockiego zawiadamia, że na wniosek **(AR.6740.3.32.2026) Burmistrza Choroszczy**, reprezentowanego przez Pełnomocnika Pana Wojciecha Grzybowskiego złożony w dniu 27.08.2026 r., skorygowany w dniu 9.10.2026 r. zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej **rozbudowę drogi gminnej – ul. Branickiego w Choroszczy – wraz z rozbiórką i budową mostu na rzece Horodnianka oraz budową i przebudową niezbędnej infrastruktury technicznej** na działkach o nr geod.: 1532/1, 238, 1585, 552/5, 375/104, 375/106, 554/6, 554/4, 1543/2, 105/16, 110/4, 110/6, 105/12, 105/13, 105/15, 375/114, 375/112, 114/1 - **obręb 0031 Choroszcz, jedn. ewid. 200201_4 m. Choroszcz. Działki do ograniczonego sposobu korzystania z nieruchomości (czasowe zajęcie): obręb 0031 Choroszcz, jedn. ewid. 200201_4 m. Choroszcz:** nr geod. 202 - w związku z dostosowaniem sytuacyjno-wysokościowe zjazdu; nr geod. 110/5 - w związku z dostosowaniem sytuacyjno-wysokościowe zjazdów, budową sieci elektroenergetycznej; nr geod. 105/17 - w związku z rozbiórką i budową przepustu pod koroną drogi; nr geod. 1543/1 - w związku z dostosowaniem sytuacyjno-wysokościowe skrzyżowania z drogą gminną; nr geod. 114/2 - w związku z budową rowu; nr geod. 375/113 - w związku z budową rowu; nr geod. 375/75 - w związku z budową sieci wodociągowej i sanitarnej; nr geod. 105/6 - w związku z budową nawierzchni jezdni i drogi dla pieszych; nr geod. 375/3 - w związku z budową rowu; oraz nieruchomości stanowiące teren wód płynących zajęte na czas realizacji inwestycji zgodnie z art. 20a 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/: **obręb 0031 Choroszcz, jedn. ewid. 200201_4 m. Choroszcz:** nr geod. 201 - w związku z rozbiórką i budową mostu, budową ciśnieniowej sieć kanalizacji sanitarnej i sieci wodociągowej w przejściu pod dnem rzeki Horodnianka. Zakres robót budowlanych, zgodnie z załączonym projektem budowlanym obejmuje: wycinkę drzew i krzewów kolidujących z inwestycją, budowę kanalizacji deszczowej z przykanalikami deszczowymi wraz z wylotami do rowów, a następnie do rzeki Horodnianka, rozbiórkę i budowę rowów, budowę sieci oświetlenia ulicznego, rozbiórkę i budowę sieci elektroenergetycznej, budowę kanału technologicznego, rozbiórkę i budowę obiektu mostowego na rzece Horodnianka, budowę nawierzchni jezdni drogi gminnej, przebudowę skrzyżowań, budowę drogi dla pieszych, budowę drogi dla pieszych i rowerów, budowę urządzeń kanalizacyjnych do rowów z ujściem do rzeki Horodnianka, budowę wylotów przebudowę sieci telekomunikacyjnej, rozbiórkę i budowę przepustu pod koroną jezdni głównej, budowę przepustu pod zjazdem, rozbiórce kolidujących odcinków sieci wodociągowej oraz budowy sieci wodociągowej, rozbiórkę kolidujących odcinków ciśnieniowej sieci kanalizacji sanitarnej oraz budowę ciśnieniowej sieci kanalizacji sanitarnej, budowę ściany oporowej. **Z jednoczesnym zatwierdzeniem podziału nieruchomości: obręb 0031 Choroszcz, jedn. ewid. 200201_4 m. Choroszcz:** nr geod. 554/2 na działki nr **554/6** i 554/5; nr geod. 554/1 na działki nr **554/4** i 554/3; nr geod. 1543 na działki nr **1543/2** i 1543/1; nr geod. 105/8 na działki nr **105/16** i 105/17; nr geod. 110/2 na działki nr **110/4, 110/6** i 110/5; nr geod. 105/5 na działki nr **105/12, 105/13, 105/15** i 105/14; nr geod. 375/105 na działki nr **375/114** i 375/113; nr geod. 375/103 na działki nr **375/112** i 375/111; nr geod. 114 na działki nr **114/1** i 114/2. **Działki przewidziane do włączenia w pas drogi gminnej ul. Branickiego:** nr geod.: 554/6, 554/4, 1543/2, 105/16, 110/4, 110/6, 105/12, 105/13, 105/15, 375/114, 375/112, 114/1, 552/5, 375/104, 375/106 - obręb 0031 Choroszcz, jedn. ewid. 200201_4 m. Choroszcz.

Zawiadomienie i doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty ogłoszenia w prasie i na tablicy ogłoszeń w siedzibie gminy, tj. od dnia **14.10.2026 r.** do dnia **28.10.2026 r.** W terminie do dnia **4.11.2026 r.** w Starostwie Powiatowym w Białymstoku w Wydziale Architektury, ul. Borsucza 2 w Białymstoku, strony mogą zapoznać się z aktami sprawy **wyłącznie** po uprzednim umówieniu konkretnego terminu wizyty telefonicznie pod numerem 85 740 39 25.

