DZIŚ STRONA ZDROWIA

ANDROPAUZA U MĘŻCZYZN – OBJAWY

JAK PRZEBIEGA, WIEK WYSTĘPOWANIA I MOŻLIWE WYZWANIA

Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354
9 770866 951037 44

www.poranny.pl

Nr 210 (10858) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 28.10.2026

36 lat

Kurier Poranny

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z sądu

Proces oskarżonych o oszustwa doradczyń w parabanku

Przed Sądem Apelacyjnym w Białymstoku zakończył się we wtorek proces odwoławczy dwóch kobiet nieprawomocnie skazanych za oszustwa
– Str. 3

Białystok

41. edycja Jesieni z Bluesem. Będą koncerty, wykłady, spotkania

W dniach 19–22 listopada Białystok znów stanie się jednym z najważniejszych punktów na mapie bluesowej Polski
– Str. 4

Dziś Jagiellonia Białystok rozpocznie rywalizację w STS Pucharze Polski. W Gdańsku o godz. 20.30 zagra z Lechią **– Str. 16**

Można powiedzieć, że bunt stał się częścią kodu kulturowego Francuzów - mówi prof. Monika Milewska, autorka książki „Boskie trele. Szkice o Oświeceniu i Rewolucji” **– Str. 2**



FOT. UNIWERSYTET GDAŃSKI

Samorząd

Sejmik za spółką lotniskową. Jej zarząd ma być wybrany w konkursie

Tomasz Maleta

Po radnych miejskich, radni wojewódzcy dali zielone światło do utworzenia spółki, która ma zarządzać lotniskiem na Krywlanach. Podczas wczorajszej sejmikowej debaty padały głosy za i przeciw zamierzeniu, podobne do tych z poniedziałkowej sesji Rady Miasta Białystok. Zarząd spółki ma być wybierany w konkursie.

– Dlaczego spółka prawa handlowego? Bo z analiz wynika, że to najlepszy podmiot do zarządzania lotniskiem – przekonywał wczoraj radnych sejmiku marszałek województwa Łukasz Prokorym.

Podkreślał że powołanie spółki pozwoli przejść do kolejnego etapu przygotowań do rozwoju lotniska.

Marszałek dodał, że obecnie nie ma możliwości, aby Polskie Porty Lotnicze weszły do projektu. – Rząd skupiony jest na Porcie Polska – wyjaśniał marszałek.

Kapitał zakładowy spółki to 300 tys. euro. Tak, by nie przekraczać limitu pomocy de minimis. W przeciwnym razie zastrzeżenia mogłaby mieć Komisja Europejska. Oba samorządy miałby po 50 proc. udziału, czyli każdy o wartości 625 tys. zł. Koszt roczny funkcjonowania spółki oszacowano na 5-6 mln zł.

W czasie dyskusji marszałek przypomniał, że w przeglądzie śródokresowym funduszy europejskich dla Podlaskiego zabezpieczono 10 mln euro na budowę hangaru, dróg kołowania, infrastruktury naprowadzającej. Cały czas do rozwiązania zostaje kwestia odblokowania pasa startowego do długości 1350 metrów, a w związku z tym usunięcia przeszkód lotniczych w Lesie Solnickim.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Łukasz Prokorym (pierwszy z lewej) powiedział, że docelowo z Krywlan latałyby samoloty zabierające na pokład do stu osób

Wspomniał, że bez lotniska nigdy piłkarska kadra narodowa nie będzie mogła rozegrać meczu na Chorten Arenie. Bo jej rywal ma obecnie za daleko do Białegostoku od najbliższego aerodromu. Jak zaznaczył, lotnisko może również wspierać lokalnych przedsiębiorców, ułatwiając nawiązywanie nowych partnerstw, rozwijanie współpracy gospodarczej i tworzenie łańcuchów dostaw.

Nie wiadomo, kiedy spółka ma powstać. Wskazano natomiast, że ma się zajmować administracją i zaplanowaną na etapy rozbudową lotniska. W przyszłości ma też nim zarządzać i rozmawiać np. z biurami podróży w sprawie lotów czarterowych.

Dzień wcześniej bliźniaczą uchwałę o przystąpieniu do spółki podjęła Rada Miasta Białystok. – Uchwała przeszła bez głosów przeciwnych – zaznaczył obecny na wczorajszym sejmiku prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski.

Przyznał, że historyczny początek odnośnie powołania spółki, to działania podjęte jeszcze w poprzedniej kadencji za czasów marszałka Artura Kosickiego. – Naszym celem jest lotnisko lokalne, z trzema parami lotów dziennie, a nie regionalne – wyjaśniał prezydent.

Tłumaczył, że do tej pory działania, którymi ma się zajmować spółka, robili urzędnicy. – Powierzmy to specjalistom – apelował prezydent.

Dodał, że rada nadzorcza spółki w pierwszym okresie będzie pracowała społecznie. Zarząd ma być wybrany w konkursie. – Jedna osoba od lotnisk, druga od finansów – wymieniał Tadeusz Truskolaski.

Podkreślił, że z jego perspektywy to jedyna szansa, aby lotnisko powstało. – Zapomnijmy na zawsze o lotnisku regionalnym – mówił prezydent.

Wojciech Strzałkowski, przewodniczący Podlaskiej Rady Przedsiębiorczości i szef Podlaskiego Klubu Biznesu, zwracał uwagę na istnienie lotniska jako potrzeby komunikacyjnej rozwoju regionu i Białegostoku. – Nie ma innego miasta w Unii Europejskiej o wielkości Białegostoku, które ma tak daleko do lotniska - wskazywał. Ale też podkreślił, że lotnisko w Białymstoku powinno mieć co najmniej pas startowy o długości 2,5 km, bo to jest standard dla samolotów czarterowych i rejsowych.

– Chcemy rozwoju lotniska na Krywlanach. To jest oczywiste i podtrzymuję wszystkie działania, które podjąłem jako marszałek – zaznaczył Artur Kosicki, radny PiS. - Ale nie możemy zaczynać dyskusji od powołania spółki, jeśli nie wiemy, jak zamierzamy dojść do lotniska. Nie ma dat, możliwości finansowych, czy odblokowania pasa w pełnym zakresie.

Przypomniał, że mija już 12. rok, a nadal nie ma tej ostatniej kwestii rozwiązanej. – Wariant pierwszy przedstawiony w analizie wskazuje pas minimum 1800 metrów i to pod pewnymi warunkami. Marszałek mówił o wydłużeniu z 1350 do 1780 metrów. Oby nie zabrakło nam 20 metrów, aby to lotnisko znowu do niczego nie służyło – mówił Kosicki.

Złożył wniosek formalny o odesłanie projektu do wnioskodawcy. Zaoponował radny Wojciech Grochowski. – Dyskutujemy o lotnisku 30 lat. Czas iść do przodu – uzasadniał sprzeciw wiceprzewodniczący sejmiku.

W głosowaniu wniosek radnego Kosickiego nie uzyskał większości. Chwilę później radny Waldemar Kwaterski złożył wniosek formalny o zamknięcie dyskusji. Poparła go większość 12 radnych. Zaraz potem sejmik zadecydował o przystąpieniu do spółki z miastem. „Za” głosowało 16 radnych rządzącej w sejmiku koalicji. Głosy opozycyjnej prawicy podzieliły się. 9 radnych PiS nie wzięło udziału w głosowaniu, troje zagłosowało przeciw, a jeden radny wstrzymał się od głosu. Jeden radny był nieobecny na sesji.

eprasa.pl 8699cde941

POLECAMY

JUTRO: Emerytura lub renta po śmierci bliskiego. Kiedy można zatrzymać pieniądze

28.10.2026
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
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

Z KALENDARZA

28 października 2026

Dziś 301. dzień roku.
Do końca roku pozostały 64 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.18, zachód o godzinie 16.03. Dzień będzie trwać 9 godzin i 45 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 7 godzin i 12 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 11 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Tadeusz, Szymon, Judyta

KALENDARIUM

1886
Prezydent Stanów Zjednoczonych Grover Cleveland oficjalnie odsłonił Statuę Wolności w Nowym Jorku.

1956
Po trzech latach internowania (Rywałd, Stoczek Klasztorny, Prudnik, Komańcza) do Warszawy powrócił prymas Stefan Wyszyński.

1974
Polscy siatkarze, na zakończonych w Meksyku VIII Mistrzostwach Świata, po raz pierwszy w historii wywalczyli tytuł mistrzów świata.

1999
Leszek Cichy, jako pierwszy Polak, zdobył Koronę Ziemi – wspiął się na najwyższe szczyty wszystkich kontynentów.

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
11°C/9°C	11°C/8°C	10°C/8°C

ROZMOWA

Można powiedzieć, że bunt stał się częścią kodu kulturowego Francuzów

Anna Kruszyńska (PAP)

Rewolucja francuska jest na ustach wszystkich próbujących zrozumieć współczesność. Bunt stał się częścią kodu kulturowego Francuzów – mówi prof. Monika Milewska, autorka książki „Boskie trele. Szkice o Oświeceniu i Rewolucji”.



FOT. UNIWERSYTET GDAŃSKI

Monika Milewska: – Rząd francuski planuje konieczne cięcia budżetowe, ale właśnie one mogą się okazać zapalnikiem

Obserwując ostatnie wydarzenia we Francji, można jeszcze uważać, że rewolucja francuska należy wyłącznie do historii?

Kiedy w połowie września szykowałam premierę mojej nowej książki „Boskie trele. Szkice o Oświeceniu i Rewolucji”, zastanawiałam się, kto dziś jeszcze może interesować się tym zamierzchłym okresem. Paru pasjonatów, rekonstruktorów historii?

Minął miesiąc, a rewolucja francuska jest na ustach wszystkich próbujących zrozumieć współczesność. Dziś oglądam medialne przekazy z myślą, że to nowe wersje opisywanych przeze mnie w książce zdarzeń i mechanizmów.

Dlaczego korzeni dzisiejszych wydarzeń powinniśmy się dopatrywać w końcówce XVIII w.?

Oświecenie to okres głębokich przewartościowań: upadek tradycyjnych hierarchii, podważenie dotychczasowych pewników i prawd objawionych. Na tym podglebiu ideowym wyrósł bunt, który obalił stary, zmurszały porządek.

Do tej kultury buntu, sprzeciwu, protestów, które zmieniają rzeczywistość, Francuzi będą odtąd stale odnosić się w swoich dalszych dziejach. Z tego wyrosną kolejne rewolucje, w tym ta z maja 1968 roku, która tak chętnie jest dziś przywoływana. Można powiedzieć, że bunt stał się częścią kodu kulturowego Francuzów.

Jakie podobieństwa możemy odnaleźć między Francją przełomu XVIII i XIX w. a tą współczesną?

Na pewno słowem kluczem będzie tu „kryzys”. Francja w latach 80. XVIII wieku pogrążona była w głębokim kryzysie gospodarczym. Wydatki związane z wojną o niepodległość Stanów Zjednoczonych, rozrzutność dworu, powtarzające się klęski nieurodzaju, zły system podatkowy – wszystko to doprowadziło do powszechnego głodu i ogromnego deficytu.

W 1788 roku dług państwowy miał pochłonąć aż 41 proc. budżetu. Winę zrzucano na monarchię – słynąca z utracjuszostwa Maria Antonina nazywana była „Madame Deficyt”.

Obecnie we Francji planowany deficyt budżetowy na przyszły rok wynosi aż 5,4 proc. PKB. Rośnie dług publiczny, a wraz z nim rosną koszty obsługi zadłużenia. Analitycy alarmują, że sytuacja francuskich finansów publicznych pogarsza się z każdym miesiącem. Rząd planuje konieczne cięcia budżetowe, ale właśnie one mogą się okazać zapalnikiem do kolejnych protestów. Już teraz koszty życia są jednym z naczelnych haseł protestujących.

A jeśli chodzi o polaryzację społeczeństwa? Są podobieństwa między tym, co było kiedyś, a tym, co dziś?

Na pewno odwieczny podział na biednych i bogatych. Z tym że w momencie wybuchu rewolucji podział ten miał charakter głównie stanowy, a dziś walczy się z globalnym kapitałem, którego symbolem są np. sklepy Louis Vuitton.

Czy pani zdaniem to wrzenie, jakie obserwujemy we Francji, może się rozlać na Europę?

Już teraz widzimy niebezpieczne zamieszki na placach i ulicach Mediolanu, Bolonii, Turynu, Brescii i Bergamo. Obecna „rewolucja francuska” nie ogranicza się więc tylko do Francji. Ale i ta oryginalna, XVIII-wieczna, nie miała takiego zamiaru. Swoje hasła wypisywała na sztandarach rewolucyjnych armii, które – w teorii przynajmniej – miały nieść wolność zniewolonym narodom Europy. Rewolucja francuska miała więc uniwersalistyczne przesłanie.
Po wkroczeniu młodego generała Bonaparte na Półwysep Apeniński w północnych Włoszech utworzona została Republika Cisalpińska ze stolicą w Mediolanie. Była to „siostrzana” republika Republiki Francuskiej, w dużej mierze jej podporządkowana.

Czy dzisiejsze protesty młodych ludzi w północnych Włoszech mają cokolwiek wspólnego z tym historycznym „siostrzeństwem”? Czy może chodzi tu o całkiem inne zagraniczne wpływy? Minister Obrony Włoch mówi o wojnie hybrydowej i obcych inspiracjach wpływających na algorytmy TikToka i YouTube’a, na których zwołują się demonstranci. I nietrudno zgadnąć, że wspominając o zagranicznych wpływach, nie ma na myśli Francji.

eprasa.pl 8699cde941

Z SĄDU

Proces oskarżonych o oszustwa doradczyń w parabanku, który miał udzielać pożyczek

PAP

Przed Sądem Apelacyjnym w Białymstoku zakończył się we wtorek proces odwoławczy dwóch byłych doradczyń finansowych w firmie udzielającej pożyczek, nieprawomocnie skazanych za oszustwa. Ubiegający się o pożyczki wnosili konieczne bezzwrotne opłaty, a decyzje o przyznaniu pieniędzy były odmowne.



FOT. M. KLEBAN

Proces odwoławczy przed Sądem Apelacyjnym w Białymstoku

To jeden z wątków dużego śledztwa Prokuratury Regionalnej w Gdańsku, która badała działalność z lat 2004-2015 spółki działającej jak parabank, udzielającej pożyczek osobom i podmiotom bez zdolności kredytowej.

Firma działała pod różnymi nazwami, m.in. jako PKF Skarbiec. Główny proces – władz tej spółki – trwa od kilku lat przed Sądem Okręgowym w Gdańsku.

Według ustaleń śledztwa liczba osób pokrzywdzonych działalnością tej spółki przekracza 73,5 tys.

Prokuratura ustaliła, że ubiegający się o pożyczkę musieli najpierw wpłacić tzw. opłatę przygotowawczą wynoszącą od kilku do dziesięciu procent kwoty, którą chcieli pożyczyć.

Były to wpłaty bezzwrotne, a duża część ubiegających się o pożyczkę dostawała decyzje odmowne. W ocenie prokuratury cała działalność tego podmiotu od początku była nastawiona na pozyskiwanie tych opłat przygotowawczych i z tego spółka czerpała zyski.

Spółka zamieszczała ogłoszenia w lokalnych czasopismach, reklamowała się również na stronach internetowych. O pożyczkę mogły się ubiegać m.in. osoby zadłużone oraz niemające zdolności kredytowej. Do biur spółki w całym kraju zgłaszały się głównie osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej.

W ocenie prokuratury informacje, które te osoby dostawały od doradców, były nierzetelne. Pożyczkobiorcy byli np. informowani, że jedynym warunkiem uzyskania pożyczki jest wniesienie opłaty przygotowawczej i że nie są potrzebne żadne zabezpieczenia, wystarczy rachunek bankowy i wpływy na nim.

W konsekwencji klienci spółki decydowali się na uiszczenie opłaty przygotowawczej nawet do 50 tys. zł. Według ustaleń prokuratury pożyczki dostało jedynie 0,8 proc. ubiegających się o nie, a szkody innych osób zostały oszacowane na ponad 181 mln zł.

Oprócz głównego aktu oskarżenia gdańska prokuratura skierowała do sądów również około 30 kolejnych, dotyczących doradców w tej firmie.

Przed białostockim sądem apelacyjnym zakończył się w czwartek proces dwóch kobiet, którym zarzucono oszustwa związane z zawieraniem przedwstępnych umów pożyczek w latach 2008-2014 i doprowadzenie w ten sposób klientów do niekorzystnego rozporządzenia mieniem poprzez wprowadzenie w błąd co do warunków uzyskania pożyczek.

Sąd pierwszej instancji nieprawomocnie skazał je na kary po półtora roku więzienia w zawieszeniu, grzywny, zakazał czasowo pracy związanej z udzielaniem pożyczek, zobowiązał też do naprawienia szkody blisko 300 osobom. To łącznie kwota sięgająca 970 tys. zł.

Wyrok zaskarżyli obrońcy. Chcą uniewinnienia. W ich ocenie oskarżone jedynie realizowały politykę pracodawcy, nie one podejmowały ostateczne decyzje dotyczące udzielenia bądź nieudzielenia pożyczki i nie miały one zamiaru wprowadzania klientów w błąd. Adwokaci zwracają też uwagę, że jedynie przy części umów, w których zawieraniu brały udział oskarżone, można mówić o nienależnej im prowizji.

Prokuratura chce oddalenia obu apelacji i utrzymania wyroku.

Zwraca uwagę, że praktycznie od początku działalnością spółki PKF Skarbiec interesował się Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, wskutek czego kolejne zapisy z umów przedwstępnych były wpisywane do rejestru niedozwolonych klauzul. Przypomina, że zapadały już wyroki skazujące – w postępowaniach z zawiadomień niezadowolonych klientów – wobec doradców jeszcze przed wszczęciem głównego śledztwa.

Wyrok w sprawie tych dwóch doradczyń ma być ogłoszony na początku listopada.

Z PROKURATURY

Śmiertelne potrącenie 74-latki. Kierowca przyznał się do zarzucanego mu czynu

opr. Magdalena Kleban

Dozór policji i zatrzymanie prawa jazdy zastosowała Prokuratura Rejonowa w Białymstoku wobec 51-letniego kierowcy z powiatu monieckiego, który śmiertelnie potrącił przechodzącą przez ulicę 74-letnią mieszkankę Moniek. Uderzenie kierowanego przez niego samochodu było tak silne, że kobieta została odrzucona na przeciwległy pas jezdni, gdzie najechał na nią inny samochód. 74-latka zginęła na miejscu.



FOT. KPP MOŃKI

Do śmiertelnego potrącenia doszło na ul. Białostockiej w Mońkach

Kierowcy pojazdu Land Rover prokurator przedstawił zarzut spowodowania wypadku ze skutkiem śmiertelnym za co grozi kara pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

Do zdarzenia doszło 19 października ok. godz. 6.20 rano na ulicy Białostockiej w Mońkach. Teraz prokuratura podała więcej szczegółów. Z ustaleń śledztwa wynika, że 51-letni mężczyzna, mieszkaniec powiatu monieckiego kierujący pojazdem Land Rover, nie zachował należytej ostrożności i nienależycie obserwował swój tor jazdy, na skutek czego nie ustąpił pierwszeństwa pieszej przechodzącej przez jezdnię po oznakowanej i oświetlonej drodze dla rowerów, znajdującej się bezpośrednio przy przejściu dla pieszych, doprowadzając do jej potrącenia.

W wyniku potrącenia, piesza została odrzucona i upadła na przeciwległy pas jezdni, gdzie najechał na nią jadący z przeciwległego kierunku samochód marki Mitshubishi Space Star. W wyniku rozległych obrażeń wielonarządowych piesza poniosła śmierć na miejscu.

Podejrzany przyznał się do zarzucanego mu czynu, złożył wyjaśnienia. Prokurator zastosował wobec niego środek zapobiegawczy w postaci dozoru policji polegający na zgłaszaniu się do organu dozorującego raz w tygodniu, zawiadamianiu organu dozorującego o zamierzonym wyjeździe oraz o terminie powrotu, nakazu powstrzymywania się od kierowania pojazdami mechanicznymi. Wydano także postanowienie o zatrzymaniu podejrzanemu prawa jazdy.

POLITYKA

PiS proponuje „Tanie Ogrzewanie”

Agnieszka Domanowska

Podlascy przedstawiciele Prawa i Sprawiedliwości przedstawili wczoraj założenia projektu ustawy „Tanie Ogrzewanie”, który ma ograniczyć koszty ogrzewania i paliw w nadchodzącym sezonie zimowym. Podczas konferencji prasowej o propozycjach mówili radny Sejmiku Województwa Podlaskiego Tomasz Madras oraz poseł Dariusz Piontkowski.

- Mieszkańcy Polski już teraz odczuwają skutki polityki rządu Donalda Tuska. Wzrost kosztów ogrzewania i paliw sięga kilkudziesięciu procent w porównaniu z 2023 rokiem. To wzrost znacznie wyższy niż poziom inflacji – mówił Tomasz Madras. Jak podkreślał, szczególnie trudny ma być nadchodzący sezon grzewczy. - Dopiero tej zimy Polacy naprawdę odczują skutki tych podwyżek. W miesiącach zimowych wydatki na ogrzanie domów będą zdecydowanie bardziej zauważalne niż w okresie letnim - dodał.

Poseł Dariusz Piontkowski przypomniał, że podczas rządów PiS funkcjonowały tarcze osłonowe dla gospodarstw domowych i przedsiębiorców. - Dziś także przygotowaliśmy projekt ustawy nazywany przez nas programem „Tanie Ogrzewanie”, który został złożony do marszałka Sejmu i ma ulżyć Polakom - powiedział poseł.

Projekt zakłada obniżenie od 1 listopada do końca marca przyszłego roku stawki VAT na węgiel, pellet, brykiet, olej opałowy inne paliwa stałe. PiS proponuje również zmniejszenie do 5 proc. stawki VAT na ogrzewanie. W projekcie znalazły się także rozwiązania dotyczące paliw silnikowych. Od 1 stycznia partia chce obniżenia VAT, akcyzy oraz opłaty detalicznej nakładanej na paliwa. Politycy PiS szacują, że proponowane zmiany mogłyby obniżyć ceny.

- Szacujemy, że ceny węgla, brykietu czy pelletu mogłyby być niższe nawet o kilkaset złotych za tonę. Rachunki za ogrzewanie spadłyby o kilkadziesiąt złotych miesięcznie, a ceny paliw na stacjach mogłyby być niższe o około 1,5-2 zł za litr - mówił Dariusz Piontkowski. - Rząd ma obowiązek reagować na zmieniającą się sytuację gospodarczą i wzrastające ceny. Nasza propozycja ma pomóc Polakom ograniczyć wydatki związane z ogrzewaniem i transportem - zaznaczył.

Projekt ustawy będzie teraz oczekiwał na dalsze prace parlamentarne.

eprasa.pl 8699cde941

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

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

Praca

ZATRUDNIĘ

PONIKARCZYK Budownictwo. W związku z rozwojem firmy szukamy pracowników ogólnobudowlanych z doświadczeniem. TEL 601636224

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY i wykończenia, szpachlowanie, malowanie. 500348745

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011604841

OGŁOSZENIE
Wójta Gminy Szumowo
o przetargu pisemnym nieograniczonym na dzierżawę nieruchomości położonych na terenie miejscowości Pęchratka Polska

1. Oznaczenie nieruchomości:
a) działka nr 678 o pow. 5,9902 ha, położona w msc. Pęchratka Polska, KW LM1Z/00012803/7,
b) działka nr 13/1 o pow. 0,9319 ha, położona w msc. Pęchratka Polska, KW LM1Z/00012803/7,
c) działka nr 13/3 o pow.1,0341 ha, położona w msc. Pęchratka Polska, KW LM1Z/00012803/7.
2. Opis nieruchomości:
a) nieruchomość rolna, grunty rolne klasy II i IV oraz rowy,
b) nieruchomość rolna, pastwiska trwałe klasy III i IV, grunty orne klasy IV,
c) nieruchomość rolna, pastwiska trwałe klasy II i III, grunty pod rowami, nieużytki.
3. Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania:
a) brak obowiązującego PZP. Zgodnie z ustaleniami studium obszar rolniczej przestrzeni produkcyjnej
b), c) brak obowiązującego PZP. Zgodnie z ustaleniami studium to korytarz ekologiczny.
4. Cena wywoławcza ww. nieruchomości:
a) 12 000,00 brutto/rok plus podatek rolny, Umowa dzierżawy na czas określony – 3 lata. Czas obowiązywania od 1 stycznia 2027 r. **Wadium w wysokości:** 1200,00 zł.
b), c) 1000,00 zł brutto/rok plus podatek rolny. Umowa dzierżawy na okres 3 lat. **Wadium w wysokości:** 100,00 zł.
5. Obciążenia: nieruchomości stanowiące przedmiot przetargu nie są obciążone ograniczonymi prawami rzeczowymi i nie ma przeszkód prawnych w rozporządzaniu nimi.
6. Zobowiązania, których przedmiotem jest nieruchomość: brak zobowiązań.

Termin do złożenia wniosku przez osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podst. art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026r. poz. 399 z późn. zm.) upłynął dnia 22.10.2026 r.
Oferty wraz z załącznikami należy składać pocztą (liczy się data wpływu oferty a nie data stempla pocztowego) lub osobiście w zamkniętej, uniemożliwiającej identyfikację oferenta w kopercie z napisem "Oferta na dzierżawę nieruchomości – działka nr 678 lub 13/1 lub 13/3- Pęchratka Polska" w sekretariacie Urzędu Gminy Szumowo, ul. 1 Maja 50 **do dnia 30 listopada 2026 r. do godz. 9:00.**
Warunkiem udziału w przetargu jest wpłacenie wadium w pieniądzu z podaniem imienia i nazwiska z adresem zamieszkania lub siedziby firmy oraz nr działki w wysokości **określonej** powyżej do dnia **25 listopada 2026 r. na konto Urzędu Gminy Szumowo Nr 64 8770 0004 0000 0677 2000 0030 B.S. Szumowo** (za dzień wpłaty uznaje się dzień wpływu na ww. konto). Wadium zwraca się niezwłocznie po odwołaniu lub zamknięciu przetargu, jednak nie później niż przed upływem 3 dni od dnia: odwołania, zamknięcia lub unieważnienia przetargu albo zakończenia przetargu wynikiem negatywnym. Wadium wpłacone przez uczestnika przetargu, który został ustalony jako nabywca, zalicza się na poczet ceny dzierżawy nieruchomości. Wadium nie podlega zwrotowi w razie uchylenia się od zawarcia umowy przez osobę, która przetarg wygrała.
Termin i miejsce, w którym można zapoznać się z dodatkowymi warunkami przetargu: do dnia 25 listopada 2026 r. do godz. 15:00 w siedzibie Urzędu Gminy Szumowo przy ul. 1 Maja 50 – parter, pokój nr 3, tel. (86) 476 8011 wew. 142, a także na stronie internetowej www.szumowo.pl
Oferta powinna zawierać: zał. 1
1. imię, nazwisko i adres oferenta albo nazwę lub firmę oraz siedzibę, jeżeli oferentem jest osoba prawna lub inny podmiot;
2. datę sporządzenia oferty;
3. oświadczenie, że oferent zapoznał się z warunkami przetargu i przyjmuje te warunki bez zastrzeżeń;
4. oferowaną cenę i sposób jej zapłaty;
5. własnoręczny podpis;
6. kopię dowodu wniesienia wadium.

Dzierżawca nieruchomości ponosi wszelkie opłaty i podatki, inne związane z prawem dzierżawy nieruchomości. Wójtowi Gminy Szumowo przysługuje prawo zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek z ofert. Wójt Gminy Szumowo zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z ważnych powodów.
Wójt Gminy Szumowo zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z ważnych powodów.

RUCH DROGOWY

Trwa budowa kolejnej sygnalizacji świetlnej na Alei Piłsudskiego



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Na Alei Piłsudskiego trwa budowa sygnalizacji świetlnej

Tomasz Maleta

Do czwartku 29 października w godz. 8.30-15.00 na Alei Józefa Piłsudskiego w Białymstoku, w rejonie przejścia dla pieszych przy ul. Kościelnej, mogą wystąpić utrudnienia w ruchu, związane z budową sygnalizacji świetlnej - informuje magistrat.

Prace, które rozpoczęły się wczoraj, będą prowadzone etapami, z czasowym wyłączeniem poszczególnych pasów ruchu w obu kierunkach, każdy na okres około 2 godzin.

- W przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych termin występowania utrudnień może ulec zmianie – zapowiada Maria Kubala z Urzędu Miejskiego w Białymstoku.

W tym miejscu na Alei Piłsudskiego przez wiele lat funkcjonowało przejście dla pieszych, jednak bez świateł. Teraz powstaje tu sygnalizacja świetlna. Wartość inwestycji to ponad 610 tys. zł.

Zdaniem władz miasta, wpłynie to na poprawę bezpieczeństwa zarówno pieszych, jak też rowerzystów i kierowców. Sygnalizacja ograniczy możliwość zaistnienia niebezpiecznych sytuacji przy dużym natężeniu ruchu w tym ważnym komunikacyjnym punkcie miasta. Dzięki zaplanowanym zmianom, obejmującym m.in. przewidziane przepisami oznakowanie w kolorze czerwonym przejazdu dla rowerów, samo przejście będzie bardziej widoczne dla kierowców.

W ramach zmian doszło już do zmiany na pasie przeznaczonym dla pojazdów BUS na odcinku od ulicy Kościelnej do ronda Andrzeja Lussy. Nieprzekraczalna linia pozioma została zmieniona na przekraczalną.

Podobna sygnalizacja została niedawno wybudowana też w innej części alei, na odcinku od Malmeda do Częstochowskiej.

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

KULTURA

41. Jesień z Bluesem: kilkanaście koncertów, wykłady i spotkania

Urszula Śleszyńska

Kilkanaście bluesowych koncertów artystów z kraju i zagranicy, a także wykłady, spotkania dla najmłodszych złożą się na tegoroczną 41. edycję festiwalu Jesień z Bluesem w Białymstoku. Impreza odbędzie się w dniach 19-22 listopada.

We wtorek odbyła się konferencja prasowa zapowiadająca tegoroczną edycję wydarzenia.

– Jesień z Bluesem to jedna z najbardziej charakterystycznych i najbardziej rozpoznawalnych imprez kulturalnych w naszym mieście - stwierdził Rafał Rudnicki, zastępca prezydenta Białegostoku. - Zapraszamy na kolejną edycję, która w tym roku nie tylko koncertami stoi, ale też różnymi innymi dodatkowymi wydarzeniami. Oprócz koncertów będzie wykład, będą wydarzenia skierowane do dzieci, żeby szykować już nowy narybek do tego, aby słuchał bluesa.

Rudnicki dodał, że Jesień z Bluesem to marka rozpoznawalna na całym świecie, o czym świadczy chociażby lista artystów, którzy się w Białymstoku pojawiają.

Festiwal otworzy koncert gospel grupy G-Roots z Holandii, który odbędzie się 19 listopada o godz. 19.00 w kinie Forum (ul. Legionowa 5). W kolejnych dniach na scenie publiczność usłyszy muzyków m.in. z Francji (The Freaky Buds), USA (Harrell „Young Rell" Davenport) czy Włoch (Gloria & The Doctors). Jedną z gwiazd tegorocznej edycji będzie Janiva Magness – amerykańska wokalistka bluesowa i zdobywczyni siedmiu nagród Blues Music Awards. Artystka wystąpi 21 listopada o godz. 18.00, również w kinie Forum. Wykładu performatywnego poświęconego historii muzyki i jej kontekstom „Blues: od pieśni pracy, przez Hendrixa, po hip-hop. Historia Afroamerykanów opowiedziana muzyką" będzie można wysłuchać w restauracji Kawelin 21 listopada o godz. 12.00.

Organizatorzy pomyśleli też o najmłodszych odbiorcach i specjalnie dla nich przygotowali familijną audycję muzyczną „Wielbłądy: Korzenie muzyki sięgają Afryki".

Swoistym preludium do festiwalu są Zaduszki Bluesowe, specjalny koncert poświęcony zmarłym bleusmenom, który odbędzie się 7 listopada o 20.00 w kinie Forum. Wystąpią Red. Chirowski&Pan Wydro oraz Ania Rusowicz Trio. Tradycja koncertu sięga 1983 roku, był wówczas poświęcony Ryszardowi „Skibie Skibińskiemu", liderowi Kasy Chorych.

– Zaduszki rozpoczynają koncerty bluesowe w Białymstoku, ale należy też wspomnieć, że już od 31 października tradycyjnie, będzie można usłyszeć specjalny hejnał z wieży ratuszowej - mówiła Elżbieta Puczyńska, koordynatorka festiwalu.

Hymn skomponował Robert Panek, a na harmonijce ustnej wykonuje go Tomasz Kamiński.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

O tegorocznej odsłonie festiwalu Jesień z Bluesem była mowa podczas wtorkowej konferencji prasowej

eprasa.pl 8699cde941

BIELSK PODLASKI

Jeszcze jest przedszkole, ale będzie centrum dla seniorów

Martyna Jurkowska

Ten rok szkolny ma być ostatnim, w którym Przedszkole nr 7 w Bielsku Podlaskim będzie funkcjonowało w obecnym kształcie. Władze miasta podjęły decyzję o tym, że w nowym roku przedstawią radnym uchwałę w sprawie likwidacji placówki. Mają już pomysł na zagospodarowanie budynku – chcą tam ulokować nowoczesne centrum senioralne.

Przyszłość Przedszkola nr 7 w Bielsku Podlaskim wydaje się przesądzona. Wszystko przez bardzo małą liczbę dzieci, która w tym roku szkolnym uczęszcza do tej placówki.

Jak poinformowała wiceburmistrz miasta Iwona Kołos, liczba ta zmalała w ostatnim roku aż o połowę. Mimo to, udało się utrzymać całą załogę i obeszło się bez zwolnień zarówno nauczycieli, jak i personelu pomocniczego.

– Na ten moment sytuację mamy opanowaną. Nikogo nie zwolniliśmy i mam nadzieję, że przyszły rok również będzie bezpieczny, aczkolwiek sytuacja jest trudna – tłumaczyła Iwona Kołos.

I nie ukrywa, że w lutym przyszłego roku radni staną przed decyzją o zamknięciu przedszkola. Taki projekt uchwały planuje przedstawić im samorząd. Przedszkole miałoby docelowo zostać zamknięte. Bo już dziś nie jest w całości wykorzystywane przez dzieci. W prawym skrzydle przedszkola zostały wydzielone już pomieszczenia dla Stowarzyszenia Rodziców Osób Niepełnosprawnych „Lazur nadziei". Jest tam też klaster senioralny.

Na tym jednak nie koniec, bo władze Bielska mają już pomysł na zagospodarowanie całego budynku po zlikwidowanym przedszkolu.

– Mamy zaplanowane spotkanie z Komisją Europejską, bo naszym zamiarem jest, żeby budynek po Przedszkolu nr 7 nie był pustostanem. Chcemy tam stworzyć centrum senioralne i tworzona jest właśnie koncepcja na cały budynek. Nasze społeczeństwo się starzeje i musimy o to społeczeństwo zadbać – przekonywała wiceburmistrz.

Podczas sesji Rady Miasta, gdzie omawiane były sprawy dotyczące oświaty, pojawiły się sugestie, aby budynek po przedszkolu przeznaczyć na Dom Opieki Społecznej.

– Przedszkole nr 7 jest dobrą lokalizacją na DPS – przekonywała radna Eugenia Kruk. – Dziś mamy sytuację, że ponad 40 proc. naszych mieszkańców to ludzie powyżej 60. roku życia. Widać, że jest potrzeba utworzenia DPS, były nawet zbierane podpisy mieszkańców.

Wiceburmistrz Iwona Kołos przekonywała, że choć pomysł utworzenia Domu Pomocy Społecznej może wydawać się słuszny, to nie jest to kompetencja miasta, a powiatu. – My, jako miasto możemy zrobić tylko to, co możemy, czyli stworzyć dzienne centrum seniorów ze wsparciem leczniczym i rehabilitacyjnym – podkreślała.

ŁOMŻA



FOT. UM ŁOMŻA

Mural przedstawiający historyczną „Wodokaczkę" odsłonięto w poniedziałek w Łomży. Jego autorem jest Przemysław Zakrzewski, pracownik Miejskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji w Łomży, który malowidło wykonał po godzinach pracy. Odsłonięcie muralu uświetniło zaprezentowanie wyposażenia MPWiK, które ma pomóc w zapewnieniu bezpieczeństwa mieszkańcom w sytuacjach kryzysowych. Zakupiono m.in. urządzenia do dezynfekcji wody, mobilny beczkowóz, paczkowarkę do wody pitnej, a na jej ujęciu zamontowano specjalistyczną lampę UV. Zakup wyposażenia został sfinansowany ze środków rządowego Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na lata 2025-2026, przy udziale środków własnych przedsiębiorstwa. Łączna wartość zakupów wyniosła prawie milion złotych.
– Infrastruktura wodociągowa ma kluczowe znaczenie dla funkcjonowania miasta, szczególnie w sytuacjach kryzysowych. Dlatego konsekwentnie wzmacniamy system ochrony ludności i inwestujemy w rozwiązania, które pozwolą sprawniej reagować na zagrożenia. Chodzi przede wszystkim o bezpieczeństwo Łomżan i zapewnienie im dostępu do wody pitnej nawet w trudnych okolicznościach – mówił prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.
(mara)

MATERIAŁ INFORMACYJNY STENA RECYCLING 0011604140

Twój stary telefon to mała kopalnia złota. Polskie firmy pokazują że odpady mogą dostać drugie życie

Czy wiesz, że z jednej tony zużytych telefonów komórkowych można odzyskać nawet 340 gramów złota, 3,5 kilograma srebra i ponad 100 kilogramów miedzi? To właśnie dlatego eksperci coraz częściej mówią o urban mining, czyli „miejskim górnictwie". Zamiast szukać nowych złóż głęboko pod ziemią, coraz częściej cenne surowce odzyskiwane są z urządzeń, które od lat leżą w naszych szufladach.

Jeszcze do niedawna stary telefon, zużyta kurtka czy plastikowa butelka kończyły swój żywot na wysypisku. Dziś coraz częściej dostają drugie życie. Plastikowe opakowania zamieniają się w granulat do produkcji nowych przedmiotów, metal ze starych puszek czy sprzętu AGD trafia do ponownego przetopienia, a zużyte laptopy i telefony stają się źródłem cennej miedzi, kobaltu i metali rzadkich. Nawet tekstylia mogą wrócić do obiegu jako nowe tkaniny. Tak właśnie działa gospodarka obiegu zamkniętego. Jej idea jest prosta - zamiast produkować, zużywać i wyrzucać, warto projektować produkty tak, aby można było je naprawiać, odnawiać, wypożyczać lub ponownie wykorzystać. Dzięki temu mniej surowców trafia na wysypiska, a więcej pozostaje w obiegu, przynosząc korzyści zarówno środowisku, jak i gospodarce.

„Mądre wykorzystywanie materiałów z drugiego obiegu po prostu się opłaca. Zamiast ciągle kupować i wyrzucać, powoli na nowo uczymy się naprawiać sprzęt, jak również odzyskiwać cenne surowce. Dla firm to szansa na ogromne oszczędności, a dla nas wszystkich – prosty sposób na dbanie o planetę", podkreśla Aleksandra Surdykowska, Head of Marketing, Communications & ESG w Stena Recycling.

Według danych Eurostatu tylko około 12 proc. materiałów wykorzystywanych w Unii Europejskiej pochodzi dziś z recyklingu. Oznacza to, że aż 88 proc. nadal stanowią nowe zasoby wydobywane z natury, mimo że wiele z nich moglibyśmy odzyskać z produktów już znajdujących się w obiegu.

Mniej marnowania, więcej w portfelu

Co ciekawe, firmy coraz częściej wdrażają rozwiązania cyrkularne nie tylko z myślą o środowisku. Raport „Skalowalność rozwiązań gospodarki obiegu zamkniętego w polskich firmach" (badanie przeprowadzone wśród 328 przedsiębiorstw) pokazuje, że dla 166 z nich najważniejszą motywacją są... oszczędności. Z kolei 114 firm stawia na ograniczanie liczby wykorzystywanych materiałów już na etapie projektowania produktów, a 110 koncentruje się na zwiększaniu wydajności procesów i zmniejszaniu materiałochłonności. To pokazuje, że gospodarka obiegu zamkniętego coraz częściej staje się po prostu dobrym sposobem na prowadzenie biznesu.

Drugie życie rzeczy w praktyce

Takie rozwiązania od dziewięciu lat promuje konkurs Stena Circular Economy Award - Lider Gospodarki Obiegu Zamkniętego, który pokazuje, że gospodarka cyrkularna nie jest teorią, lecz praktyką. W zakończonej IX edycji konkursu, spośród blisko 80 zgłoszeń, nagrodzono projekty, które pokazują, jak pomysłowość łączy się z dbałością o środowisko:

◆ używany sprzęt sportowy: firma Decathlon zdobyła tytuł Lidera za rozwijanie naprawy sprzętu sportowego, jego wypożyczanie oraz odkup i sprzedaż produktów z drugiej ręki,

◆ drugie życie sprzętów biurowych: start-up Rebench wygrał w swojej kategorii za rozwiązanie, które wspiera firmy w wydłużeniu cyklu życia wyposażenia biurowego. Dzięki cyfrowej inwentaryzacji, renowacji oraz redystrybucji, sprzęty mogą być ponownie wykorzystane,



◆ odzysk wody w domu: student Mateusz Rembowski zdobył główną nagrodę za projekt „Aqua-Loop" - innowacyjny system ponownego wykorzystania wody w gospodarstwie domowym.

Wśród wyróżnionych znalazły się też znicze i lampiony wykonane z ziemi (TerraLight), pomysł na kubki produkowane z fusów po kawie (Julia Agata Czyż) oraz kosmetyki wykorzystujące wytłoki z winogron (Marcelina Reminger), kompostowalne wkłady absorpcyjne (Enverde) oraz przyjazne środowisku polityki sieci handlowych (Żabka Polska).

Choć jeszcze kilka lat temu gospodarka obiegu zamkniętego kojarzyła się głównie z recyklingiem, dziś oznacza znacznie więcej - mądre projektowanie produktów, oszczędniejsze gospodarowanie zasobami i szukanie wartości tam, gdzie kiedyś widzieliśmy wyłącznie odpady. Sukces tegorocznych laureatów pokazuje, że takie podejście staje się w Polsce nowym standardem. Niebawem jubileuszowa, X edycja konkursu Stena Circular Economy Award, do której będą mogły zgłaszać się przedsiębiorstwa, start-upy i studenci rozwijający rozwiązania dla gospodarki obiegu zamkniętego.

To tylko część pomysłów pokazujących, jak w praktyce działa gospodarka obiegu zamkniętego. Opisy wszystkich nagrodzonych projektów w IX edycjach konkursu Stena Circular Economy Award - Lider Gospodarki Obiegu Zamkniętego dostępne są pod adresem:

www.stenarecycling.com/pl/o-nas/stena-circular-economy-award

eprasa.pl 8699cde941

FOKUS

• **Ponad 60 proc. Polaków** opowiada się za złagodzeniem obowiązujących ograniczeń handlu w niedziele

POLITYKA

Trzy scenariusze dla TK. Jednym z nich jest reset konstytucyjny. Na czym polega?

Czy reset konstytucyjny, czyli zmiana ustawy zasadniczej, która umożliwiłaby wygaszenie kadencji obecnych sędziów i wybór nowych, może rozwiązać spór o TK? Zdania są podzielone

oprac. Alina Mazurska

Sytuacja w Trybunale Konstytucyjnym jest patowa, bo prezes Bogdan Święczkowski nie dopuszcza do orzekania pięciu sędziów, którzy zostali wybrani przez Sejm, ale od których ślubowania nie przyjął prezydent. Oni zaś (a także trójka, którą Karol Nawrocki zaprzysiągł) uważają, że są pełnoprawnymi sędziami i domagają się od prezesa Święczkowskiego zwołania Zgromadzenia Ogólnego sędziów TK ze swoim udziałem.

Jakie są możliwe scenariusze dalszego rozwoju wydarzeń wokół TK?

Pierwszy zakłada stopniowe uspokojenie sytuacji. Byłoby to możliwe, gdyby np. prezydent przyjął ślubowanie od sędziów, którzy złożyli je dotychczas jedynie przed Sejmem, a Bogdan Święczkowski zwołał Zgromadzenie Ogólne Sędziów TK i podporządkował się jego rozstrzygnięciom. Zdaniem polityków i komentatorów taki scenariusz jest jednak mało realny.

Najbardziej prawdopodobny jest scenariusz siłowy, o którym powiedział pragnący zachować anonimowość poseł KO. Przyznał, że chodzi o doprowadzenie do zwołania Zgromadzenia Ogólnego z udziałem wszystkich sędziów wybranych przez Sejm, odsunięcia Bogdana Święczkowskiego od kierowania TK i rozpoczęcia orzekania przez nowych sędziów, także tych, którzy złożyli ślubowanie jedynie przed Sejmem. Wówczas orzeczenia Trybunału zaczęłyby być publikowane, co – zdaniem posła – pozwoliłoby uznać, że sytuacja w TK została uzdrowiona. Jak przekonuje, fakt, że orzeczeń tych nie uznawałby np. prezydent, „nie miałby większego znaczenia".



FOT. ADAM JANKOWSKI

Sytuacja w Trybunale Konstytucyjnym jest patowa. Prezes Bogdan Święczkowski sam nie może nic zrobić

Trzeci scenariusz to proponowany przez niektórych prawników oraz polityków tzw. reset konstytucyjny.

Jedną z koncepcji takiego resetu przedstawił niedawno ekspert Fundacji Batorego dr Tomasz Zalasiński, wskazując na jej przewagę nad scenariuszami stopniowego przekształcania TK oraz siłowego przejęcia Trybunału. Pierwszy z nich jest, jego zdaniem, nierealny ze względu na zwłokę Sejmu w wyborze sędziów TK po 2023 r. oraz niekonstytucyjną – w ocenie eksperta – odmowę przyjęcia przez prezydenta ślubowania od pięciu sędziów. Drugi natomiast grozi kwestionowaniem orzeczeń przejętego w ten sposób Trybunału przez europejskie trybunały, a także ponownym siłowym przejęciem TK w razie zwycięstwa obecnej opozycji w wyborach w 2027 r. Zalasiński rekomenduje zatem reset konstytucyjny, zakładający zmianę ustawy zasadniczej, wygaszenie kadencji obecnych sędziów TK i wybór nowych. Zgodnie z jego propozycją sędziów wybierałby nie tylko Sejm, jak obecnie, lecz także Senat i prezydent. Sejm wybierałby siedmiu sędziów, Senat – pięciu, a prezydent – trzech.

Propozycja przewiduje również rozwiązania przejściowe, które miałyby zapobiec jednoczesnemu wyborowi całego składu TK w przyszłości. W tym celu kadencje sędziów wybranych po raz pierwszy na nowych zasadach byłyby zróżnicowane – część trwałaby dziewięć lat, a część pięć. Spośród siedmiu sędziów wybieranych przez Sejm czterech miałoby zostać wybranych na dziewięć lat, a trzech na pięć. W przypadku Senatu trzech sędziów miałoby pełnić funkcję przez pięć lat, a dwóch przez dziewięć. Z kolei spośród trzech sędziów wybieranych przez prezydenta dwóch miałoby otrzymać dziewięcioletnią kadencję, a jeden pięcioletnią.

Autor koncepcji przypomina, że podobne rozwiązanie zastosowano przy wyborze pierwszego składu TK w 1985 r., jeszcze w czasach PRL. Dodaje, że sędziowie, których kadencje zostałyby wygaszone, przeszliby w stan spoczynku z zachowaniem pełni uprawnień socjalnych.