REKLAMA 0011597793

OBWIESZCZENIE
Starosty Wysokomazowieckiego

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 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 t.j.) informuję, iż Starosta Wysokomazowiecki wydał na wniosek Wójta Gminy Sokoły reprezentowanego przez Edytę Kuszniercuk – właściwego zarządcy drogi, decyzję Nr 8/2026 z dnia 9.10.2026 r. znak: BI.6740.3.6.2026.MM o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanowiącej zamierzenie inwestycyjne pn.: „*Rozbudowa drogi gminnej na odcinku od m. Truskolasy – Lachy do m. Truskolasy – Niwisko w ramach zadania pn.: Modernizacja infrastruktury drogowej – remont dróg gminnych na terenie gminy Sokoły*” na odcinku o długości ok. 560,00 m wraz z zatwierdzeniem podziału nieruchomości.

Zakres robót budowlanych obejmuje: rozbudowę i przebudowę nawierzchni drogi gminnej, budowę i przebudowę zjazdów o nawierzchni żwirowej, budowę i przebudowę poboczy o nawierzchni żwirowej, przebudowę skrzyżowania, wykonanie robót wykończeniowych.

Z decyzją tą strony mogą zapoznać się w Wydziale Rolnictwa, Budownictwa i Ochrony Środowiska Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Powiatowa 1, 18-200 Wysokie Mazowieckie, pok. nr 2.31.

Pouczenie o przysługujących środkach zaskarżenia zawarte jest w decyzji.

Doręczenie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej w stosunku do innych stron postępowania niż wnioskodawca uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia w drodze obwieszczeń na tablicy ogłoszeń i stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem, Urzędu Gminy Sokoły oraz w prasie lokalnej (zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego, art. 11f ust. 3 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych oraz uchwałą naczelnego Sądu Administracyjnego z 27 lutego 2017 r. o sygn. akt II OPS 2/16).

Dzień publicznego ogłoszenia obwieszczenia o wydaniu decyzji na BIP urzędu Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem: **14.10.2026 r.**

Jednocześnie informuję, iż zgodnie z art. 18 ust. 1e 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.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi

nasze komunikaty.pl

eprasa.pl 83621d9e4c

PROGRAMOWO



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

W dniu 18. urodzin Grześka Kaja i Ada przygotowują dla niego niespodziankę. Tymczasem na SOR trafia 65-letni sportowiec po upadku z drabiny, a wyniki badań prowadzą lekarzy do niepokojących wniosków. Ekipa Tomka Jaworskiego otrzymuje wezwanie do willi, w której zgłoszono wypadek z bronią palną. Okoliczności zdarzenia budzą wątpliwości. Podczas tej wizyty Tomek zauważa u mężczyzny zdjęcie jego z Michałem, ojczymem Tomka... Podczas transportu pacjenta do szpitala dochodzi do krwotoku wewnętrznego.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Znika świadek koronny oraz policajnt, który miał go pilnować. Monitoring ujawnia, że obaj zostali uprowadzeni przez zamaskowanych osobników. W trakcie śledztwa zeznania bezdomnego kłócą się z tym, co widać na monitoringu. Co widział bezdomny mężczyzna? W jakiej sprawie i przeciwko komu miał zeznawać porwany świadek? Czy detektywi zdążą uratować uprowadzonych ludzi? Tymczasem syn Gutka, Dawid, zostaje zatrzymany.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Kulas rzuca się na Olka z pięściami. Nie słucha tłumaczeń, bo wszystko wskazuje na to, że to właśnie on – przyjaciel! – zbałamucił jego córkę. Aniela w ostatniej chwili powstrzymuje rozlew krwi. Jej też nie jest łatwo – krąży między nabuzowanym mężem a pasierbicą, która coraz bardziej zamyka się w sobie. Czy dziewczyna w końcu przyzna, jak było naprawdę? Maja uprzedza Radka, że umówiła się na kawę z przyjacielem. Radek jest zaskoczony i rozczulony jej lojalnością. Życzy Mai dobrej zabawy, zapewniając, że nie ma z tym problemu. Natomiast Kacprowi nie podoba się samodzielna krucjata żony przeciwko facetowi spod szkoły. Ona zaś krytykuje bierność męża, dochodzi między nimi do sprzeczki. Marysia jest rozdrażniona, a dodatkowo wciąż przejęta sytuacją Melki. Złość ustępuje, gdy ma okazję wygadać się przed... Pawłem – nadal tak dobrze się rozumieją.