POLITYKA

Na jednej uroczystości będą dwa powołania

oprac. Alina Mazurska

Powołanie Andrzeja Domańskiego na stanowisko wicepremiera oraz powołanie nowego ministra funduszy i polityki regionalnej odbędzie się podczas jednej uroczystości.

Rzecznik prezydenta Rafał Leśkiewicz został zapytany wczoraj w Polsat News, kiedy prezydent wręczy Domańskiemu akt powołania na wicepremiera. – Kiedy pan premier Donald Tusk skieruje do prezydenta wniosek w sprawie kolejnej zmiany w rządzie, wówczas w ramach jednej uroczystości dojdzie do aktu powołania wicepremiera Andrzeja Domańskiego i nowego ministra funduszy i polityki regionalnej zastępującego panią Katarzynę Pełczyńską-Nałęcz (premier zaproponował Agnieszkę Bartol – przyp red.) – powiedział Leśkiewicz.

Zapytany, kiedy może do tego dojść, rzecznik stwierdził, że „to na pewno nie będzie trwało długo". Jak przekazał, teraz „ruch jest po stronie premiera Donalda Tuska". **PAP**

PLAN WSPÓŁPRACY OBRONNEJ

Polska i Wielka Brytania razem o obronności

oprac. Alina Mazurska

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował po spotkaniu ze swoim brytyjskim odpowiednikiem Wesem Streetingiem o podpisaniu 3-letniego Planu Współpracy Obronnej.

Szef MON zwrócił uwagę, że sojusz Polski i Wielkiej Brytanii nigdy nie był silniejszy. – Ten Plan Współpracy pokazuje nasze wspólne zaangażowanie, wspólne ćwiczenia, rozwój zdolności obronnych – powiedział.

Jak przekazał, pierwszym tematem rozmowy z ministrem obrony Wielkiej Brytanii było wsparcie obu krajów dla Ukrainy. Spotkanie dotyczyło też relacji ze Stanami Zjednoczonymi. – Pan sekretarz podczas spotkania w cztery oczy zaproponował bardzo ważne przesłanie – w obliczu różnych formatów, naszych żelaznych sojuszy mamy podobne patrzenie na sojusz ze Stanami Zjednoczonymi. Polska i Wielka Brytania są za umacnianiem tego sojuszu i za budowaniem własnych zdolności. **PAP**

KRÓTKO

Gdańsk

Znęcał się nad psem. Grożą mu trzy lata więzienia

Policjanci z Przymorza zatrzymali 52-latka, który ciągnął psa po ziemi, podnosił go za pomocą smyczy do góry i uderzał nim o ziemię. Jak się okazało, mężczyzna był partnerem właścicielki psa, która nie wiedziała o zdarzeniu. Policjanci otrzymali od właścicielki czworonoga zaświadczenie lekarsko-weterynaryjne, z którego wynikało, że zwierzę jest w dobrej kondycji i ma aktualne szczepienia. Pies został przekazany opiekunce, a 52-latek usłyszał zarzut znęcania się nad zwierzęciem. Grozi mu do 3 lat pozbawienia wolności. PAP

Województwo podkarpackie

Policjant aresztowany za kradzieże z włamaniem

43-letni policjant z komisariatu w Boguchwale k. Rzeszowa z 13-letnim stażem służby jest podejrzany o dokonanie i usiłowanie kradzieży z włamaniem do domów jednorodzinnych. Decyzją sądu został aresztowany na trzy miesiące. Policja podała, że mężczyzna został zawieszony; będzie postępowanie dyscyplinarne oraz administracyjne w sprawie zwolnienia go ze służby. PAP

Tatry

Pierwszy stopień zagrożenia lawinowego

W Tatrach przybyło śniegu po ostatnich opadach. Od wysokości 1800 m n.p.m. obowiązuje pierwszy, niski stopień zagrożenia lawinowego. Wczoraj rano na Kasprowym Wierchu pokrywa śnieżna wynosiła 24 cm, a temperatura spadła do minus 4 st. C. W Dolinie Pięciu Stawów Polskich spadło 16 cm śniegu, a na Hali Gąsienicowej jest 14 cm białego puchu. PAP



FOT. RADEK PIETRUSZKA

Rozmowy ws. centrum serwisowego dla baterii Patriot zmierzają do finału. Wiele wskazuje na to, że Polska została wybrana jako partner tego projektu

DONALD TUSK, premier

eprasa.pl 8699cde941

IZRAEL

Kto wygra w wyborach: Netanjahu czy Eisenkot?

Grzegorz Kuczyński

Wczoraj w Izraelu odbyły się wybory parlamentarne. W tych wyborach Izraelczycy głosowali przede wszystkim na osobę, która nie tylko zaproponuje nową strategię bezpieczeństwa, ale także odpowie na wiele pytań, które nagromadziły się w społeczeństwie.



FOT. EAST NEWS

Kto będzie premierem Izraela po wyborach: Benjamin Netanjahu czy Gadi Eisenkot?

O 120 mandatów w Knesecie walczyło 37 partii. Oczekuje się, że jedynie około 11 z nich przekroczy próg wyborczy wynoszący 3,25% i wejdzie do parlamentu, po czym jeden z kandydatów będzie musiał utworzyć zdolną do funkcjonowania koalicję rządzącą. Aby uzyskać większość w parlamencie, partia lub blok musi zdobyć 61 mandatów.

Formalnie premierem może zostać lider dowolnej partii, która przekroczyła próg wyborczy, o ile jest w stanie utworzyć koalicję cieszącą się poparciem większości posłów Knesetu. Niemniej jednak zazwyczaj prawo do podjęcia pierwszej próby utworzenia rządu otrzymuje lider partii, która zdobyła największą liczbę mandatów. Ponadto, w oparciu o określone porozumienia, rozważany może być system rotacji szefa rządu.

Benjamin Netanjahu przystępuje do tych wyborów, stosując sprawdzoną taktykę, która przez dziesięciolecia pomagała mu wygrywać, ale tym razem, zdaniem wielu ekspertów, może to nie wystarczyć. Niedawno stwierdził, że alternatywa jest następująca: albo ponownie prawicowy rząd, albo państwo palestyńskie, które z pewnością powstanie przy każdym innym rządzie.

Głównym rywalem Netanjahu i jego prawicowej koalicji jest lider partii Yashar („Naprzód") Gadi Eisenkot. W koalicję z nim są już gotowe wejść partie o bardzo zróżnicowanych poglądach – prawicowe, lewicowe i centrystyczne – zjednoczone chęcią odsunięcia Netanjahu od władzy.

W opinii wielu osób Eisenkot jest najpoważniejszym przeciwnikiem Netanjahu w ciągu ostatnich dziesięcioleci. Jest centrystą z prawicowymi poglądami w kwestiach bezpieczeństwa i może przejąć tę część tradycyjnego elektoratu Netanjahu, która od dawna pragnęła alternatywy w ramach własnego obozu ideologicznego.

Eisenkot, opowiadający się za pociągnięciem winnych do odpowiedzialności, reformami politycznymi i jednością narodową, ostro krytykuje kierownictwo Netanjahu za jego działania zarówno przed, jak i po ataku Hamasu. Popierając izraelskie operacje wojskowe, twierdzi jednocześnie, że rząd nie ma jasnej strategii działania i wzywa do przeprowadzenia niezależnego śledztwa w sprawie niepowodzeń związanych z atakiem z 7 października 2023 roku, w którym zginęło blisko 1200 osób.

W kwestiach o największym znaczeniu dla społeczności międzynarodowej, takich jak polityka wobec Iranu, Palestyńczyków czy Libanu, stanowiska głównych rywali są zbliżone. Wszyscy opowiadają się za zakończeniem rządów Hamasu w Strefie Gazy i rozbrojeniem tej organizacji, również przy użyciu siły militarnej.

Polityków łączy także dążenie do osłabienia militarnego Iranu i uniemożliwienia mu zdobycia broni jądrowej. Główni kandydaci sprzeciwiają się również powstaniu niepodległego państwa palestyńskiego.

KONGO

Wirus ebola nie odpuszcza. Ponad 10 tys. zakażeń

oprac. Karolina Wrońska

Ponad 10 tys. zakażeń wirusem ebola potwierdzono dotychczas w Demokratycznej Republice Konga (DRK). Od początku epidemii odnotowano 4887 zgonów.

Wirus rozprzestrzenił się także poza granice DRK. W Ugandzie odnotowano 20 zakażeń i dwa zgony. W sierpniu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała kraj za wolny od eboli, ale władze w Kampali utrzymują środki ostrożności i od niedzieli osoby powracające do kraju z DRK są kierowane na 21-dniową kwarantannę. Na początku października Kenia poinformowała o pierwszym przypadku zakażenia wirusem; mężczyzny, który podróżował z DRK przez Ugandę, zmarł w Nairobi. Później władze odnotowały jeszcze osiem zakażeń. W ubiegłym tygodniu Nigeria stała się czwartym państwem afrykańskim, w którym wykryto ebolę.

Niepokój wzbudziło też zakażenie tym niebezpiecznym wirusem, wykryte u żony szwajcarskiego dyplomaty. Kobieta nie podróżowała do DRK; według władz Szwajcarii do zakażenia mogło dojść w Ugandzie. Dyplomata wraz z żoną zostali w poniedziałek przetransportowani do szpitali w Szwajcarii.

WHO uznała obecną, wykrytą w maju falę zakażeń za największą epidemię eboli w historii DRK. Jest ona jednak nadal mniejsza niż epidemia w Afryce Zachodniej z lat 2014-2016, która objęła Gwineę, Liberię i Sierra Leone, powodując ponad 28 tys. zakażeń i przeszło 11 tys. zgonów. **PAP**

REKLAMA 0011604791

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

BURMISTRZ CHOROSZCZY
ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gminnych położonych w obrębie Żółtki, gm. Choroszcz o nr geod. 682/4, 682/5, 682/8, 682/18 (KW BI1B/00142712/9)

Nieruchomości gruntowe, niezabudowane, położone w obrębie Żółtki, gm. Choroszcz:

- działka o nr geod. **682/4** o pow. **0,1293 ha**, cena wywoławcza **258 600,00 zł (netto)**.
W rejestrze gruntów działka oznaczona jako Bp – grunty przeznaczone pod zabudowę.
Zgodnie Uchwałą nr LIII/496/2023 Rady Miejskiej w Choroszczy z dnia 20 grudnia 2023 r. w sprawie zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Choroszcz w obrębach Barszczewo, Dzikie, Krupniki, Kruszewo, Mińce, Porosły, Żółtki i m. Choroszcz /Dz. Urz. Woj. Podl. poz. 6864 z dnia 28 grudnia 2023 r./ działka przeznaczona jest pod zabudowę mieszkalną jednorodzinną wolnostojącą lub bliźniaczą wraz z obiektami i urządzeniami towarzyszącymi oraz zielenią urządzoną.
Uchwałą nr III/31/2024 Rady Miejskiej w Choroszczy z dnia 18 lipca 2024 r. wyznaczony został obszar zdegradowany i obszar rewitalizacji gminy Choroszcz /Dz. Urz. Woj. Podl. poz. 3565 z dnia 25 lipca 2024 r./. Ww. działka nie jest położona na obszarze zdegradowanym ani w obszarze rewitalizacji.
Nie ustanowiono prawa pierwokupu nieruchomości położonych na obszarze rewitalizacji na podstawie art. 11 ust. 5 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji oraz nie podjęto uchwały o ustanowieniu na obszarze rewitalizacji Specjalnej Strefy Rewitalizacji na podstawie art. 25 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji.

- działka o nr geod. **682/5** o pow. **0,1260 ha**, cena wywoławcza **252 000,00 zł (netto)**.
W rejestrze gruntów działka oznaczona jako Bp – grunty przeznaczone pod zabudowę.
Zgodnie Uchwałą nr LIII/496/2023 Rady Miejskiej w Choroszczy z dnia 20 grudnia 2023 r. w sprawie zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Choroszcz w obrębach Barszczewo, Dzikie, Krupniki, Kruszewo, Mińce, Porosły, Żółtki i m. Choroszcz /Dz. Urz. Woj. Podl. poz. 6864 z dnia 28 grudnia 2023 r./ działka przeznaczona jest pod zabudowę mieszkalną jednorodzinną wolnostojącą lub bliźniaczą wraz z obiektami i urządzeniami towarzyszącymi oraz zielenią urządzoną.
Uchwałą nr III/31/2024 Rady Miejskiej w Choroszczy z dnia 18 lipca 2024 r. wyznaczony został obszar zdegradowany i obszar rewitalizacji gminy Choroszcz /Dz. Urz. Woj. Podl. poz. 3565 z dnia 25 lipca 2024 r./. Ww. działka nie jest położona na obszarze zdegradowanym ani w obszarze rewitalizacji.
Nie ustanowiono prawa pierwokupu nieruchomości położonych na obszarze rewitalizacji na podstawie art. 11 ust. 5 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji oraz nie podjęto uchwały o ustanowieniu na obszarze rewitalizacji Specjalnej Strefy Rewitalizacji na podstawie art. 25 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji.

- działka o nr geod. **682/8** o pow. **0,1554 ha**, cena wywoławcza **310 800,00 zł (netto)**.
Na zachodzie działka przylega do działki przeznaczonej w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego gminy Choroszcz pod tereny lasów ochronnych miasta Białegostoku – oznaczonej symbolem LsO.
W rejestrze gruntów działka oznaczona jako Bp – grunty przeznaczone pod zabudowę.
Zgodnie Uchwałą nr LIII/496/2023 Rady Miejskiej w Choroszczy z dnia 20 grudnia 2023 r. w sprawie zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Choroszcz w obrębach Barszczewo, Dzikie, Krupniki, Kruszewo, Mińce, Porosły, Żółtki i m. Choroszcz /Dz. Urz. Woj. Podl. poz. 6864 z dnia 28 grudnia 2023 r./ działka przeznaczona jest pod zabudowę mieszkalną jednorodzinną wolnostojącą lub bliźniaczą wraz z obiektami i urządzeniami towarzyszącymi oraz zielenią urządzoną.
Uchwałą nr III/31/2024 Rady Miejskiej w Choroszczy z dnia 18 lipca 2024 r. wyznaczony został obszar zdegradowany i obszar rewitalizacji gminy Choroszcz /Dz. Urz. Woj. Podl. poz. 3565 z dnia 25 lipca 2024 r./. Ww. działka nie jest położona na obszarze zdegradowanym ani w obszarze rewitalizacji.
Nie ustanowiono prawa pierwokupu nieruchomości położonych na obszarze rewitalizacji na podstawie art. 11 ust. 5 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji oraz nie podjęto uchwały o ustanowieniu na obszarze rewitalizacji Specjalnej Strefy Rewitalizacji na podstawie art. 25 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji.

- działka o nr geod. **682/18** o pow. **0,1440 ha**, cena wywoławcza **288 000,00 zł (netto)**.
Na wschodzie działka przylega do działki przeznaczonej w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego gminy Choroszcz pod tereny lasów ochronnych miasta Białegostoku – oznaczonej symbolem LsO.
W rejestrze gruntów działka oznaczona jako Bp – grunty przeznaczone pod zabudowę.
Zgodnie z Uchwałą nr LIII/496/2023 Rady Miejskiej w Choroszczy z dnia 20 grudnia 2023 r. w sprawie zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Choroszcz w obrębach Barszczewo, Dzikie, Krupniki, Kruszewo, Mińce, Porosły, Żółtki i m. Choroszcz /Dz. Urz. Woj. Podl. poz. 6864 z dnia 28 grudnia 2023 r./ działka przeznaczona jest pod zabudowę mieszkalną jednorodzinną wolnostojącą lub bliźniaczą wraz z obiektami i urządzeniami towarzyszącymi oraz zielenią urządzoną.
Uchwałą nr III/31/2024 Rady Miejskiej w Choroszczy z dnia 18 lipca 2024 r. wyznaczony został obszar zdegradowany i obszar rewitalizacji gminy Choroszcz /Dz. Urz. Woj. Podl. poz. 3565 z dnia 25 lipca 2024 r./. Ww. działka nie jest położona na obszarze zdegradowanym ani w obszarze rewitalizacji.
Nie ustanowiono prawa pierwokupu nieruchomości położonych na obszarze rewitalizacji na podstawie art. 11 ust. 5 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji oraz nie podjęto uchwały o ustanowieniu na obszarze rewitalizacji Specjalnej Strefy Rewitalizacji na podstawie art. 25 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji.

Przetarg na ww. nieruchomości odbędzie się w **dniu 1.12.2026 roku o godz. 10^{00}** w budynku Urzędu Miejskiego w Choroszczy ul. Dominikańska 2 (sala konferencyjna).
Wadium w wysokości **10% ceny wywoławczej,** należy wpłacić w pieniądzu **do dnia 25.11.2026 r.** na konto Urzędu Miejskiego w Choroszczy nr **57 1020 1332 0000 1502 0946 0595.**
Zgodnie z ustawą z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. Nr z 2026 r. poz. 1263 ze zm.) do ceny osiągniętej w przetargu zostanie doliczony **23% podatek VAT**.
Warunkiem przystąpienia do przetargu jest okazanie komisji przetargowej dowodu tożsamości oraz dowodu wpłaty wadium w pieniądzu.
Osoby prawne winny przedłożyć odpowiednie pełnomocnictwo.
Postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.
Cena za zbycie nieruchomości płatna jest przed zawarciem aktu notarialnego.
Zawiadomienie o terminie i miejscu zawarcia umowy notarialnej nastąpi w ciągu 21 dni od daty zamknięcia przetargu.
Niestawienie się bez usprawiedliwienia w ustalonym miejscu i terminie oznaczać będzie odstąpienie od umowy i przepadek wadium. Koszt zawarcia aktu notarialnego oraz koszt geodezyjnego okazania lub posadowienia znaków granicznych ponosi nabywca.
Zastrzega się prawo odwołania przetargu z ważnych powodów, z podaniem uzasadnionej przyczyny.
Szczegółowe informacje dotyczące ww. nieruchomości można uzyskać w Wydziale Geodezji Nieruchomości i Gospodarki Przestrzennej Urzędu Miejskiego w Choroszczy ul. Dominikańska 2 (pokój nr 8 i 9, tel. 713-22-13, 713-22-05). Jednocześnie pełny tekst ogłoszenia został na okres 30 dni wywieszony na tablicy ogłoszeń, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Choroszczy, ul. Dominikańska 2, a także zamieszczony na stronie internetowej choroszcz.pl, bip.choroszcz.pl. Wyciąg z ogłoszenia o przetargu zamieszczony będzie w prasie lokalnej o zasięgu obejmującym powiat.

Przetarg zostanie przeprowadzony na podstawie: art. 38 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r., poz. 399 ze zm.) i rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 roku w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów na zbycie nieruchomości (Dz. U. z 2021 r., poz. 2213).

BURMISTRZ
mgr inż. Robert Wardziński

eprasa.pl 8699cde941

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka jądra • Tego sanatorium nie trzeba się bać! Urocza miejscowość to wspaniała miejscówka!

MĘŻCZYZNA

Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

Andropauza bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. U mężczyzn wynika głównie ze stopniowych zmian hormonalnych, podczas gdy u kobiet jest efektem naturalnego procesu biologicznego.

Ewa Zwolak,
Marta Siesicka-Osiak



FOT. STYLEPHOTOGRAPHS/123F

Objawy andropauzy można złagodzić naturalnymi sposobami. Warto również udać się do androloga, który pomoże dobrać odpowiednie leczenie

Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem występującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia. Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w naszym społeczeństwie pozostaje tematem tabu.

Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów, w tym: testosteronu, dihydrotestosteronu, hormonu wzrostu i melatoniny. Przy czym warto podkreślić, że andropauza u mężczyzn często porównywana jest do menopauzy u kobiet. Tymczasem to są zjawiska odmienne, ponieważ klimakterium u kobiet jest procesem biologicznym, związanym z wygaszaniem funkcji jajników, natomiast menopauza u mężczyzn nie jest równoznaczna z utratą płodności i jest ściśle związana z funkcjonowaniem układu endokrynologicznego.

Z tego powodu badacze proponują inne nazwy dla andropauzy, w tym: andropenię, męski psychoendokrynologiczny zespół wieku średniego, wiropauzę, męskie klimakterium, częściowy niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn.

Menopauza u kobiet jest procesem biologicznym, pociągającym za sobą określone skutki i występującym u każdej kobiety po 40. roku życia. Natomiast andropauza nie występuje u każdego mężczyzny i jest zależna od wielu czynników zewnętrznych.

Wśród innych przyczyn rozwoju męskiej menopauzy można również wymienić siedzący styl życia, dietę ubogą w witaminy, związki mineralne i błonnik pokarmowy, nadciśnienie tętnicze krwi, wysoki poziom cholesterolu LDL, przebyty zawał serca, przerost gruczołu krokowego.

Klimakterium u mężczyzn związane jest bezpośrednio z zaburzeniami układu hormonalnego, co pociąga za sobą konkretny zespół objawów.

Wśród charakterystycznych objawów andropauzy u mężczyzn można wymienić:

• zwiększenie tkanki tłuszczowej, która pociąga za sobą skutki w postaci zwiększonego ryzyka wystąpienia groźnych powikłań, w tym m.in. ze strony układu krążenia. Przy czym u mężczyzn powyżej 50. roku życia zazwyczaj występuje otyłość typu brzusznego, która jest szczególnie wrażliwa na bodźce hormonalne,

● zmiany emocjonalne, które znacząco wpływają na jakość życia. Męska menopauza związana jest ze spadkiem poziomu androgenów, co oddziałuje na funkcjonowanie układu nerwowego i pojawienie się objawów psychicznych: lęku, nerwowości, rozdrażnienia, zachowań depresyjnych, przewlekłego zmęczenia i upośledzenia pamięci, a nierzadko także spadku samooceny,

● obniżenie popędu seksualnego, co budzi wiele negatywnych emocji, w tym m.in. niechęci, agresji i braku tolerancji,

● zaburzenia rytmu biologicznego, które pociągają za sobą zmiany emocjonalne, osłabienie sprawności intelektualnej, a także problemy z pamięcią i koncentracją.

Podczas męskiej menopauzy mogą pojawić się również takie dolegliwości jak spadek częstotliwości występowania wzwodów porannych, ginekomastia – nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w piersiach, zmniejszenie owłosienia na ciele, zmniejszenie objętości jąder, obniżenie gęstości mineralnej kości, co prowadzi do patologicznych złamań, zmniejszenie masy mięśniowej, uderzenia gorąca.

Andropauza jest zjawiskiem związanym bezpośrednio z funkcjonowaniem układu hormonalnego. Stosunkowo często towarzyszy jej problem nadmiernego wypadania włosów. Jest to tzw. łysienie androgenowe, które objawia się utratą włosów na szczycie głowy i kątach czołowych. Jego przyczyną jest zbyt duża wrażliwość cebulek włosowych na nadmierną produkcję dihydrotestosteronu (DHT).

Leczenie andropauzy podejmuje się jedynie wówczas, gdy zachodzą ku temu przesłanki. Do leczenia hormonalnego można zakwalifikować jedynie osoby, które spełniają określone kryteria hormonalne

Leczenie klimakterium u mężczyzn podejmuje się jedynie wówczas, gdy zachodzą ku temu przesłanki. Do leczenia hormonalnego można zakwalifikować jedynie osoby, które spełniają określone kryteria hormonalne. Terapię należy podjąć wówczas, gdy występują objawy hipogonadyzmu, czyli zaburzenia wzwodu, zespół metaboliczny, osteoporoza, cukrzyca typu 2, przewlekłe zmęczenie, zaburzenia koncentracji znacznie utrudniające codzienne funkcjonowanie, depresja.

Wówczas, gdy istnieje prawdopodobieństwo, że wyżej wymienione choroby związane są z andropauzą, to należy oznaczyć stężenie TT, LH i obliczyć wskaźnik niedoboru testosteronu, a także przeprowadzić badanie urologiczne. Niekiedy konieczne jest również wykonanie biopsji gruczołu krokowego (po konsultacji z urologiem).

Konieczność wdrożenia leczenia andropauzy zachodzi u mężczyzn, u których stężenie testosteronu wynosi < 8 nmol/l (2,3 ng/ml). Rozważyć je można również u mężczyzn, u których stężenie tego hormonu mieści się w granicach 8–12 nmol/l (2,3–3,46 ng/m). Przy czym w tym drugim przypadku zazwyczaj wdraża się leczenie próbne, które trwa ok. 3 miesięcy.

Podstawowe przeciwwskazania do leczenia andropauzy testosteronem to rak gruczołu krokowego, rak piersi, gruczolak stercza, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), zespół bezdechu sennego.

Leczenie testosteronem, przeprowadzane pod kontrolą i z zalecenia lekarza, jest bezpieczne. Jednakże wiąże się z ryzykiem wystąpienia skutków ubocznych, w tym zwłaszcza: nadmiernej tkliwości klatki piersiowej, wzrostu wartości hematokrytu i erytrocytów. Obecnie w Polsce dostępne preparaty z testosteronem do stosowania domięśniowego, doustnego i przezskórnego. Za najbezpieczniejsze uważa się preparaty przezskórne, które są dobrze tolerowane.

Mężczyźni, którzy nie kwalifikują się do hormonalnego leczenia andropauzy, powinni rozważyć stosowanie preparatów bez recepty. Tabletki na męską menopauzę w swoim składzie zazwyczaj mają zioła i substancje mineralno-witaminowe, w tym m.in.:

● olej z siemienia lnianego, który stanowi drogocenne źródło nasyconych kwasów tłuszczowych, które pozytywnie wpływają na stan prostaty,

● witaminę E, która sprzyja regeneracji komórek układu moczowo-płciowego,

● mangan, który sprzyja utrzymywaniu funkcji seksualnych,

● selen, który poprawia ruchliwość plemników,

● ashwagandhę, która znana jest także pod nazwą indyjski żeń-szeń, sprzyja ona utrzymaniu płodności u mężczyzn,

● kurkumę, która ze względu na wysoką zawartość przeciwutleniaczy pozytywnie wpływa na funkcjonowanie męskiego układu płciowego.

eprasa.pl 8699cde941

SANATORIA

Najlepsze sanatoria dla reumatyków. W tych miejscach pozbędziesz się bólu

Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe

Emil Hoff

Wiele Polek i Polaków zmaga się ze schorzeniami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (czyli tzw. gościec przewlekle postępujący), choroba zwyrodnieniowa, toczeń rumieniowaty, reaktywne i łuszczycowe zapalenie stawów, osteoporoza, ale też dna moczanowa czy zespół cieśni kanału nadgarstka.

Schorzenia reumatyczne cechują się tym, że są wyjątkowo nieprzyjemne: pacjentom doskwierają ból, obrzęki, zwyrodnienia. Co więcej, choroby reumatyczne postępują i w końcu mogą doprowadzić do niepełnosprawności.

Nic więc dziwnego, że pacjenci starają się jak mogą, żeby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej. Warto zaplanować turnus w uzdrowisku jesienią i zimą, kiedy pobyty na NFZ są tańsze.

Leczenie sanatoryjne chorób reumatycznych może mieć różnorodne formy:

- Hydroterapia i balneoterapia: w postaci kąpieli w wodach mineralnych i solankowych, okładów z borowiny, masaży wodnych.
- Fizykoterapia: zabiegi takie jak krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, laseroterapia i leczenie ultradźwiękami, wykonywane z użyciem specjalistycznego sprzętu i pod nadzorem rehabilitantów, często w specjalnych sanatoryjnych szpitalach reumatologicznych.
- Kinezyterapia: leczenie ruchem w ramach specjalnych treningów, gimnastyki i ćwiczeń w wodzie.

Celem leczenia jest jednak zawsze ten sam: redukcja bólu, zmniejszenie stanów zapalnych i poprawa ruchomości stawów.

Które sanatoria w Polsce mogą pomóc uwolnić cię od nieprzyjemnych dolegliwości reumatycznych? Porównałem 11 sanatoriów reumatologicznych z całej Polski.

W Polsce jest z czego wybierać, jeśli chodzi o sanatoria z profilem reumatologicznym, zajmujące się leczeniem chorób reumatycznych. NFZ podaje łącznie aż 41 miejscowości w górach, nad morzem i na nizinach, w których można leczyć bóle reumatyczne i zwyrodnienia.

By wybrać najlepsze polskie sanatoria dla reumatyków, zawęziłem listę do tych, które rzeczywiście specjalizują się w reumatologii i oferują turnusy na NFZ.

Ale skąd wiadomo, które sanatoria są faktycznie najlepsze? Świetnym sposobem ustalenia, gdzie turnusy są najbardziej wartościowe, jest zapoznanie się z opiniami samych kuracjuszy na temat danego ośrodka. Przewertowałem napisane przez Polki i Polaków recenzje sanatoriów dla reumatyków, opublikowane w Opiniach Google, i na ich podstawie stworzyłem ranking TOP 11 najlepszych ośrodków leczniczych.

Kuracjusze oceniają w swoich recenzjach wszystko: jakość i różnorodność zabiegów, komfort pokoi, jedzenie, poziom obsługi i podejście do pacjenta. Ich opinie to więc genialne źródło rzetelnej wiedzy o tym, jak faktycznie działa i traktuje swoich gości dany ośrodek.

Mój ranking opiera się na punktacji. Im więcej punktów, tym wyższa pozycja w rankingu.

Liczba punktów zależna jest od średniej ocen danego sanatorium dla reumatyków w Google i liczby recenzji napisanych przez kuracjuszy (im więcej recenzji, tym rzetelniejsza średnia ocen).

Ranking najlepszych sanatoriów w Polsce dla osób cierpiących na reumatyzm:

Miejsce 11: Balnea Medical SPA w Inowrocławiu

- Średnia ocen: 4,9
- Liczba recenzji: 85
- Punktacja: 416,5 + 500 = 916,5 pkt



FOT. ELIZA CIEPIELEWSKA

Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej. Warto zaplanować turnus w uzdrowisku jesienią i zimą, kiedy pobyty na NFZ są tańsze

Miejsce 10: Sanatorium Gracja w Ciechocinku

- Średnia ocen: 3,8
- Liczba recenzji: 389
- Punktacja: 1478,2 – 500 = 978,2 pkt

Miejsce 9: Centrum Rehabilitacji Rolników Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego „Kresowiak" w Horyńcu-Zdroju

- Średnia ocen: 4,5
- Liczba recenzji: 158
- Punktacja: 711 + 500 = 1211 pkt

Miejsce 8: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój

- Średnia ocen: 4,0
- Liczba recenzji: 435
- Punktacja: 1740 – 500 = 1240 pkt

Miejsce 7: Sanatorium Uzdrowiskowe Dedal w Polańczyku

- Średnia ocen: 4,3
- Liczba recenzji: 291
- Punktacja: 1251,3 pkt

Miejsce 6: Centrum Medyczne Karpacz

- Średnia ocen: 4,1
- Liczba recenzji: 357
- Punktacja: 1463,7 pkt

Miejsce 5: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój

- Średnia ocen: 4,4
- Liczba recenzji: 460
- Punktacja: 2024 pkt

Miejsce 4: Sanatorium Uzdrowiskowe Krystynka w Ciechocinku

- Średnia ocen: 4,6
- Liczba recenzji: 513
- Punktacja: 2359,8 + 500 = 2859,8 pkt

Miejsce 3: Uzdrowisko Ustroń, sanatorium Równica

- Średnia ocen: 4,1
- Liczba recenzji: 811
- Punktacja: 3325,1 pkt

Równica ma ogólnie dobre opinie wśród kuracjuszy, co w połączeniu z bardzo dużą liczbą recenzji czyni z niej doskonały wybór na turnus.

Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA

- Średnia ocen: 4,6
- Liczba recenzji: 693
- Punktacja: 3187,8 + 500 = 3687,8 pkt

Sanatorium Spółki BiaVita w Augustowie ma bardzo wysoką średnią ocen przy dużej liczbie recenzji w Google. Kuracjusze chętnie dzielą się w swoich recenzjach swoimi wrażeniami i zaletami tego miejsca.

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju

- Średnia ocen: 4,2
- Liczba recenzji: 942
- Punktacja: 3956,4 pkt

Sanatorium Włókniarz jest niezwykle popularne (niemal 1000 recenzji w Google!) i cieszy się dobrymi opiniami kuracjuszy. Według moich wyliczeń to najlepsze w Polsce sanatorium dla osób zmagających się z chorobami reumatycznymi.

BADANIA

Te badania wykonasz bez skierowania i opłat

Katarzyna Wąś-Zaniuk

20 października obchodziliśmy Europejski Dzień Seniora. To dobra okazja, by przypomnieć, że osoby starsze mogą korzystać z szeregu bezpłatnych świadczeń zdrowotnych finansowanych przez państwo. Które badania i szczepienia są dostępne dla seniorów za darmo?

RSV, znany również jako syncytialny wirus oddechowy, stanowi szczególne zagrożenie dla małych dzieci i osób starszych, zwłaszcza tych, które cierpią na choroby przewlekłe, są po przeszczepach, mają wady serca, lub przyjmują leki immunosupresyjne. RSV może wywołać zapalenie płuc, niewydolność serca lub niewydolność oddechową. W naszym kraju dla seniorów dostępne są refundowane szczepienia przeciwko wirusowi RSV. Osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionki Abrysvo i Arexvy całkowicie za darmo. Z kolei pacjenci w wieku 60-64 lata mają prawo do 50 proc. refundacji, dzięki czemu płacą wyłącznie połowę ceny preparatu. W każdym z tych przypadków konieczne jest uzyskanie recepty na szczepionkę refundowaną.

Wraz z nadejściem chłodniejszych, jesiennych dni rozpoczyna się sezon zachorowań na grypę. To doskonały moment, by zadbać o swoje bezpieczeństwo i skorzystać ze szczepienia na grypę. Dla seniorów po 65. roku życia taki preparat jest bezpłatny, a samo szczepienie można wykonać zarówno w przychodni POZ, jak i w wielu polskich aptekach. 100 proc. refundacją objęte są preparaty Vaxigrip Tetra i Influvac Tetra.

Mammografia to proste, nieinwazyjne badanie, które w ramach programu profilaktyki raka piersi przysługuje kobietom w wieku 45-74 lat. Metoda ta cechuje się bardzo wysoką skutecznością w uwidacznianiu mikrozwapnień i drobnych zmian w piersiach o budowie tłuszczowej. Kobiety, które nie miały wcześniej zdiagnozowanej złośliwej zmiany nowotworowej w piersi, mogą zgłosić się na mammografię co 24 miesiące.

Dzięki kolonoskopii możemy wykryć nie tylko rozwijający się nowotwór, ale również polipy czy zmiany przednowotworowe, które mogą zostać usunięte, zanim jeszcze przekształcą się w raka. To właśnie z tego powodu badanie stanowi podstawę programu badań przesiewowych raka jelita grubego. Bezpłatne badanie w programu profilaktycznego przysługuje osobom w wieku od 50 do 65 lat.

eprasa.pl 8699cde941

EKOGMINA

Magazyny energii, pompy ciepła, stacje uzdatniania wody... Jak będzie wyglądała ekogmina przyszłości?

Tomasz Maleta

Jak będzie wyglądała nowoczesna gmina za 10 lat? W jaki sposób do zmiany mogą się przyczynić fundusze publiczne? Nie tylko na te zagadnienia postarają się odpowiedzieć eksperci w czasie dwóch debat podczas finału tegorocznej edycji rankingu EkoGmina.

Jedna z tych, przynajmniej w założeniu, transformacji właśnie się rozpoczęła. Chodzi o dofinansowanie do przydomowych magazynów energii. Program, którego operatorem jest Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, skierowany jest do tych osób, które swoją instalację mają podłączoną do systemu dostawcy energii. Mówiąc wprost: trzeba mieć instalację fotowoltaiczną zgłoszoną do operatora energetycznego. Nie ma znaczenia, czy taki prosument rozlicza się według starych zasad sprzed 1 kwietnia 2022 roku, czy tych, które nastąpiły później. To rozróżnienie ma jednak już znaczenie jeśli chodzi o maksymalny pułap dofinansowania. Jeśli rozliczasz się w net-billingu, możesz dostać do 16 000 zł dopłaty do magazynu energii. Jeśli we wcześniejszym net-meteringu, dopłata wynosi do 8 000 zł.

Warto pamiętać, że magazyn, na który wnioskuje się o dotację musi mieć minimum 10 kWh pojemności. Poza tym jego pojemność musi być co najmniej dwukrotnością mocy posiadanej instalacji fotowoltaicznej: przy instalacji 5 kWp potrzebna minimum 10 kWh magazynu, przy 8 kWp minimum 16 kWh.

Można ubiegać się o dofinansowanie nowych magazynów lub tych już kupionych po 1 listopada 2025 roku. Na program w skali kraju przeznaczono 1 mld zł. Czy może to zmieć krajobraz niezależności energetycznej, także w sytuacjach kryzysowych?

– Myślę, że tak. Główną przesłanką jest odpowiednie zarządzanie energią. Jest ona produkowana w ciągu dnia, a z jej nadmiarem nie ma co zrobić. Dzięki magazynom energii jej zużycie przenoszone jest na późniejsze i nocne godziny. Ponadto odciąży to obciążenie sieci. Przejawiało się to wyłączeniami instalacji – podkreśla Marcin Mieczkowski z firmy PND Energa. – Bardzo ważne jest także to, że z tego programu mogą też korzystać osoby, które rozliczają się na starych zasadach net-meteringu.

Bez wody ani rusz

Możliwość skorzystania z niezależnego źródła zasilania i to przez kilka godzin jest ważne także, jeśli chodzi o sytuacje związane z dostępem do wody. O ile bez prądu od biedy możemy sobie jakoś poradzić, poza skrajnymi warunkami, to nie jest to możliwe w przypadku braku dostępu do wody. A to może być wynikiem awarii wodociągowej, skażenia, ataku cybernetycznego. W takich sytuacjach pozostaje nie tylko woda butelkowana. Zarządcy bloków mogą skorzystać z tzw. mobilnej stacji uzdatniania wody. Z jej pomocą mogą czerpać wodę z każdego źródła. Nawet jeśli woda z wodociągu jest skażona np. bakteriami coli, a zdarza się to coraz częściej, to taka stacja może wodę uzdatnić do poziomu zdatnej do picia. Jest w stanie uzdatnić do 1000 litrów wody na godzinę. Ponadto ma także możliwość paczkowania wody na porcje. W ten sposób będzie gotowa do odbioru przez mieszkańców.

Z kolei na terenach rolnych, na których do celów gospodarczych nie można skorzystać z takiej nieczystej wody, pomocne są kontenerowe stacje uzdatniania wody. Można ją przetransportować do gminnej stacji uzdatniania. Podłączając ją do instalacji, można sprawnie dostarczać wodę wodociągiem. Co ważne, w takim przypadku, nawet gdy energia elektryczna jest niedostępna przez zasilanie agregatem prądotwórczym, można mieć dostęp do wody pitnej.



FOT. 123 FR

Laureatów tegorocznej edycji rankingu EkoGmina poznamy już 29 października

Mała gmina kontra duże miasto? Jak Dawid z Goliatem?

I właśnie o tych nowinkach sprzętowych, a także o sposobach zabezpieczenia systemów sterowania, monitoringu i zarządzania stacjami uzdatniania wody (SUW) oraz siecią wodociągową przed cyberatakami i nieuprawnionym dostępem, będzie także mowa podczas jednej z debat podczas tegorocznego forum EkoGmina.

Ponadto eksperci z różnych branż postarają się opowiedzieć o tym, jak za dekadę będzie wyglądała nowoczesna gmina i jaką rolę odegrają w niej odnawialne źródła energii? Jakie działania samorządy i mieszkańcy powinni podjąć już dziś, aby realnie ograniczyć koszty energii i przygotować się na przyszłość? W jakim kierunku pójdą też trendy związane z ogrzewaniem domów? Czy po tegorocznych doświadczeniach z ostrą zimą takie rozwiązania jak pompy ciepła nadal będą się cieszyć zainteresowaniem? Nie tylko właścicieli domów jednorodzinnych, ale też zarządców budynków użyteczności publicznej, hal czy nawet kościołów?

W czasie debat postaramy się także odpowiedzieć, czy mniejsze gminy są w stanie rywalizować z dużymi ośrodkami o fundusze. A może wystarczy tylko dobry pomysł, by z marszu sięgnąć po pieniądze?

Nie zabraknie też tematów związanych ze wsparciem podlaskich gmin przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa. – Pokażemy na jaki cel gmina może nieodpłatnie pozyskać grunt i jakie są formy i zasady otrzymania bezzwrotnej pomocy finansowej – zapowiada Agnieszka Zawistowska, dyrektor podlaskiego oddziału KOWR.

Z kolei przedstawiciele Wojewódzkiego Oddziału Funduszu Ochrony i Gospodarki Wodnej podsumują zmianę w podlaskich gminach, która dokonała się przy pomocy programu Czyste Powietrze. Wsparcie można było przeznaczyć na termomodernizację, wymianę źródeł ciepła. – W 2025 roku zawarliśmy 4,5 tys. umów na kwotę 330 mln. Wypłaciliśmy 187 mln zł – wymienia wiceprezes Józef Klim. – To pokazuje, jak duży jest to program.

EkoGmina po raz czwarty

To będzie już czwarta edycja naszego rankingu EkoGmina. Podobnie jak w poprzednim roku, tworząc zielone zestawienie, także i tym razem współpracowaliśmy merytorycznie z Urzędem Statystycznym w Białymstoku oraz Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Białymstoku.

Celem naszej akcji jest niezmienne podkreślenie, jak ogromne znaczenie dla środowiska i dla mieszkańców poszczególnych podlaskich gmin mają wszelkie inwestycje proekologiczne. A nie da się ukryć, że coraz więcej naszych samorządów od dłuższego czasu stosuje nowoczesne rozwiązania proekologiczne. W ostatnich latach wzrosła też świadomość ekologiczna mieszkańców, którzy świetnie wiedzą, że inwestycje na rzecz ochrony środowiska to działania, na których się nie straci. Ale takich inwestycji musi być więcej, do czego trzeba odpowiedniej puli funduszy krajowych i europejskich oraz ludzi, którzy potrafią je mądrze zagospodarować. A właśnie tacy ludzie stoją na czele naszych samorządów.

To ich gościć będziemy na naszej gali. W imieniu swoich gmin odbiorą wyróżnienia i nagrody za najlepiej i najefektywniej wykorzystanie zarówno funduszy tych krajowych, jak i unijnych na realizację działań chroniących środowisko i zapewniających bezpieczeństwo ekologiczne.

Zasady rankingu (pełny regulamin na stronie poranny.pl) w porównaniu do poprzedniego zestawienia nie zmieniły się. Nagrodzimy zwycięzców czterech kategorii: EkoGmina w kategorii Gmina miejska, EkoGmina w kategorii Gmina wiejska, EkoGmina w kategorii Gmina miejsko-wiejska, Najaktywniejsza gmina – program Czyste Powietrze.

REKLAMA 0011598225

ORGANIZATOR

KURIER PORANNY

GAZETA WSPÓŁCZESNA

PARTNERZY GŁÓWNI

TOMAS Consulting CENTRUM OBSŁUGI BIZNESU

NIBE 25 LAT W POLSCE

PND ENERGIA

AQUA SOFT www.aqua-soft.com.pl PROFESJONALNE SYSTEMY UZDATNIANIA WODY

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

ASTWA

PARTNERZY MERYTORYCZNI

Urząd Statystyczny w Białymstoku

WFOŚiGW w Białymstoku

eprasa.pl 8699cde941

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Izabela Jakubowicz,** NZOZ Feniks, Grajewo
2. **Dariusz Leśniewski,** Dar-Med Przychodnia Rodzinna, Białystok
3. **Klaudia Grądzka,** SPZOZ, Mońki

PEDIATRA ROKU
1. **Karolina Kierus,** Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny, Białystok
2. **Urszula Naczas,** Szpital Wojewódzki im. dr Ludwika Rydygiera, Suwałki

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Gabriela Jurgielaniec,** Centrum Kardiologii Scanmed, Bielsk Podlaski
2. **Bogna Langiewicz,** SPZOZ, Łapy
3. **Bożena Krzywicka,** NZOZ Medyk, Sokółka

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Ewa Sadowska-Czmak,** Indywidualna Praktyka Stomatologiczna, Hajnówka
2. **Agnieszka Dorota Kicińska,** Gabinet stomatologiczny, Mońki
3. **Edyta Daniłowska,** KAR-DENT Gabinet Stomatologiczny, Białaszewo

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Róża Stupak,** Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok
2. **Bożena Szkiłądź,** NZOZ Przychodnia Lekarsko-Pielęgniarska Eskulap, Augustów
3. **Wiesława Rybicka,** SP ZOZ, Bielsk Podlaski

GINEKOLOG ROKU
1. **Maciej Urban,** Proclinic - Maciej Urban, Białystok
2. **Monika Leśniewska,** Klinika Leczenia Niepłodności Artemida, Białystok
3. **Bartosz Pękała,** NZOZ Multi-Med Pękała, Zambrów

CHIRURG ROKU
1. **Paweł Wojciak,** Samodzielny Szpital Miejski im. PCK, Białystok
2. **Andrzej Popow,** DUOMED Prywatny Gabinet Chirurgiczny dr n.med. Andrzej Popow - Gabinet Stomatologiczny Irena Grygoruk-Popow, Hajnówka
3. **Mikołaj Czerniawski,** I Klinika Chirurgii Ogólnej i Endokrynologicznej USK, Białystok

ORTOPEDA ROKU
1. **Gerard Pogorzelski,** SPZOZ, Wysokie Mazowieckie
2. **Tomasz Zaręba,** SP ZOZ, Bielsk Podlaski
3. **Dariusz Gałązka,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Jolanta Gierasimiuk,** Fizjosfera Rehabilitacja Sport&Relaks, Białystok
2. **Marta Leśniewska,** Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok
3. **Tomasz Jeżowski,** Fizjoserwis Tomasz Jeżowski, Białystok

KARDIOLOG ROKU
1. **Wanda Sudnik,** Centrum Medyczne, Sokółka
2. **dr Karolina Gołaszewska,** SPZOZ, Bielsk Podlaski
3. **Anna Tomaszuk-Kazberuk,** Kardiologiczna Praktyka Lekarska Anna Tomaszuk-Kazberuk, Białystok

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **dr Jakub Rogowski,** UroClinic-Rogowski, Białystok
2. **dr n. med. Justyna Matulewicz-Gilewicz,** Gabinet Nefrologiczny dr n. med. Justyna Matulewicz, Suwałki
3. **Łukasz Tararuj,** LUNATAR-MED Łukasz Tararuj, Białystok

OKULISTA ROKU
1. **dr hab. n. med. Przemysław Pawłowski,** Podlaskie Centrum Medyczne, Białystok
2. **dr n. med. Natalia Dub,** Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok
3. **Mirosława Czarkowska,** Gabinet okulistyczny Mirosława Czarkowska, Kolno

DERMATOLOG ROKU
1. **Marlena Jamiołkowska-Stawowska,** MIAPERLA Medycyna Estetyczna i Dermatologia, Białystok

LARYNGOLOG ROKU
1. **Piotr Fiedorczuk,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok
2. **Greta Berger,** Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok
3. **Mateusz Zonenberg,** Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny im. L. Zamenhofa, Białystok

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Aneta Halicka,** SP ZOZ, Sejny
2. **Adam Leoniuk,** Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok
3. **Osazee Okungbowa,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok

NEUROLOG ROKU
1. **Monika Anuszkiewicz,** Kendron, Białystok
2. **Michał Andrzej Płoński,** Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny im. L. Zamenhofa, Białystok
3. **Monika Chorąży,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Renata Kalinowska,** Zakład Karny, Łomża
2. **Łukasz Kippnich,** Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego, Białystok
3. **Marek Makać,** Szpital Powiatowy, Zambrów

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Ewelina Bączyk,** Apteka T&P, Zambrów
2. **Klaudia Horosz,** Apteka Lobelia, Jaświły
3. **Krzysztof Sztachelski,** Punkt Apteczny Eskulap, Białaszewo

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Grażyna Herman,** Prywatny Gabinet Usg Grażyna Herman, Łomża
2. **Agnieszka Wikieł-Krysik,** Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok

ONKOLOG ROKU
1. **Łucja Dakowicz,** Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny im. L. Zamenhofa, Białystok
2. **Grzegorz Maciorowski,** Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Łomża
3. **Kinga Hermanowicz-Szamatowicz,** Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie, Barszczewo

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Monika Kopciewska,** Psycholog Monika Kopciewska, Sokółka
2. **Zuzanna Hewa,** Centrum Zdrowia Psychicznego NT-MED Natalia Tararuj, Białystok
3. **Paulina Kuźmicka,** Myśli Pozytywne - Ośrodek Wsparcia Psychologicznego i Psychoterapii, Białystok

Pamiętasz z wizyty nie plombę, a człowieka

Stomatolodzy dbają o zdrowie naszej jamy ustnej, leczą zęby, wykonują zabiegi, pomagają... Stop, przecież to jest jasne! I tak z ręką na sercu: po latach pamiętasz z wizyty u dentysty plombę czy człowieka po drugiej stronie fotela? Specjalistę, którego cechuje nie tylko profesjonalizm, ale też cierpliwość i życzliwość. Lekarza, który pomaga pokonać lęk przed fotelem dentystycznym i wyjaśnia, co będzie robione, uśmierza strach dziecka. To wiedza specjalistów, ale także ich empatia i zaangażowanie mogą zmienić nie tylko przebieg leczenia, ale także całe nasze podejście do zdrowego i pięknego uśmiechu. Właśnie takich lekarzy, w tym dentystów, nominowaliście do wielkiego plebiscytu Medycznego Hipokrates 2026. - Wierzymy, że najlepszym głosem w tej sprawie są sami pacjenci. To oni wiedzą, komu zawdzięczają poczucie bezpieczeństwa i opiekę na najwyższym poziomie. Dlatego dziś kolejny raz możemy poznać bliżej lekarzy nominowanych do akcji - mówi dziennikarka Katarzyna Adamczyk. **Szczegóły na wspolczesna.pl/hipokrates poranny.pl/hipokrates**

Jest przekonana, że to przede wszystkim jest praca z drugą osobą

Agnieszka Dorota Kicińska (Gabinet stomatologiczny, Mońki) jest stomatologiem z 30-letnim doświadczeniem. Zaczynała w 1996 roku, kiedy ukończyła Akademię Medyczną w Białymstoku. Wybrała kierunek, który naprawdę ją interesował, i dzięki temu od trzech dekad może spełniać się w pracy, która daje jej mnóstwo satysfakcji.