G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2



Hubert podejmuje decyzję o zgłoszeniu ataku na Adama, ale zastraszony chłopak twierdzi, że nie rozpoznaje Daniela. Asia konsultuje z Natalią spór sądowy z Lucyną. Bruno musi zmierzyć się z trudną rozmową z Amelią, która dowiaduje się o aresztowaniu Karoliny. Kiedy Karolina zostaje zwolniona, Stański traktuje ją z dystansem. Z kolei Kacper ponownie odwiedza lokal Feel Good, zafascynowany Luizą.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lew dowiaduje się, że Kalski opuścił szpital i alarmuje Weronikę. Tymczasem Greg czeka przed domem Roztockiej na córkę – każe jej się pakować i jechać z nim. Kacper broni przerażonej Jagody. Gdy dziewczyna odmawia ojcu, ten nie ustępuje. Nagle przyjeżdża Weronika – grożąc policją, zabrania Kalskiemu zbliżać się do córki. Greg robi się agresywny! Hebel i Agnieszka przyjeżdżają do poprawczaka – mówią „Nochalowi", że zawalczą o jego kontakty z siostrzyczką. Chłopak jest poruszony i obiecuje wzorowe zachowanie. „Nochal" dotrzymuje słowa i Hebel dostaje informację, że chłopcy wrócili do treningów koszykówki. Na dodatek dają z siebie wszystko, bo... kibicuje im seksowna Sandra, żona Seby! Cieślikowie wprowadzają się do nowego mieszkania. Ich nowa sąsiadka nie podziela ich entuzjazmu...



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Zośka wciąż nie potrafi porozumieć się z Ewką. Choć Jagoda podejmuje próbę pogodzenia zwaśnionych kobiet, zalicza porażkę. Głęboko zraniona Zośka nie jest bowiem gotowa na pojednanie. Tymczasem Oliwia z coraz większym niepokojem przyjmuje zapewnienia Giulii, że z Davide wszystko jest w porządku. Niespodziewanie w Warszawie pojawia się Wiktor, przywożąc zaskakującą propozycję, a Stella i Francesca przystępują do realizacji swojego planu.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Wiktoria opiekuje się Blanką i w szczerej rozmowie wyznaje córce, że rozstała się z mężem. Gdy dr Consalida na nowo rusza do akcji – i zaczyna szukać na własną rękę zaginionej wnuczki – kończy się to kolejnym atakiem w parku i... „krwawym starciem" lekarki z komisarzem Biegunem. Falkowicz nadal próbuje wyswatać Matyldę. Tym razem bierze na celownik Tomaszka oraz stażystę Julka Czaję. Kolejnym pacjentem profesora zostaje Mundek, który ma w szpitalu groźny wypadek i krwotok tętniczy.

eprasa.pl 83621d9e4c

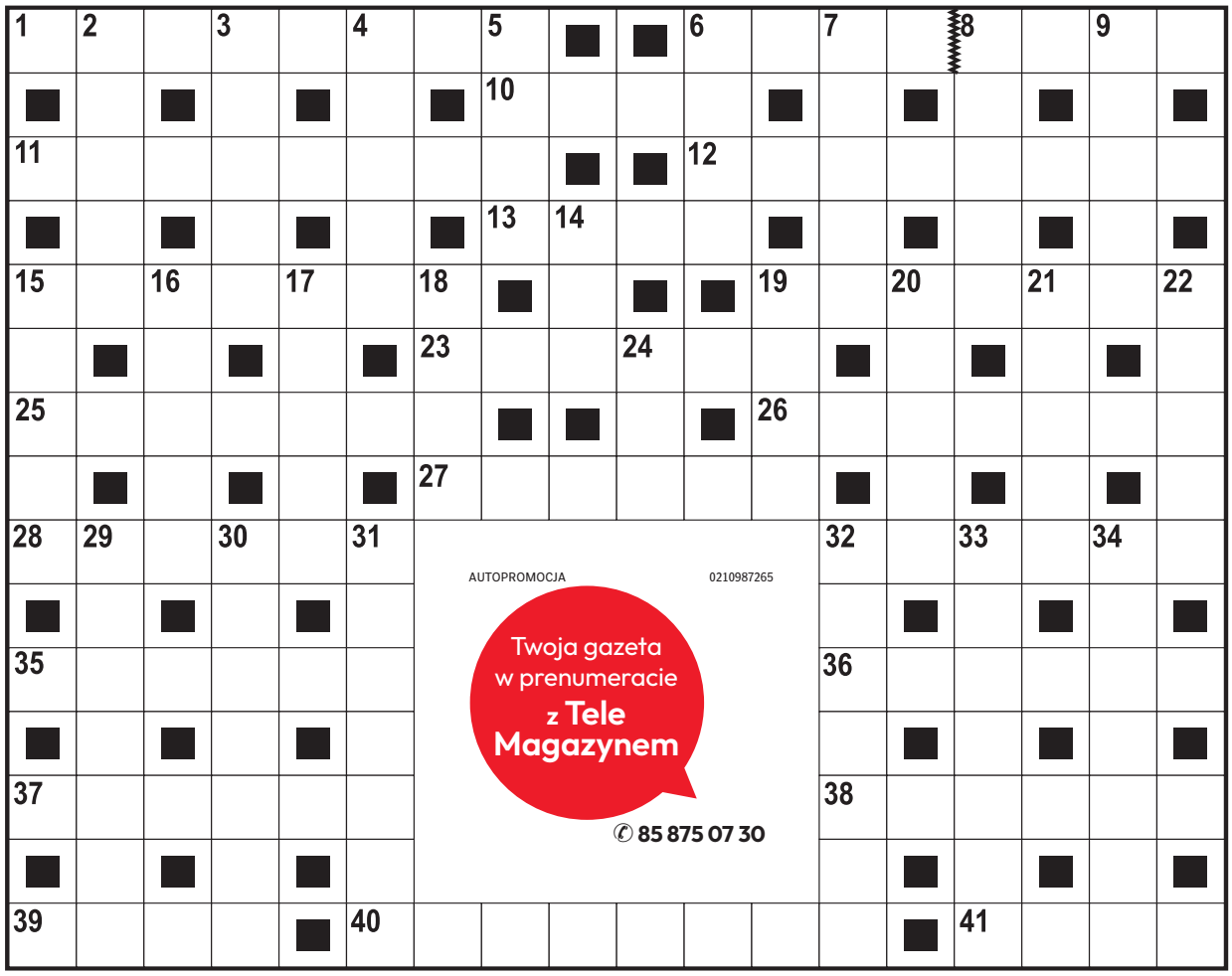
KRZYŻÓWKA NR 159

Poziomo:

1) był nim Wilhelm Tell,
6) kobieca postać z wierzeń słowiańskich,
10) część mechanizmu zegarka,
11) istota żywa, stworzenie,
12) przedstawiciel rządu do kontaktu z mediami,
13) nawierzchnia drogowa z kamienia,
15) chroniony ptak leśny, bargiel,
19) domowe – do odrobienia,
23) wieś w Małopolsce nad zaporą wodną,
25) publiczne zebranie wyborcze, wiec,
26) sprawa do załatwienia,
27) potocznie o Amerykaninie,
28) świąteczny dzień w judaizmie,
32) piętro widowni teatralnej,
35) doradczyni, powiernica, towarzyszka duchowa męża stanu,
36) święta rzeka dla wyznawców hinduizmu,
37) proces rozwoju, doskonalenie się,
38) tokijski port lotniczy,
39) kolce przy butach alpinisty,
40) wiara w lepszą przyszłość,
41) egzaminacyjny zestaw pytań.

Pionowo:

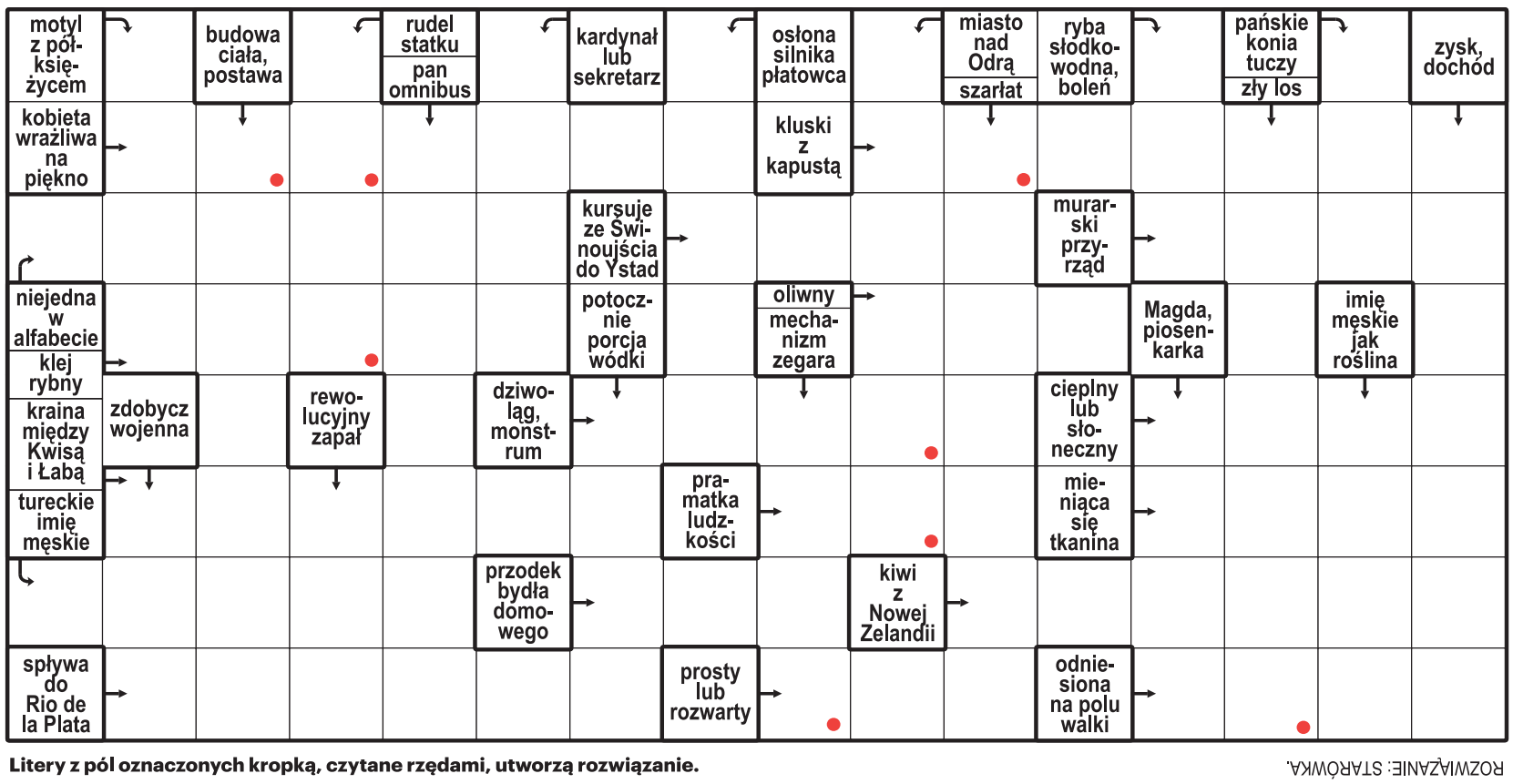
2) „Maska …”, film z rolą Antonio Banderasa,
3) meksykańska roślina kolczasta,
4) ostra przyprawa kuchenna,
5) czworobok o wszystkich bokach równych,
6) żaglowiec jak część tułowia,
7) uczy rozumu (w przysłowiu),
8) konna lub figurowa,
9) uciążliwe owady z rzędu muchówek,
14) główny składnik risotta,
15) np. Jurand ze Spychowa,
16) piłkarski klub z wawelskiego grodu,
17) druga żona Oktawiana Augusta,
18) … Kwitnącej Wiśni,
19) ćwiczenie gimnastyczne na drążku,
20) chronione przez oponę,
21) wykonuje podwodne prace,
22) główne miasto Zagłębia Ruhry,
24) wolny koniec omasztowania,
29) Jan Onufry, przyjaciel Michała Wołodyjowskiego,
30) wstążki zastępujące ordery,
31) sylwestrowy trunek,
32) roślina ozdobna, ukośnica,
33) wypukła technika graficzna,
34) syn Agamemnona i Klitajmestry.