Z czego czerpie najwięcej radości? Największą satysfakcję daje jej zaufanie pacjentów i świadomość, że swoją pracą może realnie poprawiać ich zdrowie i codzienny komfort. Jak podkreśla Agnieszka Dorota Kicińska, stomatologia to dla niej przede wszystkim praca z drugim człowiekiem. Każdego dnia stara się, aby jej pacjenci, zarówno dorośli, jak i najmłodsi, czuli się w gabinecie bezpiecznie i spokojnie, wiedząc, że mogą liczyć na profesjonalną pomoc. Umie nie tylko leczyć i pomagać, ale także tworzyć atmosferę, w której początkowy lęk i strach przed wizytą z czasem zamieniają się w uczucie ulgi. Jej podejście do pacjentów jest pełne spokoju. Wszystko dokładnie tłumaczy i upewnia się, że została dobrze zrozumiana, ponieważ wzajemne zaufanie traktuje jako fundament. Nasza nominowana stomatolog każdemu pacjentowi poświęca należytą uwagę i do każdego podchodzi indywidualnie. Wie bowiem, że w tej pracy ważne są nie tylko wiedza i umiejętności, ale także relacje. Szczególną radość daje jej widok pacjentów, którzy po leczeniu wychodzą z gabinetu z pięknym i zdrowym uśmiechem.



Nominację w plebiscycie Hipokrates 2026 Agnieszka Dorota Kicińska traktuje jako wyjątkowe wyróżnienie i najlepszy dowód na to, że to, co robi każdego dnia, ma realne znaczenie i wpływ na ludzi, którzy dostrzegają jej zaangażowanie i postanowili je docenić.

Największa satysfakcja? Kiedy uda się przekonać zestresowanego pacjenta, że wizyty u dentysty nie są takie straszne, jak je malują

Dla Olgi Grygorczuk (Zdrowy Ząbek Stomatologia Rodzinna, Białystok) fundamentem działalności jest połączenie wieloletniego doświadczenia z nieustannie aktualizowaną wiedzą. W zawodzie pracuje już od 10 lat i, jak podkreśla, bardzo lubi to, co robi. Największą satysfakcję daje jej to, gdy uda się wyleczyć ząb, który wcześniej wydawał się nie do uratowania. - Także to, gdy uda się przekonać pacjenta początkowo zestresowanego, że wizyty u dentysty wcale nie są takie straszne, jak je malują. A później przychodzą już nie tylko z zaufaniem, ale nawet z przyjemnością - podkreśla.

Szczególne miejsce w jej pracy zajmują najmłodsi pacjenci. Największą nagrodą i motywacją do dalszego działania jest uśmiech pacjentów opuszczających gabinet, zwłaszcza dzieci, dla których wizyta u dentysty często wiąże się z dużymi emocjami. Tworzenie przyjaznej atmosfery oraz budowanie pozytywnych doświadczeń związanych z leczeniem stomatologicznym to jeden z najważniejszych elementów jej zawodowej misji.

ZDROWY ZĄBEK
STOMATOLOGIA RODZINNA

PSYCHIATRA ROKU
1. **Wiktor Orlof,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok
2. **Magdalena Jurkowska-Małyszko,** Centrum psychoterapii METODA, Białystok
3. **Adrian Tyszka,** Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży, Białystok

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Katarzyna Świderska,** ZPOZ, Grajewo
2. **Diana Homa,** Białostockie Centrum Zdrowia Psychicznego DH-Medica, Białystok
3. **Magdalena Bobowska,** Pałac Na Wodzie Falkowski, Augustów

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
synoptis® pharma

eprasa.pl 8699cde941

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

Są z uczniami w latach, gdy są jak młode ptaki i rozwijają skrzydła

Przygotowują do matury, uczą zawodu. Pomagają odkrywać zainteresowania i podejmować decyzje, które decydują o przyszłości. Potrafią zarazić pasją do swojego przedmiotu, zachęcić do wysiłku i dodać odwagi. Dziś bliżej przedstawiamy nauczycieli szkół ponadpodstawowych.

To właśnie w liceach, technikach i szkołach branżowych młodzi ludzie zaczynają budować podwaliny pod swoją dalszą edukację i przyszłą karierę. Belfrom takiego poszukującego młodego człowieka przydają się jednak nie tylko wiedza i doświadczenie, ale też cierpliwość, poczucie humoru i zwyczajna życzliwość. Nauczyciele szkół ponadpodstawowych mają różne specjalizacje, doświadczenia i sposoby pracy, ale wszyscy na co dzień spotykają się właśnie z młodymi ludźmi, którzy powoli wkraczają w dorosłość i potrzebują jeszcze nie tylko tych, którzy tłumaczą świat, ale i czynią go łatwiejszym do zniesienia. Wielu z nas nawet po latach pamięta nauczyciela, który w ciekawy sposób prowadził lekcje, pomógł rozwinąć talent albo uwierzył w nas wtedy, gdy sami mieliśmy jeszcze wątpliwości. - Za takimi wspomnieniami stoją konkretni ludzie, którzy każdego dnia wchodzą do swoich klas z nowymi pomysłami, energią i zaangażowaniem, by rozpalić w uczniach pasję. Ale co sprawiło, że sami wybrali ten zawód? Co najbardziej lubią w swojej pracy, co daje im satysfakcję i czym zajmują się po szkolnym dzwonku? O to zapytaliśmy uczestników tegorocznego wielkiego Plebiscytu Edukacyjnego -mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej.

Poznajmy więc historie, zainteresowania i pasje kolejnych nauczycieli. Możecie o nich poczytać również na naszej stronie.

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

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Czasem wystarczy być kimś, kto wierzy w ucznia



Anna Gniedziejko (Zespół Szkół nr 16, Białystok) nie należała do osób, które od dziecka marzyły o staniu przy tablicy. Nie planowała kariery nauczycielskiej, a już na pewno nie przypuszczała, że szkoła specjalna stanie się jej zawodowym domem na kolejne 25 lat. - Dziś, patrząc wstecz, myślę, że los miał wobec mnie całkiem niezły plan - kwituje. Przez te wszystkie lata przekonała się, że nauczyciel nie musi być kimś, kto zawsze zna odpowiedzi. Czasem wystarczy, że jest kimś, kto nie przestaje wierzyć w swojego ucznia. Nie wybrała tej pracy z dziecięcych marzeń. Ale gdyby dziś miała ponownie zdecydować, którą drogą pójść, wybrałaby dokładnie tę samą. Największą satysfakcję daje jej świadomość, że to, czego uczy, naprawdę przydaje się jej uczniom w dorosłym życiu. Jest nauczycielem przedmiotów zawodowych i od 25 lat doskonale przygotowuje młodych ludzi z niepełnosprawnością intelektualną oraz w spektrum autyzmu do wejścia na rynek pracy.

Choć praca nauczyciela zajmuje ważne miejsce w jej życiu, to najważniejsza zawsze była i jest dla niej rodzina To właśnie jej poświęca najwięcej swojego wolnego czasu. I książkom.

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Znacznie więcej niż przekazywanie wiedzy



Agnieszka Szmidt w wielkim Plebiscycie Edukacyjnym reprezentuje Zakład Doskonalenia Zawodowego w Białymstoku. Na co dzień uczy fryzjerstwa. „Jestem nauczycielką fryzjerstwa, dla której praca z młodzieżą to znacznie więcej niż przekazywanie wiedzy zawodowej" - dodaje.

Oznacza to, że stara się pokazywać swoim uczniom, że nauka zawodu może być początkiem pasji, rozwoju i budowania pewności siebie. Tym samym łączy przekazywanie wiedzy zawodowej z pracą wychowawczą i wspieraniem młodzieży w rozwoju. Bo przecież nauka zawodu może stać się nie tylko sposobem na zdobycie kwalifikacji, ale także zbudowania siebie. Jako nauczycielka szkoły ponadpodstawowej Agnieszka Szmidt angażuje się inicjatywy szkolne oraz działania promujące kształcenie zawodowe. Towarzyszy uczniom w zdobywaniu pierwszych doświadczeń i obserwuje ich postępy. Równocześnie sama stale poszerza swoje kompetencje - zarówno w obszarze fryzjerstwa, jak też edukacji i zdrowego stylu życia. Przekazuje, że jej sukcesem jest nie tylko własny rozwój zawodowy, ale przede wszystkim postępy i osiągnięcia uczniów, którym może w tym rozwoju towarzyszyć.

LIDERZY RANKINGÓW

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

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

NAUCZYCIEL KLAS 0-III
1. **Ditta Chalimoniuk,** Niepubliczna Szkoła Podstawowa Błękitna Sowa, Białystok
2. **Alina Jakubowska,** Szkoła Podstawowa nr 2 im. kpt. Władysława Wysockiego, Bielsk Podlaski
3. **Dominika Guzewicz-Kuberska,** Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza, Choroszcz

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII
1. **Sylwia Łukaszewicz-Grzeszczak,** Zespół Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego nr 1, Białystok
2. **Magdalena Radziszewska,** Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza, Grodzisk
3. **Justyna Sidor,** Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Bakałarza, Bakałarzewo

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ
1. **Wojciech Kulas,** I Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza, Kolno
2. **Natalia Skudzińska-Głębocka,** Zespół Szkół Zawodowych im. Stanisława Staszica, Wysokie Mazowieckie
3. **Elżbieta Wierzbicka,** Augustowskie Centrum Edukacyjne, Augustów

NAUCZYCIEL AKADEMICKI
1. **Beata Żelechowska,** Akademia Łomżyńska, Łomża
2. **dr Barbara Łupińska,** Uniwersytet w Białymstoku, Białystok
3. **dr n. med. Paweł Kitlas,** Wyższa Szkoła Medyczna, Białystok

DYREKTOR SZKOŁY LUB PRZEDSZKOLA
1. **Marta Żynel-Czerepuszko,** Szkoła Podstawowa Im.Kpt. Józefa Kłopotowskiego, Jacowlany
2. **Lucyna Szymańska,** Przedszkole nr 5, Sokółka
3. **Anna Todorczuk,** Zespół Szkół nr 16, Białystok

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 8699cde941

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Krystyna martwi się o Tomka. Daria i Krzysztof zamieszkali razem i obojgu jest dobrze. Jedna z pielęgniarek zgłasza Gośce, że Sara ją okradła. Monitoring nie pozostawia wątpliwości. Gośka zmierza oddać pieniądze za nią, ale coś w niej pęka. Tego dnia ma odbyć się komisja mobbingowa, Rogowski nieopatrznie mówi o tym Krzysztofowi i Darii, którzy nie mieli o tym pojęcia. Na SOR trafia kobieta w 36 tygodniu ciąży, która zemdlała w domu. Wymaga intubacji, jest nieprzytomna. Dochodzi do zatrzymania krążenia, stan pacjentki jest krytyczny. Dr Bursztyn wykonuje cesarskie cięcie. Krzysztof chce porozmawiać z synem, uwierzył w oskarżenia wobec niego. Adrian daje znać matce, że urodził jej się wnuk. Chce spotkać się z Sabiną.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Pod wiaduktem kolejowym został brutalnie zamordowany 16-letni kieszonkowiec. Gutek i Kowalski rozpoczynają śledztwo, które prowadzi ich do rodzinnej szajki złodziei na terenie Chorzowa. Głównym podejrzanym staje się ojciec ofiary – recydywista. Okazuje się jednak, że chłopak prowadził podwójne życie, a jego śmierć może mieć związek z nieudanym skokiem, zemstą i romansem z dziewczyną z bogatego domu. Finał śledztwa przynosi tragiczne konsekwencje. Równolegle Gutek dotrzymuje obietnicy i pomaga Kowalskiemu w polowaniu na Mitręgę. Jednocześnie Gutek próbuje poradzić sobie z narastającym konfliktem z synem Dawidem, który po wyroku sądu wciąż nie potrafi zaakceptować konsekwencji własnych decyzji.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Hubert w kompletnej tajemnicy przed Pauliną szykuje wypasioną podróż poślubną – oczywiście na możliwości swojego budżetu. Tymczasem Paulinę odwiedza była żona Huberta. Czy to, z czym przychodzi, pokrzyżuje plany nowożeńców? Odpowiedź wcale nie jest jednoznaczna... Z kolei Kacper składa Julce propozycję na wspólny wypad. To, czego nie wie, to że to samo popołudnie zaplanował już dla niej Paweł... Gdy panowie orientują się w sytuacji, żaden z nich nie chce być kulturalnym dżentelmenem i odpuścić. Przeciwnie, zaczyna się „walka kogutów" o pierwszeństwo! Tego Julka jednak ma dość i każe im się wreszcie dogadać. Czy to się uda? Emilka zapewnia Bartka, że cieszy się jego szczęściem. Prawda jest zgoła inna: wciąż nie może się pogodzić z utratą. Gdy Ilona próbuje nawiązać z nią relację, traci cierpliwość i wygarnia rywalce, co o niej myśli.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lew spotyka w szpitalu Grega – Kalski zamierza wykorzystać urlop i... wrócić do pracy! Nalepa nie wytrzymuje... W tym czasie Roztocka jedzie do Eweliny, która wróciła do męża-potwora. Błaga ją, żeby ratowała siebie i córkę! Kobiety nakrywa wracający Greg. Siłą odciąga Weronikę od żony i grozi Roztockiej... śmiercią! Z kolei Judyta spędza kolejną noc z Fabianem – szczęśliwa oznajmia mu, że zarząd telewizji właśnie zatwierdził jej program! Gdy Bradecka idzie pod prysznic, Krawiec widzi w jej telefonie powiadomienie o terminie chemioterapii jej synka. Fabian alarmuje szefa – Judyta nie da rady uciągnąć nowego projektu, bo jej syn ma białaczkę! Gwiazdor jako prowadzącego proponuje siebie – w duecie z... Martą! Kajtek martwi się o sąsiadkę, którą wczoraj napadł „czyściciel" mieszkań – ale obiecał pani Janinie, że nikomu o tym nie powie. Chłopak sprytnie podpytuje rodziców, czy można kupić połowę mieszkania, w którymś ktoś żyje... Jakiś czas później Monika widzi jak sąsiadka przegania jakiegoś mężczyznę – nie wie, że ten zaproponował Janinie odkupienie jej połowy mieszkania za jakieś grosze!



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Gloria z Begerem wciąż ukrywają przed wszystkimi z pracy, że na nowo są parą. Łatwo nie jest... Z kolei Maria jedzie do Krakowa, gdzie spotyka się z dawną koleżanką ze szpitala – pielęgniarką Teresą. Kobieta może jej pomóc w walce z Jakubem Dobrym. Na kolejnym dyżurze pacjentem Julki zostaje młody sprinter – nastolatek, który zemdlał podczas treningu. Gdy chłopiec przechodzi w szpitalu badania, jego serce nagle staje, a jego matka, będąca w zaawansowanej ciąży, traci w dodatku wody płodowe. Gdy doktor Zawada stawia w końcu diagnozę, okazuje się, że medycznej pomocy wymaga także ojciec młodego pacjenta. Tymczasem Blanka wciąż rozpacza po zniknięciu córki, a szalona porywaczka – Zuza – gromadzi pieniądze na ucieczkę z kraju, gotowa do wyjazdu. Mała Nina zaczyna jednak nagle poważnie chorować...

eprasa.pl 8699cde941

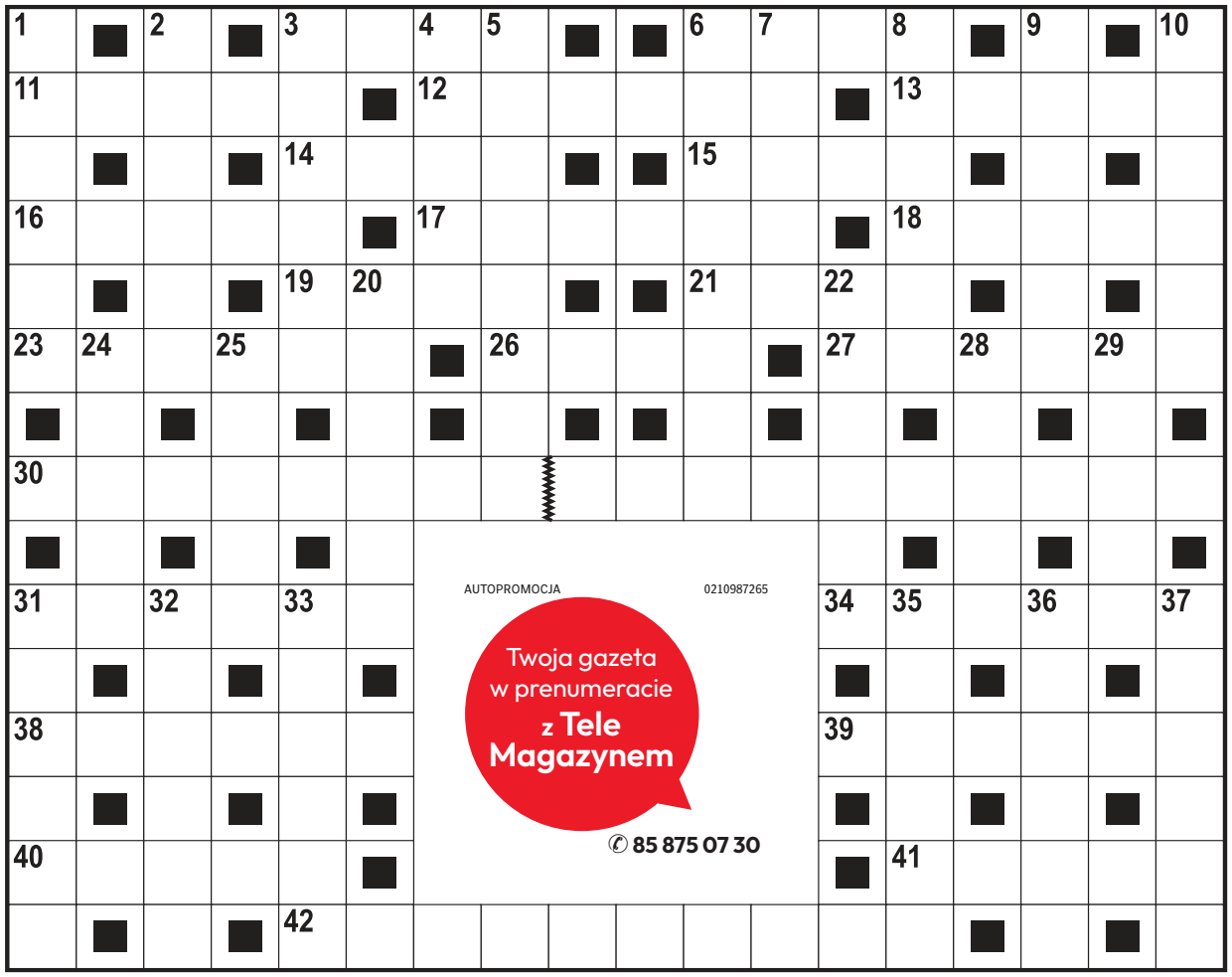
KRZYŻÓWKA NR 167

Poziomo:

3) rysunkowy lub mieszkalny,
6) informacje w komputerze,
11) przemawia pięknym językiem,
12) mocne, ciemne piwo,
13) paraliżuje przed publicznym występem,
14) kobiecy powab i wdzięk,
15) krzykliwy ptak nadmorski,
16) dawna złota moneta wenecka,
17) jednostka administracyjna w Szwajcarii,
18) solenizantka z 25 sierpnia,
19) cieplny lub słoneczny,
21) wojskowy traktat północnoatlantycki,
23) David, aktor z serialu „Kryminalne zagadki Miami”,
26) Salvador, hiszpański malarz, surrealista,
27) Gall, autor „Kroniki polskiej”,
30) prezenterka programu „Nasz nowy dom”,
31) pieszczotliwie o małym burku,
34) Nicole, zagrała główną rolę w filmie „Australia”,
38) tajne sprzysiężenie, zmowa,
39) poręczyciel pożyczki, gwarant,
40) oficerska w polskiej armii,
41) … Cyms, polski piosenkarz i autor tekstów,
42) element elektroniczny z trzema elektrodami.

Pionowo:

1) mały chłopiec, szkrab,
2) rzadkie imię męskie,
3) przeciwnik Juliusza Cezara,
4) twarda podstawa, fundament,
5) wpleciona w warkoczyk,
6) wiara w złe duchy, diabliczność,
7) scena dla iluzjonisty i klauna,
8) wzorzec jednostki miary,
9) jednostka wojskowa w starożytnym Rzymie,
10) stan odrętwienia, zobojętnienie,
20) zakres działania, dziedzina,
22) pilnik o grubych nacięciach,
24) przyrząd do wykonywania ćwiczeń siłowych,
25) Jan, trener polskiej reprezentacji w piłce nożnej,
28) wyborczy lub elektryczny,
29) niewielka przyczyna pożaru,
31) film w reżyserii Krystyny Jandy,
32) epos Homera o wojnie trojańskiej,
33) ciężka praca, harówka,
35) Jan … Sztaudynger, fraszkopisarz,
36) Karol, śląski działacz narodowy,
37) przyroda oraz zachodzące w niej zjawiska i procesy.