ROZWIĄZANIE NR 158

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: STARÓWKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy przed Tobą nowe możliwości. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja porządkom i rozmowom. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię wiadomość, która zmieni plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdziesz.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o siebie i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że ciepła rozmowa pomoże rozwiązać problem.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że błyśniesz dobrym pomysłem.

Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja planowaniu. Horoskop dzienny na środę przypomina, że mały krok też daje sukces.

Lew (23.07 - 22.08)
Gwiazdy sprzyjają zgodzie. Horoskop dzienny to wskazówka, by otworzyć serce na nowe znajomości.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże Ci właściwą drogę. Horoskop na dziś podpowiada, by unikać pochopnych ocen.

Waga (23.09 - 22.10)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie doda Ci energii.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Cierpliwość przyniesie dobre efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by skupić się na obranym celu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nietypowy pomysł może odmienić Twoje plany. Horoskop na dziś radzi słuchać dobrych rad życzliwych ludzi.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje pomogą Ci lepiej zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na odpoczynek.

eprasa.pl 83621d9e4c

PIŁKA NOŻNA

Michał Listkiewicz: Krucjata i zorganizowana akcja

W piłkarskiej PKO Ekstraklasie w ostatnim czasie aż roi się od sędziowskich błędów. Co się dzieje z polskimi arbitrami? Jak poprawić aktualną sytuację? Rozmawiamy z Michałem Listkiewiczem, byłym arbitrem i byłym prezesem PZPN

Zbigniew Czyż



FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ/POLSKA PRESS

Michał Listkiewicz w mocnych słowach odnosi się do krytyki sędziów. Uważa, że głównym problemem polskiej ligi jest poziom piłkarski

Prawdziwą burzę w środowisku piłkarskim wywołały ostatnie sędziowskie kontrowersje w meczach Legii z Wisłą i Jagiellonii z Górnikiem. Coś złego dzieje się z polskim sędziowaniem w PKO Ekstraklasie?

Oglądam inne ligi i tam też są błędy, a w lidze hiszpańskiej to jest ich multum! Myślę, że trochę się wyżywamy na polskich arbitrach i jest to chyba jakaś skoordynowana akcja. Problemem naszej piłki jest jakość gry, a nie jakość sędziowania.

Powtórki telewizyjne wykazują jednak, że sędziowie w ostatnim czasie w naszej lidze mylą się dosyć często.

Ale niestety pomijane jest w komentarzach to, jaki poziom ma nasza liga. Nie widzimy, że mistrz Polski jedzie do przeciętnej angielskiej drużyny w Lidze Europy i nie istnieje na boisku, cały czas jest natomiast alibi w postaci sędziów. Kiedyś rozmawiałem z Kazimierzem Górskim i on powiedział mi, że nigdy publicznie ich nie atakował. Dlaczego? Bo choć miał uzasadnione pretensje, to odbierało mu później argument w rozmowie z zawodnikami. I to było bardzo mądre. Ja w ogóle uważam, że to, co się dzieje ostatnio, to jest jakaś krucjata.

Mocne słowa.

Tę krucjatę wywołało kilku kolegów ze środowiska sędziowskiego i to jest dla mnie kompletnie niepojęte. Nie akceptuję takich zachowań jak panów Wójcika, Rostkowskiego, Lyczmańskiego, którzy dla jakichś osobistych karier medialnych pozwalają sobie na obrażanie i poniżanie swoich kolegów. Odnośnie tych panów, których nazwiska wymieniłem, to powiedziałbym tak: zapomniał wół jak cielęciem był.

Bardziej ma pan pretensje do sędziów aktualnie komentujących wydarzenia niż tych, którzy pracują na boisku?

Cała trójka tych arbitrów popełniała nie raz błędy, czasami poważne, tak jak ja, bo w tym fachu to jest nieuniknione.