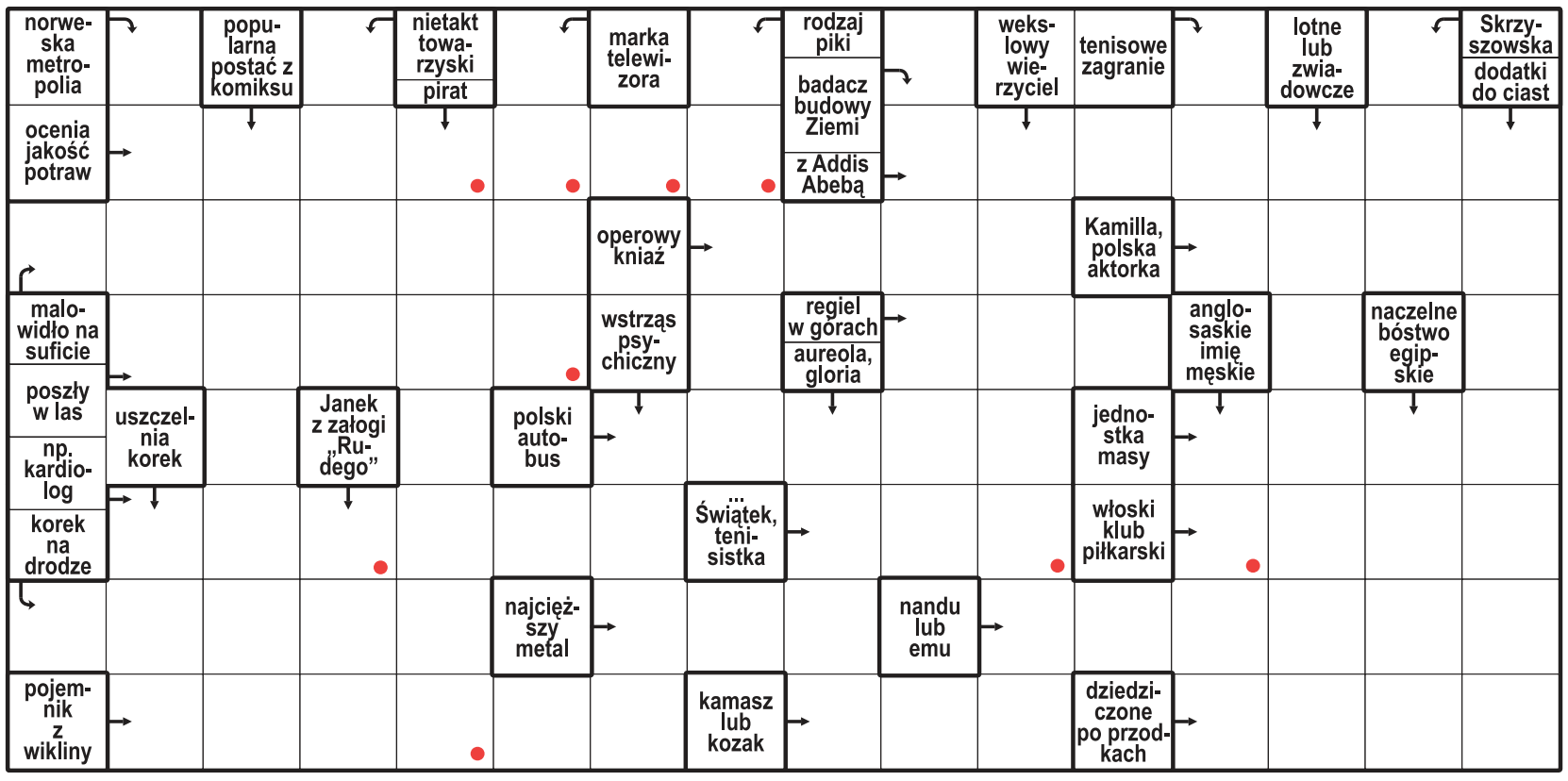


AUTOPROMOCJA 0210987265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 85 875 07 30

ROZWIĄZANIE NR 166

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KOSZYKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale nie pod wpływem emocji. Horoskop dzienny mówi, że ktoś miło Cię zaskoczy.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja rozmowom i planom. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa wiadomość i nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na ludzi.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o odpoczynek i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa rozwieje wątpliwości.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi pamiętać o potrzebach innych ludzi.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pomoże Ci osiągnąć cel. Horoskop dzienny na środę mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do Twoich relacji. Horoskop dzienny podpowiada, by nie bać się wyrażać uczuć.

Panna (23.08 - 22.09)
Odkryjesz coś ważnego. Horoskop na dziś sugeruje nie zdradzać jednak wszystkich swoich planów.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja przygodom i nowym znajomościom. Horoskop dzienny na środę radzi nie bać się zmian.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop na dziś podpowiada, by znaleźć też chwilę dla siebie i bliskich.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Uda Ci się zrealizować wszystkie zaplanowane zadania. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Twoje propozycje będą padać na podatny grunt. Horoskop dzienny na środę zapowiada udany dzień.

eprasa.pl 8699cde941

PIŁKA NOŻNA

Złota Piłka dla Anglika. Wielki sukces także Polki

– Pracuj ciężko w ciszy. Niech sukces będzie twoim hałasem – napisał Harry Kane po zdobyciu debiutanckiej Złotej Piłki. Wśród kobiet o najbardziej prestiżową nagrodę otarła się Ewa Pajor. Nasza rodaczka zajęła drugie miejsce

Jacek Czaplewski



FOT. PAP/EPA

Alexia Puttellas i Harry Kane zdobywcami Złotych Piłek. Gala w tym roku odbyła się w Londynie

Za nami jubileuszowa gala Złotej Piłki. Pierwszy raz trofeum przyznano w 1956 roku. Triumfował wówczas Anglik Stanley Matthews. Właśnie z tego powodu tegoroczna ceremonia odbyła się nie w Paryżu – jak w ostatnich latach – lecz w Londynie. Czyli tam, gdzie wszystko się zaczęło. I wygrał też Anglik, który był faworytem bukmacherów; choć nie ekspertów mocno tym razem podzielonych.

Organizatorzy zaliczyli zresztą wizerunkową wpadkę, obwieszczając na stronie trzech laureatów. Teksty z Kylianem Mbappe i Laminem Yamalem zniknęły. Ten z Harrym Kane'em wrócił tuż po oficjalnym werdykcie, który legendarny brazylijski Ronaldo ogłosił tuż przed północą polskiego czasu. Gdyż tak długo zajęło bowiem wręczenie wszystkich trzynastu nagród. Kane odebrał w sumie dwie statuetki, bo uznano go także najlepszym napastnikiem.

W przypadku Złotej Piłki, organizowanej przez francuski magazyn „France Football" i europejską federację UEFA, zdecydowały głosy dziennikarzy z całego świata. Polskę reprezentował Maciej Iwański z redakcji TVP Sport. On i pozostałych 99 jurorów musiało zagłosować na dziesięciu spośród trzydziestu nominowanych. Ocenianych nie za rok kalendarzowy, ale do czerwcowych mistrzostw świata włącznie. Szczegółową punktację, czyli kto jak na kogo głosował, poznamy w weekend.

Wiemy zatem, że wygrał Harry Kane, ale nie wiem, z jaką przewagą. 33-latek grający dla niemieckiego Bayernu Monachium na podium wyprzedził Kyliana Mbappe i trzeciego Lamine'a Yamala. Dopiero siódme miejsce zajął triumfator ubiegłej edycji, Ousmane Dembele. Piąty był Leo Messi, który z ośmioma zwycięstwami pozostaje rekordzistą tej nagrody. Poza trzydziestką nominowanych znaleźli się natomiast Robert Lewandowski i Cristiano Ronaldo. – Brakuje mi słów. Dziękuję wszystkim, którzy na mnie głosowali. Domyślam się, że w tym roku wybór nie był łatwy – wyznał Kane, dziękując bliskim z rodziny i drużyny, w tym przebywającemu w szpitalu trenerowi Vincentowi Kompany'emu, który kilka dni wcześniej zasłabł podczas treningu.

Za co doceniono Kane'a? Złośliwi stwierdzą, że za sezon w Bayernie, a przecież podobnych Lewandowski zaliczył tam co najmniej kilka. Anglikowi nie udało się zdobyć Ligi Mistrzów ani tytułu mistrza świata, ale indywidualnie był nie do zatrzymania, o czym świadczą aż 73 strzelone gole w 65 występach dla klubu i kadry. To pierwszy „angielski" triumf w Złotej Piłce od 2001 roku, gdy wyróżniono Michaela Owena. Jeszcze dłużej czekał Bayern, bo od 1981 roku, kiedy Karl-Heinz Rummenigge zwyciężył trzeci raz z rzędu. Dla Kane'a, w dowód uznania, na złoto podświetlono w poniedziałek Allianz Arenę.

My też mieliśmy podczas ostatniej gali wielki powód do dumy. 29-letnia Ewa Pajor pierwszy raz w karierze zajęła drugie miejsce, dorównując sukcesowi Lewandowskiego z 2021 roku. On wtedy przegrał z Messim, ona teraz tylko ze swoją niedawną koleżanką z Barcelony Alexią Puttellas. Wspólnie świętowały mistrzostwo Hiszpanii, puchar kraju i Superpuchar, a także wygranie Ligi Mistrzyń, w której nasza rodaczka została królową strzelczyń i najlepszą zawodniczką samego finału. Wkrótce przed nią kolejne wyzwanie – 1 grudnia zagra z reprezentacją Polski w II rundzie baraży o mistrzostwa świata.

Podczas tegorocznej gali Złotej Piłki wręczono także nagrody w innych kategoriach. Najlepszym bramkarzem uznano Unaia Simona z Athletic Bilbao. Najlepszym młodym piłkarzem został ponownie Lamine Yamal z FC Barcelony. Tytuł najlepszego trenera powędrował natomiast do selekcjonera reprezentacji Hiszpanii Luisa de la Fuente w dowód uznania za zdobycie mistrzostwa świata od razu po mistrzostwie Europy. Najlepszym klubem okazało się PSG.

TENIS

Chwalińska „największą niespodzianką" 2026 – zdaniem Navratilovej

Jacek Kmiecik

Maja Chwalińska wycofała się z turnieju WTA 500 Pacific Open w Tokio z powodu kontuzji lewego uda, ale została pochwalona przez legendę kobiecego tenisa – Amerykankę czeskiego pochodzenia Martinę Navratilovą.

Maja Chwalińska na początku roku plasowała się na 146. miejscu w światowym rankingu i nie miała żadnych znaczących osiągnięć w WTA Tour. Ale później 25-letnia Polka przeszła kwalifikacje do French Open i zaskoczyła tenisowy świat, docierając do finału Rolanda Garrosa, gdzie przegrała z Rosjanką Mirrą Andriejewą.

Niestety, Maja podczas pierwszego meczu na Wimbledonie doznała kontuzji kostki i w kolejnych pięciu turniejach miała bilans 1-5.

Jednak podczas azjatyckiego swinga Chwalińska całkowicie odwróciła losy swojej kariery, najpierw docierając do półfinału w WTA 500 w Singapurze, a następnie dochodząc do finału turnieju WTA 1000 w Wuhan i zdobywając swój pierwszy tytuł WTA.

Triumf w Wuhan pozwolił Mai awansować na 11. miejsce w rankingu, co jest jej najwyższą pozycją w karierze.

Legendarna amerykańska tenisistka czeskiego pochodzenia, Martina Navratilova, zapytana o największą niespodziankę sezonu 2026, przyznała, że nie spodziewała się tak wielkiej kariery Chwalińskiej, a także doceniła wyjątkowy styl gry Polki.

– Dla mnie awans Mai Chwalińskiej do finału French Open był niespodzianką. Teraz znajdzie się w pierwszej dwudziestce na świecie i gra w tenisa w starym stylu. Dla mnie to największa niespodzianka. Maja Chwalińska, chapeau bas – powiedziała 18-krotna mistrzyni Wielkiego Szlema w Tennis Channel.



FOT. AFP/EAST NEWS

Maja Chwalińska została uznana za „największą niespodziankę" sezonu 2026 – według legendarnej Martiny Navratilovej

Przed tym rokiem Chwalińska nigdy nie dotarła do finału WTA i przez większość swojej kariery rywalizowała na poziomie niższym niż główny tour.

Występująca w Kantonie Magda Linette w pierwszej rundzie WTA 250 Guangzhou International Women's Open pokonała zajmującą 105. miejsce w światowym rankingu Rosjankę Anastasję Zacharową 7:6 (8-6), 6:4 i w drugiej zagra z rozstawioną z numerem 4 Austriaczką Lilli Tagger, która wyeliminowała słynną Amerykankę Venus Williams 6:2, 6:2.

Hubert Hurkacz w pierwszej rundzie ATP 500 Swiss Indoors Basel w Bazylei zwyciężył Belga Zizou Bergsa 3:6, 6:3, 6:4 i w 1/8 finału zmierzy się z Duńczykiem Holgerem Rune.

eprasa.pl 8699cde941

SPORT

Siatkarki BAS KB Białystok zagrają dziś mecz w Tauron 1. lidze. Na wyjeździe zmierzą się z KS Piła. Początek godz. 18.

PIŁKA NOŻNA

Jedenaście goli lidera KS II Wasilków

Mariusz Klimaszewski

W 12. kolejce klasy okręgowej obyło się bez niespodzianek. „Góra" tabeli wygrywała, a „doły" przegrywały

Rezerwy lidera KS Wasilków urządziły sobie ostre strzelanie i pokonały Unię Auto Majster CSP 1976 Ciechanowiec 11:2. Cztery gole zdobył Jakub Borys.

WYNIKI 12. kolejki

Wigry II Suwałki - GKS Gródek 2:0 (0:0).
Sokół 1946 Sokółka - Sparta 1951 Szepietowo 7:1 (4:1).
Unia Auto Majster CSP 1976 Ciechanowiec - KS II Wasilków 2:11 (0:4).
MOSP Białystok - Orzeł Kolno 5:2 (2:1).
Narew Choroszcz - Puszcza Hajnówka 2:0 (2:0).
Pogoń Łapy - Jagiellonia III Białystok 0:4 (0:2).
Cresovia Siemiatycze - Orlęta Czyżew 2:6 (1:2).
Rudnia Zabłudów - Sparta Augustów 3:1 (1:0).

1. KS II Wasilków	12	32	46-13
2. MOSP Białystok	12	30	37-14
3. Jagiellonia III Białystok	11	26	77-15
4. Wigry II Suwałki	12	25	37-14
5. Pogoń Łapy	12	20	25-21
6. Orlęta Czyżew	12	20	44-30
7. Orzeł Kolno	12	19	29-28
8. Unia 1976 Ciechanowiec	12	19	27-42
9. Cresovia Siemiatycze	12	16	24-29
10. Rudnia Zabłudów	12	16	13-21
11. Sokół 1946 Sokółka	11	12	22-27
12. Sparta Augustów	12	11	20-29
13. Narew Choroszcz	12	9	15-40
14. Sparta 1951 Szepietowo	12	7	11-35
15. GKS Gródek	12	5	6-28
16. Puszcza Hajnówka	12	5	6-53

PIŁKA NOŻNA - JAGIELLONIA

Żółto-Czerwoni rozpoczynają grę o STS Puchar Polski

Dziś Jagiellonia Białystok rozpocznie rywalizację w STS Pucharze Polski. W Gdańsku o godz. 20.30 zagra z Lechią Gdańsk

Mariusz Klimaszewski



FOT. TOMASZ BOLT

W półfinale Pucharu Polski w 2010 roku z Lechią Gdańsk zagrał w barwach Jagiellonii dzisiejszy asystent trenera Adriana Siemieńca Brazylijczyk Hermes

Rywalizacja w Pucharze Polski Jagiellonii Białystok z Lechią Gdańsk ma bardzo bogatą historię. Zespoły rywalizowali ze sobą rozgrywając aż 11 spotkań w ramach turnieju tysiąca drużyn, jak określa się w naszym kraju rozgrywki pucharowe. Spotkania rozgrywane były na różnych szczeblach Pucharu, a ten najważniejszy mecz miał miejsce na Stadionie Narodowym 2 maja 2019 r. W finale PP Lechia wówczas wygrała 1:0 po golu w doliczonym czasie Artura Sobiecha.

Piłkarze Jagiellonii Białystok są po wygraniu meczu z Wisłą Płock i przerwaniu złej passy porażek w Ekstraklasie. Na pewno zwycięstwo to podniosło morale Białostoczan przed pucharową rywalizacją.

- Po jednym meczu trudno będzie jeszcze odzyskać pełną pewność siebie, dlatego potrzebujemy kolejnych pozytywnych bodźców, żeby dalej iść po swoje. Wiemy, że chcemy powalczyć o Puchar Polski, tym bardziej że wiele zespołów z Ekstraklasy odpadło już w pierwszej rundzie. Dzięki temu nasze szanse na zdobycie trofeum na pewno rosną, co nas cieszy - mówi przed spotkaniem kapitan Jagiellonii Taras Romanczuk.

- Przed nami wymagający rywal, który jest rozpędzony i nieźle gra w piłkę. Tym bardziej że zagra u siebie. Na pewno nie będzie to łatwe spotkanie. Chcemy dawać radość sobie, naszym rodzinom i kibicom, bo wszyscy jesteśmy razem i wszyscy tworzymy Jagiellonię - dodał Romanczuk.

Zespół Jagiellonii z ławki poprowadzi trener Adrian Siemieniec. Kara, jaką otrzymał nasz szkoleniowiec nie obejmuje spotkań pucharowych.

Rywal natomiast przegrał ostatnio w I lidze z Puszczą Niepołomice 1:2 i zajmuje w tabeli 6. miejsce z dorobkiem 19 punktów w 12 meczach.

Spotkanie jako sędzia główny poprowadzi arbiter Tomasz Kwiatkowski z Warszawy.

Mecz Lechia Gdańsk - Jagiellonia Białystok będzie można zobaczyć w TVP Sport (godz. 20.30).

WYNIKI 1/16 FINAŁU

Górnik Łęczna - GKS Katowice 1:0 (1:0).
Bramka: Dawid Tkacz 32.

Olimpia Grudziądz - Bruk-Bet Termalica Nieciecza 0:1 (0:0).
Bramka: 0:1 Krzysztof Kubica 90.

KRÓTKO Z LIGOWYCH BOISK

Siatkówka

Pierwsza ligowa porażka KS Necko Augustów i wygrana TPS Bielsk Podlaski

Drugoligowi siatkarze KS Necko Augustów przegrali pierwszy mecz w sezonie. Na własnym boisku ulegli Camperowi Wyszków 0:3 (17:25, 20:25, 21:25).

Natomiast wygrały w II lidze kobiet siatkarki TPS Bielsk Podlaski wygrały na wyjeździe z UMKS MOS Wola 3:2 (22:25, 25:16, 26:24, 21:25, 15:12).

W tabeli II ligi mężczyzn KS Necko Augustów zajmuje 3. miejsce z dorobkiem 12 punktów. Na czwartym miejcu są siatkarze REA CIRRO BAS Białystok - 11 punktów. Liderem jest Camper, który zgromadził 12 punktów.

W środę 28.10 REA CIRRO BAS zagra z Orlętami Raszyn (hala SP 50, godz. 18), a KS Necko zagra na wyjeździe z SwK Kartpol Kobyłka. Natomiast siatkarki TPS Bielsk Podlaski podejmą AZS AWF Varsovię.

Piłka ręczna

Porażka SBR Podlasie Nowe Piekuty w I lidze

Piłkarze ręczni SBR Podlasie Nowe Piekuty przegrali na własnym boisku z KSSPR Końskie 24:33 (9:18).

SBR Podlasie: Tymiński, Idźkowski - Niedźwiecki 5, Semeniuk 5, Szczepański 5, Kulesza 4, Jurgilewicz 2, Rząca 2, Tadysiak 1, Dąbrowski, Kalinowski, Szendzielorz, Naghavialhosseini.

SBR Podlasie zajmuje w tabeli I ligi 12. miejsce.

Piłka ręczna

Słoneczni pokonali MKS Biłgoraj

MOKS Słoneczny Stok Białystok w rozgrywkach II ligi mężczyzn wygrał u siebie z MKS Biłgoraj 36:29 (16:14).

MOKS: Kiedysz, Jabłonowski - Dorochowicz 8, Żadziłko 7, Gawza 5, Radziszewski 5, Konstańczuk 4, Borsuk 2, Łukaszuk 2, Stec 2, Jabłoński 1.

Koszykówka

Dwie drużyny w II lidze kobiet

W rozgrywkach II ligi kobiet mamy w tym sezonie dwie drużyny: Novaclear Batory Białystok (trener Kamil Zakrzewski) i PGE AK Młode Żubry (trener Tomasz Kujawa).

W ostatnim meczu Młode Żubry przegrały z MUKS Piaseczno 46:72 (14:27, 13:18, 10:10, 9:17).

PGE AK Młode Żubry: Amelia Suchodolska 9, Laura Żukowska 2, Oliwia Porzezińska 3, Zuzanna Jurczewska 5, Kornelia Kujawa 12, Paulina Kondrusik 3, Pola Wójcik 4, Oliwia Jabłokow 8.

(mark)

FUTSAL - FOGO EKSTRAKLASA

Jagiellonia Futsal wierzyła do końca w zwycięstwo i wygrała ze Śląskiem

Mariusz Klimaszewski

Jagiellonia Futsal Białystok sięgnęła po ważne trzy punkty pokonując u siebie Jaxan Śląsk Wrocław 4:3. Zwycięskiego gola zdobył Cristan Neme w 35 minucie

W 8 minucie Śląsk Wrocław wyszedł na prowadzenie. Odpowiedź Jagiellończyków była natychmiastowa. Doskonałym uderzeniem popisał się Oleksander Kolesnykow i było 1:1. W 12 minucie Kolesnykov zagrał do Andrzeja Mickevicsa. Podanie nieszczęśliwie dla gości przeciął Fininho i piłka po raz drugi zatrzepotała w siatce bramki Śląska.

Wynik 2:1 utrzymał się do końca pierwszej połowy. W 25 min. Fininho wyrównał, ale znów błyskawicznie odpowiedziała Jaga. Piotr Skiepko zdobył gola i było 3:2. Śląsk znowu wyrównał po golu Leo Santany. Zwycięską bramkę zdobył Neme.

Jagiellonia - Jaxan Śląsk Wrocław 4:3 (2:1). Bramki: 0:1 Henrique 8, 1:1 Kolesnykow 9, 2:1 Fininho 13 (samobój), 2:2 Fininho 25, 3:2 Skiepko 25, 3:3 Santana 27, 4:3 Neme 35.