Sędziowie od tego sezonu pracują przy obsłudze VAR z siedziby PZPN w Warszawie. Są komfortowe warunki i dzięki temu też miało być przecież lepiej.

I bardzo dobrze, że jest ta siedziba, ale przy VAR pracują ludzie i też mogą się mylić. Tam, gdzie jest człowiek, tam jest możliwość pomyłki. Zdarzają się ewidentne błędy, ale tak samo zdarzają się trenerom i piłkarzom. Dla mnie najlepszym VAR-owcem jest Paweł Gil, z tym, że on jest głównie wykorzystywany przez UEFA, szkoli zresztą sędziów VAR na całym świecie. Apeluję o opamiętanie w tym temacie.

Kiedyś był pan prekursorem sprowadzania do naszej ligi arbitrów z zagranicy. Może warto wrócić do tego pomysłu?

Zgadza się, ale to było na zasadzie wymiany i zaczynałem wtedy od współpracy z Węgrami. Pytanie, czy ci z zagranicy będą teraz lepsi? Czy naprawdę chcemy mieć u siebie takich sędziów jak pan Lahoz z Hiszpanii? Jeśli chodzi natomiast o szkolenie i wymianę, to jak najbardziej jestem za takim pomysłem.

Widzi pan jakiś sposób, żeby poprawić tę całą sytuację w polskim sędziowaniu?

Przede wszystkim mamy za mało arbitrów. Nikt nie chce sędziować w ligach amatorskich, gdzie stawki są marne. Jak się pojedzie czasami na prowincję, to jest jeden arbiter, a nie trzech. Niektórzy muszą z kolei sędziować cztery mecze w weekend i to nie jest zdrowe. Młodzi szybko się zniechęcają, często właśnie przez to, że na górze jest taki hejt i taka agresja. Dodatkowo, w ligach juniorskich czy dziecięcych rodzice oraz trenerzy są tak agresywni, nieprzyjemni i wulgarni, że taki osiemnastoletni sędzia się zniechęca i rezygnuje. Tym bardziej, że w lidze okręgowej dostanie 120 złotych, za co musi jeszcze sam dojechać i coś zjeść, a pół dnia ma wyjęte z życia.

Co w tej sytuacji?

Może dobrze byłoby wprowadzić takie rozwiązanie jak w Niemczech. Tam każdy klub w rozgrywkach amatorskich ma obowiązek zgłoszenia kandydata na sędziego. Taki człowiek idzie na kurs, a potem sędziuje. Nawet jeśli po roku czy dwóch latach ochota mu przejdzie, to jest jakieś wzmocnienie. W polskim sędziowaniu nie podoba mi się natomiast trochę coś innego. A mianowicie to, że niektórzy sędziowie chcą być celebrytami i są nieprzyjemni dla piłkarzy, a to nie tędy droga.

ŚRODA Z LIGĄ MISTRZÓW

Wielki hit w Manchesterze, „polskie" Porto z wizytą w Andaluzji

Bartosz Głąb

Największym hitem środowych meczów 2. kolejki piłkarskiej Ligi Mistrzów będzie starcie Manchesteru City z PSG. Warto spojrzeć na dwa starcia z udziałem reprezentantów Polski. Matty Cash i jego Aston Villa ugoszczą tureckiego giganta, natomiast trio z FC Porto zagra w stolicy Andaluzji.

W pierwszej kolejce fazy ligowej zarówno Manchester City, jak i PSG sięgnęły po pewne zwycięstwa. Angielski zespół wygrał 2:0 w Porto, natomiast Paryżanie rozbili przed własną publicznością Slovan Bratysława aż 6:1. Według kursów bukmacherskich faworytem rywalizacji są The Citizens, jednak zwycięzca poprzedniej edycji tych elitarnych rozgrywek na pewno również liczy na zdobycz punktową.

Jeśli chodzi o występy reprezentantów Polski, w środowy wieczór będziemy mogli liczyć na grę czterech zawodników. W angielskim Birmingham ekipa Aston Villi podejmie tureckie Fenerbahce Stambuł. Matty Cash mimo kontuzji odniesionej w meczu Ligi Narodów przeciwko Bośni i Hercegowinie w ostatni weekend zagrał cały mecz w Premier League i teraz również jest gotowy do gry.

Natomiast „portugalsko-polskie" FC Porto zagra na wyjeździe z hiszpańskim Realem Betis Sewilla. Spore szanse na występ, i to nawet w wyjściowym składzie, ma dwójka Polaków. Jakub Kiwior to oczywiście podstawowy defensor Smoków. Oskar Pietuszewski w poprzednią sobotę mimo wejścia tylko na końcówkę strzelił zwycięskiego gola w trudnym wyjazdowym meczu z Maritimo i być może teraz dostanie szanse w znacznie większym wymiarze czasowym. Niestety, Jan Bendarek wciąż będzie odbywać karę zawieszenia za czerwoną kartkę, którą dostał jeszcze w poprzedniej edycji Ligi Europy.



FOT. PAP/EPA

Oskar Pietuszewski to wielka nadzieja „polskiego" FC Porto

W telewizji za darmo na kanale TVP 1 będziemy mogli obejrzeć od godziny 21.00 mecz AS Roma – Real Madryt. Starcie na Stadio Olimpico w stolicy Włoch będzie dostępne bez opłat także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport. Spotkanie skomentują ze stadionu Jacek Laskowski oraz Robert Podoliński.

PLAN TRANSMISJI ŚRODOWYCH MECZÓW LIGI MISTRZÓW:

- 18:45 LASK Linz – Liverpool FC (CANAL+ Extra 2);
- 18.45 Feyenoord Rotterdam – Como 1907 (CANAL+ Extra 3);
- 21.00 Manchester City – PSG (CANAL+ Extra 1);
- 21.00 AS Roma – Real Madryt (TVP 1, CANAL+ 360, CANAL+ Sport 6);
- 21.00 Aston Villa – Fenerbahçe Stambuł (CANAL+ Extra 2);
- 21.00 Real Betis – FC Porto (CANAL+ Extra 3);
- 21.00 Bodø/Glimt – Borussia Dortmund (CANAL+ Extra 5);
- 21.00 Szachtar Donieck – AEK Ateny (CANAL+ Extra 6);
- 21.00 Slovan Bratysława – VfB Stuttgart (CANAL+ Extra 7);
- 21.00 Multiliga Mistrzów (CANAL+ Extra 4).

eprasa.pl 83621d9e4c

SPORT

Dziś zaległy mecz III ligi piłkarskiej Jagiellonia II Białystok podejmie KS CK Troszyn. Początek meczu godz. 15

KOSZYKÓWKA - II LIGA

Pierwsze rogate derby w tym sezonie. Szczególny mecz dla Łukasza Kuczyńskiego

Adam Muśko

Tur Basket Bielsk Podlaski w piątej kolejce II ligi w środę podejmie Żubry Abakus Okna Białystok. Same derby jak zwykle wywołują duże emocje w kibicach regionalnego basketu, a szczególnego smaczku dodaje fakt zatrudnienia przez Żubry na początku października wieloletniego zawodnika Tura Basket - Łukasza Kuczyńskiego.

Wiadomość o tym, że Tur Basket rezygnuje z Kuczyńskiego odbiła się dość dużym echem w środowisku koszykarskim na Podlasiu. Co prawda, skrzydłowy już ma czterdziestkę na karku, ale wciąż należał do czołowych zawodników drużyny. Sam Kuczyński był tym zaskoczony.

– Nie chciałem jeszcze kończyć kariery, ale w klubie tak postanowiono i musiałem to przyjąć – mówi Kuczyński. – Nie czuję złości, ale niesmak pozostał. Natomiast propozycja z Żubrów to była miła niespodzianka i jestem bardzo zadowolony, że mogę kontynuować jeszcze granie. Co prawda do drużyny dołączyłem późno i nie przepracowałem całego okresu przygotowawczego, ale czuję się już dobrze i moja forma zwyżkuje – dodaje.

Kuczyński w barwach Żubrów zagrał już dwa spotkania, zdobył w sumie 14 punktów.

Przed skrzydłowym spotkanie szczególne. Pierwszy raz w swojej karierze zagra przeciwko Turowi i to jeszcze w hali w Bielsku Podlaskim.

– Chciałoby się powiedzieć, że to będzie mecz jak mecz, ale jednak to będzie dla mnie szczególne przeżycie – przyznaje Kuczyński. – Czy będę szczególnie zmotywowany? Nie wiem. Z tą motywacją trzeba uważać, bo już same derby to szczególny mecz dla zawodników. Także będę się starał podejść spokojnie i zagrać jak najlepiej potrafię – zapowiada koszykarz białostockiego zespołu.

Dzisiejszy mecz Tur Basket Bielsk Podlaski - Żubry Abakus Okna Białystok zostanie rozegrany w sali SP 3 w Bielsku Podlaskim. Początek o godzinie 18.

Program 5. kolejki

Środa Tur Basket Bielsk Podlaski - Żubry Białystok (godz. 18), CarGlass HydroTruck Radom - Lublinianka Lublin, PKK 99 Pabianice - ŁKS II Politechnika Łódzka, Rysie Sochaczew - KS Księżak Łowicz, Znicz Basket Pruszków - Legion Legionowo, Sokół Ostrów Mazowiecka - Roś Pisz, Legia II Warszawa - Dziki II Warszawa, AZS AWF Warszawa - AZS Politechnika Warszawska.

1. AZS AWF Warszawa	4	7	365:306
2. HydroTruck Radom	4	7	352:323
3. PKK 99 Pabianice	4	6	357:332
4. Legia II Warszawa	4	6	331:261
5. Tur Basket	4	6	315:311
6. Legion Legionowo	3	6	291:190
7. Księżak Łowicz	3	6	276:184
8. Dziki II Warszawa	4	6	393:350
9. Roś Pisz	4	6	349:342
10. Politechnika Warszawska	4	6	292:300
11. Żubry Białystok	3	5	265:233
12. ŁKS II	4	5	313:353
13. Znicz Pruszków	4	5	289:313
14. Lublinianka	3	5	253:239
15. Rysie Sochaczew	4	4	256:402
16. Sokół Ostrów Maz.	4	4	213:471



FOT. EWELINA ZGIET

Łukasz Kuczyński (z prawej) zagra przeciwko swoim byłym kolegom z Tura Bielsk Podlaski

PIŁKA NOŻNA

Jagę czeka piłkarski maraton, a wypadają kluczowe ogniwa

Tomasz Dworzańczyk

Jagiellonia Białystok w najbliższych tygodniach będzie musiała radzić sobie bez dwóch podstawowych zawodników. Z gry z powodu kontuzji wypadł już wcześniej Norbert Wojtuszek, a po ostatnim meczu z Górnikiem Zabrze urazu nabawił się także Nik Prelec.