FOT. DAMIAN PRZESTRZELSKI

Jagiellonia Futsal ucieka z dołów tabeli

1. Eurobus Przemyśl	10	28	55-15
2. Piast Gliwice	9	25	53-7
3. Rekord Bielsko-Biała	9	21	39-13
4. Constract Lubawa	10	21	45-29
5. Wiara Lecha Poznań	10	20	35-26
6. BSF Bochnia	10	18	29-37
7. Śląsk Wrocław	9	17	25-17
8. AZS UŚ Katowice	10	14	27-37
9. Futsal Leszno	10	13	46-37
10. Futsal Świecie	10	12	25-48
11. Kamienica Królewska	10	10	25-30
12. Legia Warszawa	9	8	30-35
13. Jagiellonia Białystok	10	7	25-47
14. FC Toruń	10	4	24-41
15. Motus Kazimierza W.	10	4	22-57
16. Red Dragons Pniewy	10	3	21-50

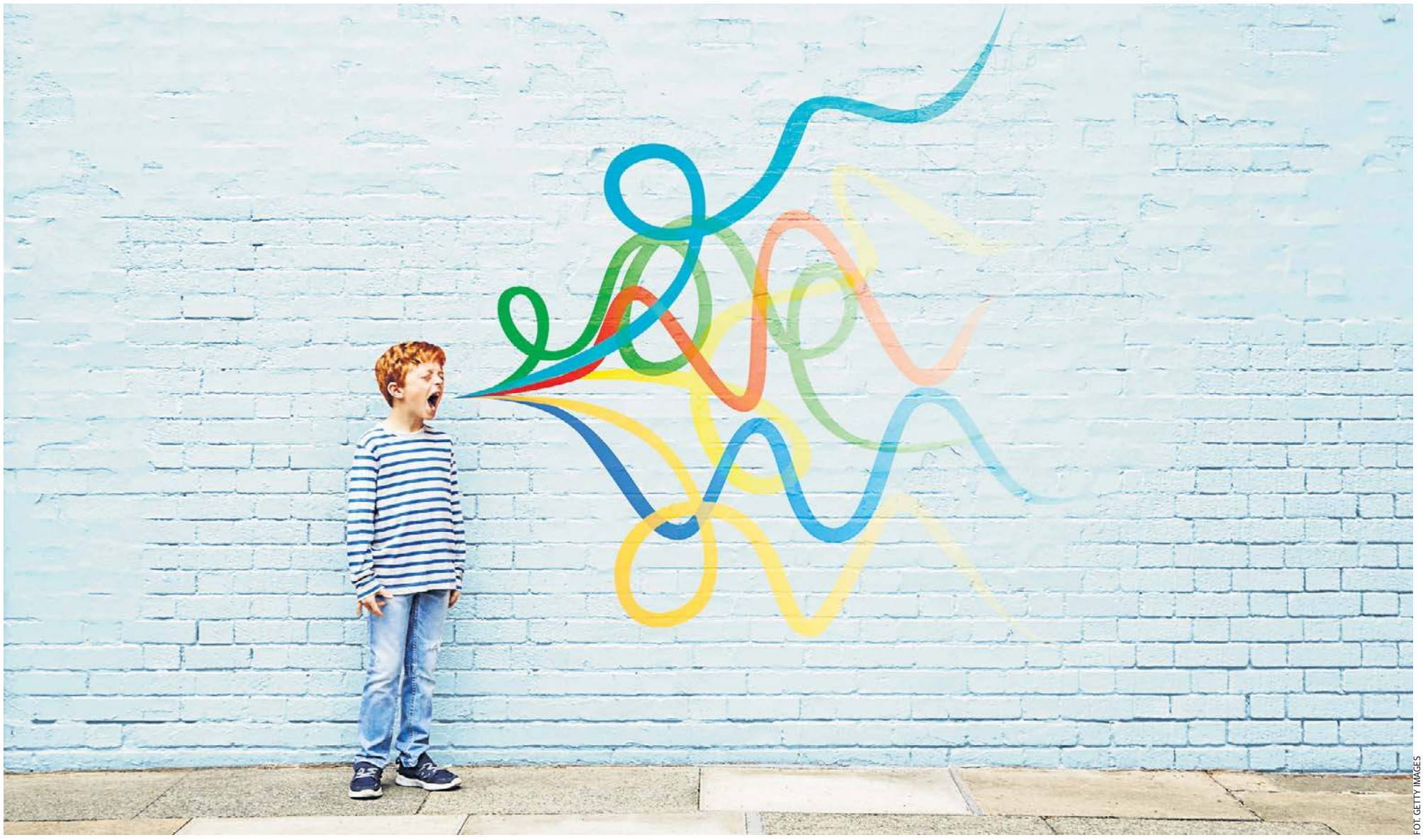
eprasa.pl 8699cde941

otwórz się na pomoc

Partner merytoryczny GROW SPACE

EMOCJE

Poradnik dla rodziców i osób pracujących w szkole



FOT. GETTY IMAGES

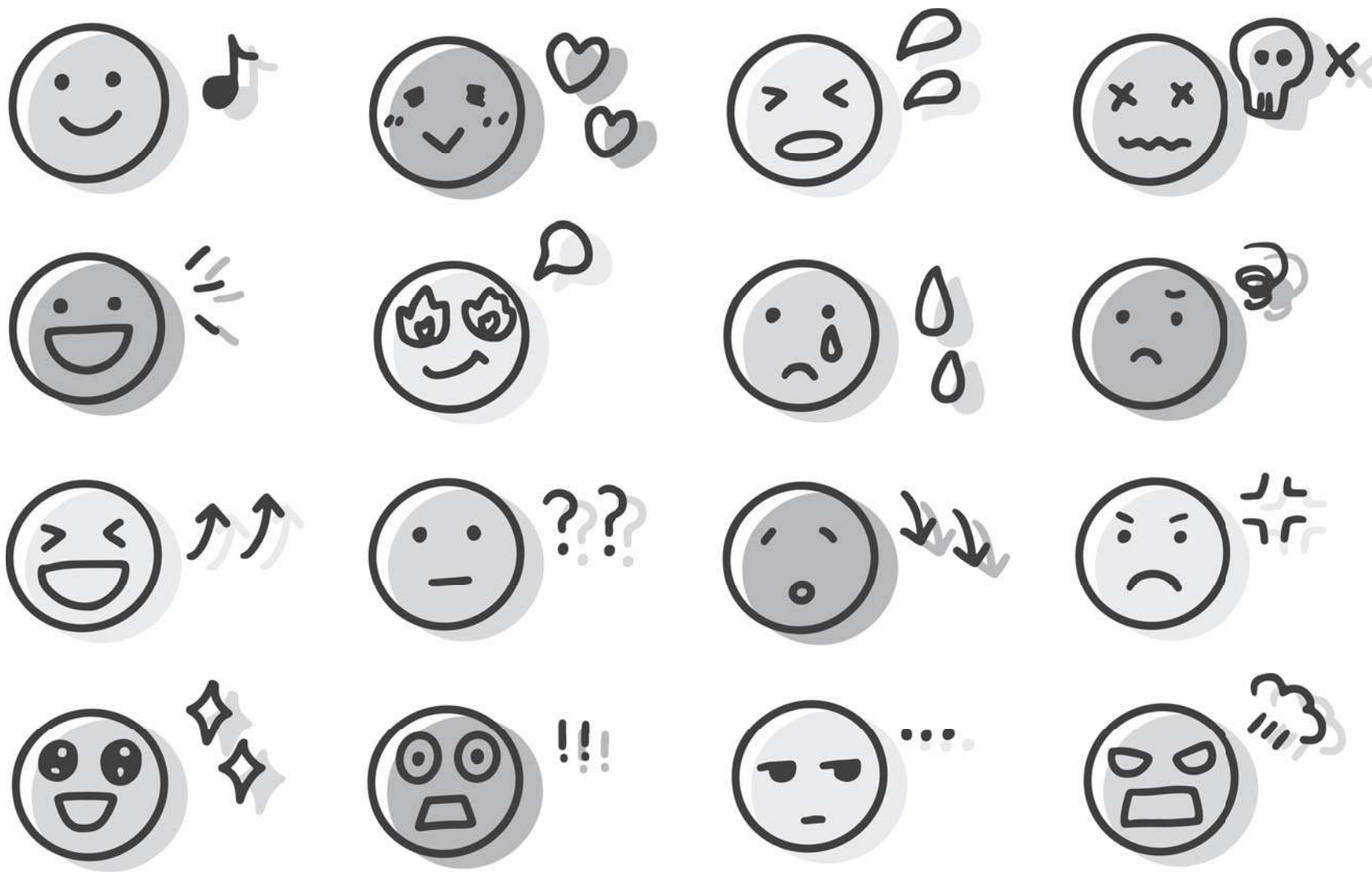
REKLAMA 0011597140

URZĄD MIEJSKI W SZCZUCZYNIE
Plac 1000-lecia 23
19-230 Szczuczyn
Tel./FAX 862 735 080
e-mail: um@szczuczyn.pl

otwórz się na pomoc

eprasa.pl 8699cde941

EMOCJE:
BŁOGOSŁAWIEŃSTWO CZY PRZEKLEŃSTWO?



Jak to jest z tymi emocjami?
Czy warto się nimi zajmować na poważnie?
Bo ciągle jeszcze słyszymy głosy, że emocje to bujda,
że da się bez nich świetnie żyć i że są przereklamowane.
Czy warto więc już najmłodsze dzieci uczyć rozpoznawania
emocji i zaprzyjaźniania się ich z tematem inteligencji
emocjonalnej?

eprasa.pl 8699cde941

Jak to jest z tymi emocjami? Czy warto się nimi zajmować na poważnie? Bo ciągle jeszcze słyszymy głosy, że emocje to bujda, że da się bez nich świetnie żyć i że są przereklamowane. Czy warto więc już najmłodsze dzieci uczyć rozpoznawania emocji i zaprzyjaźniania się ich z tematem inteligencji emocjonalnej?

Iwona Janus, psycholożka: Zdecydowanie tak i jeszcze raz tak. Rozmawianie o emocjach z dziećmi jest kluczowe dla ich zdrowego rozwoju emocjonalnego i społecznego. Wpływa na wiele aspektów ich życia, od budowania dobrych relacji po rozwijanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Emocje przeżywamy wszyscy, i mali i duzi. To nieodłączna część każdego człowieka. Niezależnie od tego, czy przeżywamy emocje pozytywne, czy negatywne, wszystkie one wymagają odpowiednich narzędzi radzenia sobie z nimi. A żeby zdobyć takie narzędzia, potrzebujemy odpowiedniej wiedzy i odpowiednich umiejętności, jak tę wiedzę wykorzystać. Innymi słowy emocje powinniśmy przeżywać umiejętnie.

Emocji nie powinniśmy wypierać (udawać, że ich nie ma), ale je kontrolować. Kontrola emocji, zwana także regulacją emocji, wcale nie przychodzi nam łatwo i naturalnie. Dzieci bardzo często mają z tym problem na samym początku. Odczuwając złość, nienawiść, zdenerwowanie czy napięcie i nie mają pojęcia, w jaki sposób je rozładować. To dlatego tak często wiele z nich wpada np. w niekontrolowane wybuchy złości. A my dorośli zastanawiamy się wtedy: co z naszym dzieckiem jest nie tak?

Jeśli nie wyposażymy naszych dzieci w odpowiednią wiedzę na ten temat, to ciężko im będzie znaleźć właściwe środki radzenia sobie z emocjami zarówno w dzieciństwie, jak w dorosłym życiu. A nie tylko nieprzyjemne emocje, ale i te uskrzydlające jak radość czy duma, wymagają niekiedy rozładowania. Tu również przydaje się wiedza, jak zdrowo uspokajać zbyt rozemocjonowane maluchy.

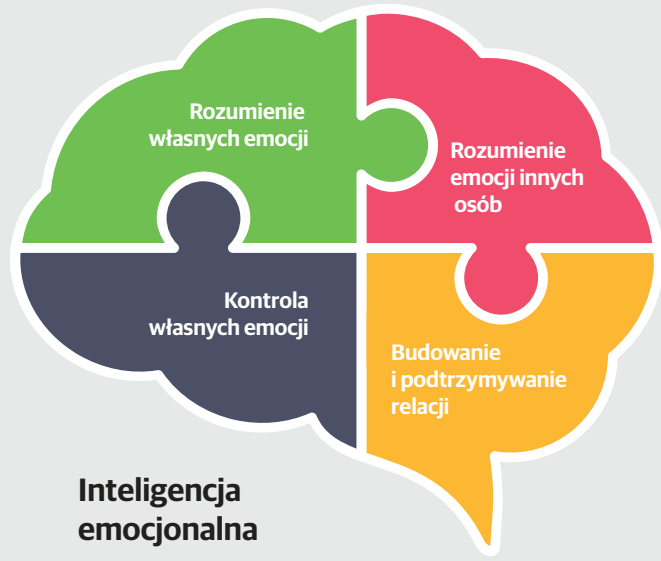
Czyli emocje nie tylko powinniśmy przeżywać, ale jeszcze o nich rozmawiać z naszymi dziećmi i to już od najmłodszych lat? Może warto jeszcze raz wskazać kilka szczególnych powodów, dla których warto uczyć dzieci nie tylko np. w obszarze zdrowia fizycznego, zasad higieny, ale także emocji, jak z nimi sobie radzić.

IJ: Przede wszystkim dzieci, które uczą się rozpoznawać i nazywać swoje emocje, lepiej rozumieją siebie i innych. Rozwój inteligencji emocjonalnej pozwala im na lepsze radzenie sobie z uczuciami, co przekłada się na zdolność do empatii i nawiązywania głębszych relacji interpersonalnych. Lepsze radzenie sobie w interakcjach społecznych, to lepsze zrozumienie, jak nasze zachowania wpływają na innych, a to znowu przekłada się na umiejętność przestrzegania norm społecznych i efektywne rozwiązywanie konfliktów.

To, co jest również bardzo ważne, to budowanie więzi. Rozmowy o emocjach pomagają budować silne więzi między rodzicami i dziećmi. Gdy dzieci czują, że mogą otwarcie mówić o swoich uczuciach, postrzegają rodziców jako źródło wsparcia i poczucia bezpieczeństwa. To z kolei wzmacnia ich poczucie własnej wartości.

Jak już wcześniej wspomniałam, dzięki rozmowom o emocjach dzieci uczą się, jak konstruktywnie radzić sobie ze stresem i negatywnymi uczuciami. Rodzice mogą pomagać dzieciom w opracowywaniu strategii radzenia sobie z trudnościami, co jest niezbędne do zdrowego funkcjonowania w dorosłym życiu. Ludzie, którzy dobrze dogadują się ze swoimi emocjami, nie reagują nadmiarowo, nie dostają napadów lęku czy złości, które są niewspółmierne do wydarzenia.

Coraz częściej mówi się, jak wielu Polaków cierpi na różnego rodzaju problemy i zaburzenia psychiczne. Pamiętajmy, że otwarte rozmowy o emocjach pomagają zapobiegać problemom zdrowia psychicznego. Dzieci, które potrafią mówić o swoich uczuciach, są mniej narażone na depresję, stany lękowe i inne zaburzenia emocjonalne. To także uczy je, że szukanie pomocy i wyrażanie swoich potrzeb emocjonalnych jest normalne i zdrowe.



Inteligencja emocjonalna to zdolność do rozpoznawania w sobie oraz w innych ludziach określonych emocji, a także umiejętność ich zdrowego wyrażania i budowania relacji.

Jeżeli umiemy rozpoznać, nazwać i wyrazić swoje emocje, wtedy możemy w odpowiedni sposób reagować na sytuacje, które nas spotykają czyli możemy regulować swoje emocje.

Zrozumienie samego siebie i kontrola (regulacja) własnych stanów emocjonalnych prowadzi z kolei do lepszego rozumienia innych i daje szansę na budowanie dobrych relacji.

Współczesny świat jest pełen nieustannych zmian i napięć. Wymaga przez to od młodych ludzi szczególnych umiejętności adaptacyjnych na taką skalę, której nie doświadczyły chyba starsze pokolenia, pokolenia naszych rodziców, dziadków. Czy w związku z tym możemy założyć, że dzieci, które są odporne psychicznie, dobrze radzą sobie z różnymi emocjami, są świadome tego, co czują, co przeżywają, wykazują się większą elastycznością w obliczu problemów, lepiej radzą sobie z presją i stresem? Czy to przekłada się też na ich sukcesy w szkole, relacjach z rówieśnikami czy przyszłej karierze zawodowej?

IJ: Dyskusje o emocjach uczą dzieci, że trudne uczucia są naturalną częścią życia. Uczy to ich odporności, czyli zdolności do radzenia sobie z przeciwnościami i odbijania się po trudnych doświadczeniach. Odporność jest kluczowa w adaptacji do życiowych zmian i wyzwań.

Rozmowy o emocjach pozwalają dzieciom lepiej zrozumieć, co wywołuje określone reakcje emocjonalne i jak mogą one wpływać na ich decyzje. Ta samowiedza jest fundamentem dojrzałego i odpowiedzialnego podejmowania decyzji. Regularne rozmowy o emocjach z dziećmi są nie tylko sposobem na radzenie sobie z bieżącymi uczuciami, ale także istotnym elementem przygotowania ich do przyszłych wyzwań życiowych. Jest to inwestycja w ich ogólny rozwój i zdrowie, które zaowocuje w ich dalszym życiu.

Bardzo mocno chcę podkreślić, że rozpoznawanie emocji czyni nas niezwykle silnymi psychicznie, buduje odporność, wzmacnia poczucie własnej skuteczności i pomaga w relacjach, najpierw w szkole, a potem w pracy i w życiu osobistym. Emocje są ekstremalnie ważne dla zdrowego i spełnionego życia. I chyba nie jest możliwe zdrowe, szczęśliwe funkcjonowanie bez świadomości swoich stanów emocjonalnych i adekwatnego odpowiadania na nie. Ale trudno zdobywać tę wiedzę w wieku 40 czy 50 lat. Jeśli wyposażymy nasze pociechy w tę wiedzę, dużo wcześniej damy im wiele drogowskazów na przyszłe, dorosłe i szczęśliwe życie.

Wiemy już, że zdecydowanie warto zaprzyjaźniać dzieci już od najmłodszych lat z emocjami, rozmawiać otwarcie o tym, co czują, kiedy przeżywają różne sytuacje w swoim życiu. O czym jeszcze powinni pamiętać rodzice?

IJ: Pamiętajmy, że nasze dzieci przyglądają nam się uważnie od momentu, w którym przyszły na świat. Rejestrują nie tylko każdą zmianę intonacji naszego głosu, każdy nasz gest, ale również dostrzegają wszystkie wskazówki, które przekazujemy poprzez dotyk czy mowę ciała.

Dzieci są mistrzami w odczytywaniu atmosfery, która przekazuje więcej informacji, niż mogłyby wyrazić słowa. Dlatego pokazujmy, w jaki sposób radzimy sobie z trudnymi emocjami. Jeśli maluch widzi, że z czymś sobie nie radzimy, to zawsze warto porozmawiać z nim, nazwać swoje uczucia i wyjaśnić, w jaki sposób sobie z nimi radzimy.

Nie pozwólmy, aby ten temat stał się tematem tabu. Dziecko widzi, że coś jest nie tak, więc aby chronić jego poczucie bezpieczeństwa, nie ukrywajmy przed nim emocji. Zamiast tego postawmy od najmłodszych lat na rozmowę i próbę zrozumienia tego, co się dzieje. Rodzice, którzy sami cenią emocje, mają z reguły świadomość uczuć swoich dzieci i są w stanie zachowywać się niczym osoby przekazujące wiedzę. Kształtowanie zdolności dzieci do radzenia sobie z emocjami to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i konsekwencji. Rodzice, którzy sami dążą do rozwoju w tych obszarach, będą skuteczniej wspierać swoje dzieci w zdrowym emocjonalnym rozwoju.

Dziękujemy za rozmowę!

Rozmowa z Iwoną Janus, psycholożką wychowawczą, trenerką kompetencji społecznych praktykującą wsparcie psychologiczne w przedszkolu i poradni psychologiczno-pedagogicznej. Prezeska Fundacji GrowSPACE.



Emocje to nasze wewnętrzne stany, świadome lub nie, zazwyczaj gwałtowne i przejściowe, o silnym zabarwieniu (wartościowane jako pozytywne lub negatywne).

Naukowcy doliczyli się w sumie kilkuset emocji i uczuć złożonych. Tych 6 to podstawowe stany emocjonalne których doświadczamy.

MATERIAŁY AUDIO-WIDEO DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI DO WYKORZYSTANIA NA LEKCJACH:

Czym są i co nam dają emocje?

Czym jest inteligencja emocjonalna i jak ją rozwijać?

eprasa.pl 8699cde941

SŁODKI SMAK DZIECIĘCEJ PORAŻKI

Może trudno w to uwierzyć, ale porażka to fundament przyszłych sukcesów i osobistego szczęścia naszych dzieci. W dzisiejszym szybko zmieniającym się świecie, zdrowie emocjonalne naszych dzieci stało się kluczowym obszarem zainteresowania rodziców i opiekunów młodego pokolenia. Zdolność do radzenia sobie z emocjami, odporność na stres i umiejętność pokonywania trudności to fundamenty, które pomagają dzieciom rozwijać się w zdrowe i szczęśliwe osoby.

Trzeba podkreślić jak ogromne znaczenie dla rozwoju emocjonalnego dziecka ma przeżycie przez niego porażki. Każde dziecko, czy tego chcemy, czy nie, w swojej drodze rozwoju napotka na chwile niepowodzeń, które będą dla niego źródłem znaczących emocji i doświadczeń. Chociaż instynktownie my rodzice chcemy chronić nasze dzieci przed bólem i rozczarowaniem, to warto pamiętać, że doświadczenie porażki oferuje niejednokrotnie cenne lekcje, które przyczyniają się do wychowania dziecka na zdrową i zrównoważoną emocjonalnie osobę.

Porażki odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu charakteru i budowaniu odporności, a także umiejętności adaptacji oraz zdolności do radzenia sobie w trudnych sytuacjach w przyszłości. Doświadczenie porażki w dzieciństwie może być więc jednym z najważniejszych doświadczeń edukacyjnych, z którym młody człowiek może się zmierzyć.

Porażka naucza dzieci cierpliwości i determinacji. W obliczu niepowodzenia, młody człowiek może nauczyć się, że wysiłek i wytrwałość są równie ważne jak sam sukces. Dzieci, które nigdy nie doświadczają porażki, mogą wyrosnąć w przekonaniu, że wszystko w życiu przychodzi łatwo i bez większego wysiłku. Tymczasem niepowodzenia niejednokrotnie uczą nas pokory, wytrwałości i często determinacji. Doświadczając porażki, dziecko uczy się, że sukces często wymaga czasu, cierpliwości oraz ciężkiej pracy. Dzieci odporne to dzieci bardziej skłonne do podejmowania wyzwań i w mniejszym stopniu bojące się ryzyka. Takie osoby wiedzą, że porażka nie jest końcem świata, ale częścią pasjonującego procesu nauki. To umiejętność, która przydaje się na każdym etapie naszego życia.

W tym miejscu konieczne jest podkreślenie roli dorosłych, roli rodziców. A rola rodziców w kształtowaniu pozytywnego podejścia do porażek jest nieoceniona. Zamiast chronić nasze dzieci przed możliwością niepowodzenia, warto nauczyć je, jak czerpać wnioski z doświadczanych trudności. Ważne jest natomiast to, aby rodzice stawiali przed dziećmi realistyczne wyzwania i zachęcali do próbowania nowych rzeczy, nawet jeśli oznacza to ryzyko niepowodzenia. Ważne jest, aby porażki nie były zbyt przytłaczające. Zadaniem rodziców jest zapewnienie wsparcia i narzędzi niezbędnych do odbudowy po porażce, a także pomoc w zrozumieniu, że niepowodzenie to szansa na rozwój i naukę.

MATERIAŁY AUDIO-WIDEO DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI DO WYKORZYSTANIA NA LEKCJACH:

Budowanie odporności psychicznej

Sztuka uczenia się na błędach i wyciągania lekcji z porażek

Podsumowując, gorzki smak porażki w dzieciństwie, choć trudny, jest nieodłącznym elementem procesu dorastania. Zapewniając odpowiednie wsparcie i kierując procesem nauki z doświadczonych trudności, rodzice mogą pomóc swoim dzieciom rozwijać nie tylko umiejętności potrzebne do osiągania sukcesów, ale także zdrowie emocjonalne, które pozwoli im mierzyć się z wyzwaniami przez całe życie.

W kulturze, która często promuje tylko sukces i zwycięstwo, ważne jest, aby pokazać młodym ludziom, że każdy przegrywa i że nie jest to nic złego. A obecność porażki, choć trudna do przełknięcia, jest niezbędnym składnikiem przepisu na sukces. Właśnie przez te trudne momenty dzieci uczą się być odporne, empatyczne i gotowe stawić czoła przyszłym wyzwaniom. Porażka, choć gorzka, jest nieodłączną częścią życia, która kształtuje naszą ludzką odporność i siłę.