– Wojtuszek przeszedł już operację przepukliny pachwinowej. Na tym etapie leczenia jego planowana przerwa w grze szacowana jest na kilka tygodni – poinformował we wtorek białostocki klub.

Przypomnijmy, że Wojtuszek wrócił z urazem ze zgrupowania kadry i nie był już dostępny na mecz z Górnikiem. To wywołało dość duże zamieszanie, bowiem zawodnik wystąpił jeszcze w poprzednim tygodniu w meczu z Bośnią i Hercegowiną i narosły spekulacje, czy aby na pewno już wtedy nie powinien był podjąć leczenia. Jagiellonia wystąpiła do Polskiego Związku Piłki Nożnej z oficjalnym wnioskiem o przekazanie dokumentacji medycznej z badań wykonanych w trakcie diagnozowania kontuzji zawodnika, jak również informacji dotyczących postępowania sztabu medycznego reprezentacji podczas ostatniego zgrupowania reprezentacji Polski.

W meczu z Zabrzanami na prawej stronie obrony wystąpił Rodrigo Conceicao, który spisywał się poprawnie. W końcówce Portugalczyk został zastąpiony przez Kamila Jóźwiaka, co pokazuje, że być może sztab szkoleniowy tam widziałby również miejsce dla byłego reprezentanta Polski.

Większym problemem może być znalezienie zastępstwa dla Prelca, który do tej pory był numerem jeden na szpicy ataku. Słoweniec jednak w końcówce meczu z Górnikiem doznał urazu stawu skokowego .

– Przeprowadzone badania diagnostyczne wykazały uraz więzadłowy stawu skokowego. Zgodnie z oceną klubowego sztabu medycznego kontuzja eliminuje zawodnika z gry na najbliższe tygodnie - poinformował klub.

Słoweńca w ataku zastąpić mogą dwaj inni napastnicy w kadrze białostockiego zespołu - Youssuf Sylla i Dimitris Rallis. Problem w tym, że obaj w tym sezonie nie zebrali zbyt wiele minut, a dodatkowo ten ostatni nie jest zgłoszony do Ligi Europy i może występować tylko w meczach polskiej ekstraklasy i Pucharu Polski. Być może na szpicy w najbliższym czwartkowym meczu z Ararat Armenia wystąpi Ousmane Sow, który był sprawdzany na tej pozycji w meczach sparingowych z Sudovą Mariampol oraz Polonią Warszawa.

Prawdopodobnie w ten sposób trzeba będzie sobie radzić przynajmniej do listopadowej przerwy na kadrę, a do tego czasu Jagę czeka prawdziwy piłkarski maraton – osiem spotkań praktycznie co trzy dni.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Norbert Wojtuszek jest już po operacji i jego przerwa w grze szacowana jest na kilka tygodni

SPRINTEM

Futsal

Kolejna porażka Jagiellonii

Futsaliści Jagiellonii Białystok przegrali na wyjeździe z Rekordem Bielsko-Biała 2:5 w meczu 9. kolejki ekstraklasy. Bramki dla naszego zespołu zdobywali Cristian Neme i Papagaio. Białostoczanie zajmują 14 miejsce z dorobkiem czterech oczek. Następne spotkanie rozegrają 24.10.26, podejmą Śląsk Wrocław.

Siatkówka

Panie idą jak burza

Siatkarki KS BAS Kombinat Budowlany Białystok pokonały u siebie Gedanię Gdańsk 3:1 (26:24, 18:25, 25:17, 25:23) w meczu 3. kolejki I ligi kobiet. Białostoczanki po trzech meczach mają na koncie komplet punktów, a kolejne spotkanie rozegrają w sobotę w Nowym Dworze Mazowieckim.

Niestety, porażkę zaliczyli drugoligowi siatkarze REA BAS Cirro Białystok, którzy przegrali na wyjeździe z MTS Międzyrzec Podlaski 2:3 (18:25, 25:22, 22:25, 25:22, 11:15). Już dziś białostoczanie mają kolejną szansę na punkty, bowiem podejmą Elektromet Huragan Błonie. Początek meczu o godz. 18 w sali SP 50 przy ul. Pułaskiego 96.

Piłka nożna

Wygrana i porażka w CLJ

Piłkarze Jagiellonii Białystok, występujący w CLJ U-17 pokonali na wyjeździe Talent Warszawa 3:2. Gorzej poszło starszym kolegom na szczeblu CLJ U-19, którzy wysoko przegrali u siebie z Górnikiem Zabrze 0:4.

Piłka ręczna

Porażka KPR Białystok

Szczypiornistki pierwszoligowego KPR Białystok przegrały u siebie z SMS ZPRP Lublin 25:26 (15:11) w meczu 4. kolejki I ligi kobiet.

(red)

eprasa.pl 83621d9e4c