Iwona Janus, psycholożka
Dorota Dunder, psychoedukatorka, terapeutka

	Dziecko w sytuacji porażki	Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie z emocjami towarzyszącymi porażce?	Wyjaśnienie
EMOCJE	• poczucie winy • rozczarowanie • frustracja • złość • smutek • przygnębienie	**Nazwać emocje:** • „Widzę, że się zdenerwowałeś". • „Jesteś zły, bo przegrałeś?" • „Smutno ci, bo nie udało ci się tym razem?" **Znormalizować:** • „To naturalne, każdy się złości, jak przegrywa" • „Mnie też jest przykro, kiedy coś mi nie wychodzi" Zapewnić, że wszystko będzie dobrze i że warto próbować dalej.	Emocje pojawiają się niezależnie od woli dziecka, są automatyczne. Dziecko (a tak naprawdę każdy człowiek) nie ma wpływu na ich pojawianie się, potrzeba czasu, żeby emocje opadły. Naucz dziecko (i siebie) akceptować swoje stany i reagować na nie w sposób, który nie krzywdzi innych.
MYŚLI	„Nigdy mi się nie udaje" „Zawsze przegrywam" „To nie dla mnie" „To nie fair!" „Ta gra jest głupia" „Nie będę więcej grał!" „On oszukiwał"	**Psychoedukacja:** Uczenie dzieci, że podejmowanie wysiłku, przegrywanie i wygrywanie są rzeczami naturalnymi, czasem mają związek z osobą dziecka, a czasem zależą od okoliczności zewnętrznych lub szeroko pojętego szczęścia (losu). **Uczenie procedur reagowania w przypadku porażki:** • np. „podaj rękę, podziękuj za grę, zaproponuj rewanż" **Monity:** •„Raz się wygrywa, raz przegrywa" •„Następnym razem mu pokażę!" •„Zrewanżuję się!"	Myśli pojawiają się zaraz po emocjach. Na pierwsze natrętne myśli nie mamy za bardzo wpływu, ale już po chwili dziecko ma szansę zdecydować, czy będzie się nakręcać obarczając winą za porażkę otoczenie lub przejdzie do fazy godzenia się z porażką i zastosujemy jakiś monit np. „Raz się wygrywa, raz przegrywa"
ZACHOWANIA	• krzyk • płacz • bicie • rzucanie przedmiotami • niszczenie • rzucanie się na podłogę	Dorosły powinien jasno określić, jakie zachowania w sytuacji porażki są: • **niepożądane (niedozwolone):** krzyki, niszczenie rzeczy, wszelka agresja wobec innych (rzeczy) itp. • **pożądane:** proponowanie rewanżu, wyciąganie ręki do wygranego, ale też wszelkie zachowania świadczące o kontroli emocji (czyli np. nazywanie ich „Przegrałem, niech to szlag, wygram następnym razem"). Jeden raz może nie wystarczyć. Trenujcie taki schemat przy różnego rodzaju sytuacjach, aż w końcu dziecko samo go efektywnie zacznie używać.	Dziecko ma wpływ na swoje zachowanie. Każda emocja niesie ze sobą energię – dziecko dąży do „uwolnienia" tej energii z ciała – stąd ekspresyjne zachowania. O ile jednak przeżywanie złości jest ok, to już niszczenie przedmiotów – nie. Ważne, aby w toku pracy uczuć dziecko rozróżniania emocji od zachowania. Emocje trzeba zrozumieć i wyrazić, ale nad zachowaniem możemy zapanować.

JAK WSPIERAĆ DZIECI W NAUCE RADZENIA SOBIE Z PORAŻKAMI?

POKAZUJ PRZYKŁAD
Dzieci uczą się poprzez obserwację. Kiedy widzą, że ich rodzice, opiekunowie radzą sobie z porażkami na co dzień, uczą się, że niepowodzenia są normalną częścią życia. Ważne jest, aby otwarcie mówić o własnych trudnościach i sposobach radzenia sobie z nimi. Analizując sytuację, wyciągając wnioski i podążanie dalej naprzód, dajemy dzieciom realny przykład do naśladowania. Dzieci uczą się, obserwując dorosłych. A jeśli oni z humorem podchodzą do swoich porażek, to dzieci będą starały się to naśladować.

STWARZAJ DZIECIOM SYTUACJE, KIEDY BĘDĄ MOGŁY RYWALIZOWAĆ ZE SOBĄ
Ważne jest, aby rywalizacja była „fair", czyli odbywała się w sytuacji, gdzie prawdopodobieństwo odniesienia sukcesu (porażki) przez każde dziecko jest podobne. Choćby grając w planszówki, nie dawaj dziecku zawsze wygrać i nie każ starszemu dziecku dawać forów młodszemu „bo nie lubi przegrywać i będzie płakać".

UCZ UCZCIWEGO PODEJŚCIA DO PORAŻKI
Ważne jest, aby dzieci rozumiały, że porażka nie definiuje ich wartości jako człowieka. Rozmawiajmy z nimi o tym, że każdy czasami ponosi porażki i że najważniejsze jest to, jak reagujemy i co robimy po takim doświadczeniu. Zachęcajmy do postrzegania porażek jako okazji do nauki i rozwoju.

WSPIERAJ, ALE NIE ROZWIĄZUJ WSZYSTKICH PROBLEMÓW ZA DZIECI
Pozwólmy dzieciom mierzyć się z trudnościami, zamiast zawsze wyręczać je w rozwiązywaniu problemów. Taka postawa pomaga rozwijać niezależność, myślenie krytyczne i umiejętności rozwiązywania problemów.

CELEBRUJMY WYSIŁKI, A NIE TYLKO SUKCESY
Zwracajmy uwagę na wysiłek, który dziecko wkłada w swoje działania, nie tylko na końcowy rezultat. Pochwały za staranie się, nawet jeśli nie przyniosły one oczekiwanego efektu, uczą dzieci, że wartość ma sam proces i dążenie do celu.

DOCENIAJMY POSTĘPY, NAWET DROBNE
Uczmy dzieci, że samo staranie się też jest ważne. Zachęcajmy do wytrwałości Pokazujmy dziecku, jak ważna jest wytrwałość w dążeniu do celu. Uczmy, że wielokrotne próby i poprawianie błędów są naturalną drogą do sukcesu. Dajmy do zrozumienia, że rzadko coś udaje się za pierwszym razem. Zachęcajmy dzieci, aby starały się wytrwać do końca zadania i do jego kontynuowania mimo zniechęcenia.

UCZYĆ KOŃCZENIA ZADAŃ
Zachęcać dzieci, aby starały się wytrwać do końca konkurencji (zadania), zachęcać do kontynuowania, mimo zniechęcenia i doceniać staranie się.

NIE KRYTYKUJ!
Unikajmy krytyki zachowań dziecka („Znowu byłeś ostatni – jesteś beznadziejny") oraz porównywania jego osiągnięć z osiągnięciami innych dzieci, szczególnie stawiania „lepszych" kolegów za wzór („Zobaczcie, Piotruś tak pięknie przegrywa, wszyscy powinniście zachowywać się jak Piotruś"), ośmieszania i poniżenia („Tylko maluchy płaczą, kiedy przegrywają. Wstydź się!").

eprasa.pl 8699cde941

NAWIGUJĄC W EMOCJONALNYM SZTORMIE: PRZEWODNIK DLA RODZICÓW NASTOLATKÓW

Emocje są nieodłącznym elementem ludzkiego życia, nawet te trudne i nieprzyjemne mają swoją funkcję. Ich rola w procesie dojrzewania dziecka jest niezwykle istotna. Emocje niosą ważne informacje, które tworzą mapę redukującą poczucie zagubienia, które czuje młodzież w wieku dojrzewania. Na tej drodze towarzyszą im rodzice, wspierając zdrowy rozwój emocjonalny swoich dzieci. Jednak praca z emocjami dojrzewającego dziecka może być wyzwaniem, które wymaga wrażliwości oraz cierpliwości ze strony opiekunów, podczas gdy mierzą się oni również ze swoimi krytycznymi myślami związanymi z rodzicielstwem.



EMOCJE SĄ JAK FALE

Zastanawiasz się, czym właściwie jest emocja? Nie mówimy o definicji z podręcznika, a osobistym opisie opartym na doświadczeniach - w końcu człowiek odczuwa je każdego dnia, masz zatem niezbędne doświadczenie. Emocja to subiektywne doświadczenie obejmujące sferę psychiczną i fizyczną. To, co najważniejsze w emocjach, to fakt, że pozostają względnie nietrwałe. Nawet jeśli są gwałtowne, to w przeciwieństwie do naszych postaw czy przekonań przemijają. Emocje są jak fale - przychodzą i odchodzą w swoim czasie. Nie są częścią naszej osobowości. Nawet najbardziej trudna emocja nie będzie trwać wiecznie. Warto jednak zdawać sobie sprawę, że trudno to dostrzec, widząc świat przez emocjonalną soczewkę.

SKĄD WYPŁYWAJĄ EMOCJE W PROCESIE DOJRZEWANIA?

W procesie dojrzewania występuje wiele różnorodnych emocji, które odgrywają istotną rolę w kształtowaniu tożsamości i funkcjonowania emocjonalnego młodej osoby. Przywołaj obraz stereotypowego nastolatka, jakie emocje wysuwają się na pierwszy plan? Może być to niepohamowana złość, frustracja i wrogość często skierowana w stronę osób dorosłych? A może niepewność, towarzysząca poznawaniu nowych ról społecznych i próbowaniu nowych ścieżek? Każdy z tych pomysłów jest trafny, teraz spróbujmy dotrzeć do źródła tych emocji.

Rewolucja w mózgu

Mózg dziecka rozwija się najbardziej intensywnie do 6. roku życia, w tym wieku ma on najwięcej neuronów budujących korę mózgową, jednak ta liczba niedługo znacznie się zmniejszy. Tzw. wielkie wymieranie neuronów jest efektem optymalizacji pracy mózgu i zachodzi właśnie na etapie dojrzewania. To właśnie w tym okresie kora mózgowa, odpowiedzialna między innymi za myślenie o konsekwencjach, zdolność do myślenia abstrakcyjnego, empatię oraz określanie ryzyka, dojrzewa w największym stopniu. Jeden z obszarów kory zasługuje na szczególną uwagę - jest nim kora przedczołowa. To właśnie ona odpowiada za kontrolę impulsów, hamowanie impulsywnych reakcji i podejmowanie przemyślanych decyzji. Kora dojrzewa aż do 25. roku życia i do tego czasu zmiany rozwojowe będą bezpośrednio wpływać na nasze funkcjonowanie emocjonalne. Wydaje Ci się, że Twój nastolatek działa pochopnie lub nie dostrzega potencjalnych konsekwencji swoich działań? Być może właśnie jego kora przedczołowa nie rozwinęła się w pełni.

Nowe zadania na horyzoncie

Psycholog Erik Erikson obserwował rozwój człowieka i zauważył, że na każdym z etapów czekają na nas inne zadania rozwojowe. Na etapie dojrzewania młody człowiek poszukuje swojej tożsamości i próbuje dowiedzieć się, kim jest, kim chce być i co jest dla niego ważne. Razem ze zmianami cielesnymi, nowymi relacjami towarzyskimi i zmianami w mózgu odchodzi tożsamość dziecka - pojawia się nastolatek. Młodzi ludzie błądzący między możliwymi ścieżkami rozwoju i etykietami, którymi mogą się opisać, czują zagubienie, frustrację czy nawet strach.

Aleksandra Stube, psychoedukatorka

JAK RODZICE MOGĄ PRACOWAĆ Z EMOCJAMI NASTOLATKA?

Bycie rodzicem nastolatka nie jest proste i wiąże się z wieloma wyzwaniami. Jest jednak kilka rzeczy, które mogą pomóc w kontakcie z dzieckiem.

1. POŁĄCZ SIĘ ZE SWOIMI EMOCJAMI

Jeśli nie rozumiesz reakcji emocjonalnych swojego dziecka, zastanów się – jak Ty radzisz sobie z wyrażaniem tej emocji i jak widzi Cię wtedy Twoje dziecko? Jeśli dusisz ją w sobie, by nie pokazać swoich słabości, tworzysz niepisaną zasadę „pokazywanie trudnych emocji czyni nas słabymi". Postaraj się mieć w sobie otwartość na wszystkie emocje swojego dziecka i swoje – zarówno te trudne, jak i te przyjemne. Czy tego chcesz czy nie, „modelujesz" zachowania swojego dziecka. Ono się Tobie przygląda i z dużą dozą prawdopodobieństwa będzie sobie radzić z emocjami, tak jak Ty sobie z nimi radzisz.

2. ZDEFINIUJ PROCES EMOCJONALNY

Brzmi skomplikowanie? Nie jest to aż takie trudne. W obliczu emocji, z którą musicie się zmierzyć, najpierw ją nazwijcie (poszukaj w internecie koło emocji lub listy emocji) i sprawdźcie, gdzie czujecie ją w ciele. Zastanówcie się, jaka sytuacja wyzwoliła tę emocję i najważniejsze – pomyślcie, o jakiej potrzebie mówi i jak chcielibyście zareagować. Np. nastolatek krzyczy, że nie będzie kosił trawy, bo ma inne sprawy do załatwienia. Najprawdopodobniej jest zły, bo miał inne plany, czuje frustrację, bo chciałby i pomóc rodzicom, i wyjść z kolegami. Krzyczy, bo hormony utrudniają mu panowanie nad sobą. Jeśli nie zareagujesz gwałtownie, dogadacie się i uda się i skosić trawnik, i spotkać z kolegami. Jeśli pokażesz nastolatkowi, że można konstruktywnie rozwiązać problem, w przyszłości zareaguje mniej gwałtownie.

3. ZASTOSUJ KONTENEROWANIE EMOCJI NASTOLATKA

Proces kontenerowania polega na przyjmowaniu emocji dziecka, przetwarzaniu ich (np. definiowaniu procesu emocjonalnego opisanego powyżej) i oddawaniu dziecku emocji w dojrzałej formie, np. informacji zwrotnej o jego potrzebach. Dzięki temu nastolatek jest w stanie lepiej poradzić sobie z emocją, która go przerasta. W sytuacji opisanej powyżej zamiast powiedzieć „Nie jesteś dzieckiem i masz obowiązki wobec rodziny! Nie możesz cały czas się lenić", spróbujmy opisać sytuację z naszej perspektywy i poprosić dziecko o propozycję konstruktywnego rozwiązania tego problemu.

4. AKCEPTUJ TRUDNE STANY EMOCJONALNE

Akceptacja nie oznacza polubienia lub czerpania przyjemności ze stanu emocjonalnego dziecka. Nie musisz lubić złości lub smutku, zamiast tego spróbuj podejść do nich neutralnie. Stwierdź fakty, odłącz się od swoich interpretacji. W powyższej sytuacji możesz np. powiedzieć „Widzę, że się złościsz, ale sądzę, że chciałbyś po prostu pogodzić swoje dwa zadania – skosić trawę i spotkać się z kolegami. Czy tak?".

5. PRACUJ NAD DYSTANSEM WZGLĘDEM RANIĄCYCH SŁÓW

To raniące, gdy słyszy się z ust swojego dziecka np. słowa „nienawidzę cię". W obliczu takich słów warto ćwiczyć nabieranie dystansu. Pomoże przypominanie sobie, że te słowa nie są o rodzicach, a o emocji złości, frustracji i wewnętrznym stanie emocjonalnym.

6. DAWAJ PRZESTRZEŃ NA TRUDNE EMOCJE

Kiedy się kogoś wspiera, mamy poczucie, że bliskość i obecność to podstawowe elementy tego procesu. Jednak czasem warto się wycofać, żeby dać nastolatkowi przestrzeń na jego emocje. Młodzież ma duże potrzeby autonomii i prywatności, to właśnie one sprawiają, że w kontakcie z nastoletnim dzieckiem czasem trzeba się wycofać i wspierać z dystansu.

eprasa.pl 8699cde941

MAMO, TATO, JESTEŚCIE AUTORYTETAMI!

Zdarza Ci się w żartach lub na poważnie powiedzieć, że ciężko jest zrozumieć młodych ludzi? Pewnie tak. Wydaje Ci się, że Twoje zdanie dla dorastających dzieci jest nieważne, nie liczą się z Twoją opinią, nie mają żadnych autorytetów? Nic bardziej mylnego.



Być może do lamusa odchodzi era autorytetu rozumianego jako osoby będącej niepodważalnym ekspertem w swojej dziedzinie, cieszącym się szczególnym uznaniem i wiarygodnością. Młodzież nie boi się pytać, dyskutować, podawać w wątpliwość. To dobrze! Krytyczne myślenie to kompetencja przyszłości!

Badacze zgłębiają temat na różne sposoby i niezbicie udowadniają, że choć młodzi ludzie mogą nam tego na co dzień nie okazywać, to właśnie najbliżsi są dla nich wzorem do naśladowania i wyrocznią w wielu sprawach.

To dobra wiadomość, ale też wyzwanie. Okazuje się, że to Ty jako rodzic modelujesz zachowanie młodego człowieka i to od Ciebie w największej mierze zależy, z jakim kapitałem dziecko wejdzie w dorosłe życie.

„Matka to ostatni bastion autorytetu dla większości młodych ludzi - mówi Katarzyna Krzywicka-Zdunek, socjolożka, współautorka badania „Młodzi Dorośli 2024. Kryzys dobrostanu". To ona - mama - udziela wsparcia, to ją darzy się największym zaufaniem, to do niej zwraca się młodzież z najtrudniejszymi sprawami. Drugi w kolejności jest ojciec - ważny, ale mniej bliski". Pamiętajmy o tym i bierzmy wielką odpowiedzialność za swoje czyny i słowa wobec młodych ludzi.

Trzy kluczowe wnioski płynące z najnowszego raportu to nieoczywiste i trochę przewrotne konkluzje:

PARADOKS #1

Autorytetem dla młodego człowieka jest dziś bliska osoba (mama, tata, czasem dziadkowie), a nie odległy, niedościgły wzór np. polityk, naukowiec czy celebryta. Mamo, tato! To Ty kształtujesz poglądy i wybory swojego dziecka! Nie musisz być idealny/idealna. Pokaż, jak sobie radzisz z trudnościami, nie ukrywaj, że czasem dopadają Cię gorsze dni, porażki, że popełniasz błędy. Pokaż, jak się podnosić po potknięciach, jak naprawiać błędy i jak uczyć się na porażkach.

PARADOKS #2

Młody człowiek musi być „kimś". Młodzież czuje presję osiągnięć, bo słyszy od rodziców „stworzyłem/am Ci cieplarniane warunki, a ty się ucz, rozwijaj, pracuj, rób karierę". Jeśli coś Ci nie wychodzi, to za mało się starasz albo nie doceniasz tego, co masz. Rodzicu, daj swojemu dziecku to, co chcesz mu dać, ale nie oczekuj w zamian spełniania Twoich oczekiwań i ambicji! Pozwól młodemu człowiekowi eksperymentować, popełniać błędy i zmieniać zdanie. Sam musi odnaleźć swoją własną ścieżkę.

PARADOKS #3

Dorośli mówią: „Świat stoi przed Tobą otworem. Możesz wszystko!". A młodzi ludzie czują, że wszystko to za dużo. Są przytłoczeni ciągłymi zmianami, postępem społecznym, cywilizacyjnym i technologicznym. Zbyt wiele możliwości w świecie, którego kształtu nawet za 5 czy 10 lat nie jesteśmy w stanie przewidzieć, trudno nastolatkowi wybierać, co chce robić w dorosłym życiu, jaką wybrać ścieżkę edukacji, jak pokierować swoim losem. Zamień „wszystko" na „różne rzeczy", wyposaż dziecko w kompetencje miękkie np.: otwartość na zmiany, elastyczność i umiejętność przystosowania do nowych warunków, odporność na porażki i kreatywność w rozwiązywaniu problemów. Twarde, zawodowe umiejętności będzie nabywać przez całe życie.

Rodzic jako nowoczesny autorytet to port, do którego dziecko może wrócić po porażce, przed którym nie obawia się zwierzyć z trudności i przedyskutować możliwości wyjścia z największych życiowych impasów.

Katarzyna Krzywicka-Zdunek, socjolożka, współautorka badania „Młodzi Dorośli 2024. Kryzys dobrostanu".

MATERIAŁY AUDIO-WIDEO DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI DO WYKORZYSTANIA NA LEKCJACH:

Toksyny i endorfiny młodych ludzi

Kryzys dobrostanu młodych ludzi

ALKOHOL A EMOCJE

W kryzysie emocjonalnym sięganie przez dzieci i młodzież po alkohol lub inne używki może niestety być przez nie traktowane jako łatwy sposób na złagodzenie bólu i stresu. To jednak jest bardzo fałszywa i niebezpieczna droga.

Może się tak dziać szczególnie wtedy, kiedy w swoim otoczeniu młodzi ludzie obserwują sytuacje, w których dorośli zamiast stawiać czoła problemom i podejmować próby ich rozwiązywania, sięgają po używki.

Niestety, takie działanie prowadzi niejednokrotnie do poważnych konsekwencji zdrowotnych i psychicznych.

Rodzicu! Jeśli zauważysz, że Twoje dziecko zaczyna sięgać po używki, nie oceniaj i nie karć go! Przede wszystkim spróbuj dotrzeć do swojego dziecka, zapewnij mu wsparcie emocjonalne, ale także odpowiednią edukację, by młody człowiek potrafił w przyszłości znaleźć zdrowsze sposoby radzenia sobie z trudnościami.

Warto też pamiętać, że w każdej sytuacji kryzysowej można zwrócić się do specjalisty, który pomoże nam spróbować wyjść z trudnej sytuacji! Możesz zacząć od psychologa lub pedagoga szkolnego!

MATERIAŁ AUDIO-WIDEO DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI DO WYKORZYSTANIA NA LEKCJACH:

Emocje a alkohol i inne używki

W KRYZYSIE EMOCJONALNYM NIKT NIE POWINIEN BYĆ SAM. ZAUFAJ SPECJALISTOM!

W SZKOLE

PEDAGOG O SWOJEJ PRACY:

„Pedagog szkolny to ktoś, kto powinien wysłuchać, zrozumieć, postarać się doradzić, podpowiedzieć, co robić w przypadku pojawienia się problemu. W żadnym wypadku nie ocenia, nie krytykuje i nie wyśmiewa. Nie podnosi głosu. Powinna to być osoba, u której możemy szukać pomocy i wsparcia.

Rolą pedagoga, który w miarę możliwości powinien być w każdej szkole (dostępny zarówno dla uczniów, rodziców, jak i nauczycieli) jest przede wszystkim pomoc w rozwiązywaniu problemów wychowawczych, rozpoznawaniu przyczyn niepowodzeń szkolnych, a także w szukaniu przyczyn trudnych zachowań dzieci (wagarowanie, przeklinanie, agresja itd.) czy nagłego pogorszenia relacji dziecko – rówieśnicy, dziecko – nauczyciele, dziecko – rodzice. Pedagog wspiera też uczniów w dokonywaniu wyboru kierunku dalszego kształcenia, zawodu i planowania kariery zawodowej.

Do niego możemy się również zwrócić w przypadku podejrzenia spożywania lub uzależnienia dziecka od alkoholu, papierosów czy narkotyków".

Magdalena Krasińska, pedagog specjalny, terapeutka, ekspertka w Omenaa Foundation.

PEDAGOG O SWOJEJ PRACY:

„Jeśli uczeń wymaga pomocy w sferze emocjonalnej i osobowościowej, psycholog szkolny współpracuje z pedagogiem, całym gronem pedagogicznym i rodzicami.
Jako psycholog szkolny jestem uprawniony do działań profilaktycznych, mediacyjnych i interwencyjnych.

Czasem mówię o sobie, że jestem „specjalistą frontowo-gabinetowym" – przyznaje Patryk Hałajczak. Wielokrotnie zdarza mi się podejmować interwencje ratujące zdrowie i życie osób uczniowskich. Bo psycholog w szkole stanowi „pierwszą linię" w walce z epidemią problemów psychicznych.

Psycholog powinien być łatwo dostępny zarówno na korytarzu szkolnym w czasie przerw, jak i w swoim gabinecie. Najważniejsze jest to, żeby uczniowie znali psychologa oraz żeby się go nie bali i darzyli go zaufaniem, czuli się przy nim bezpiecznie.

Musi zapewnić zwracającym się do niego o pomoc możliwość opowiedzenia o swoich trudnościach w bezpiecznej, komfortowej przestrzeni".

Patryk Hałajczak, psycholog, seksuolog, psychotraumatolog, logopeda, psychoterapeuta w trakcie szkolenia.

POZA SZKOŁĄ

SPECJALIŚCI

Możesz też uzyskać pomoc poza szkołą.

W poradniach psychologiczno-pedagogicznych znajdziesz specjalistów, do których zadań należy:
- diagnozowanie oraz wydawanie opinii i orzeczeń dotyczących kształcenia i wychowania dzieci i młodzieży
- udzielanie pomocy bezpośredniej uczniom oraz rodzicom
- realizacja zadań profilaktycznych oraz wspierających wychowawczą i edukacyjną funkcję przedszkola i szkoły.

Poradnia może też zaproponować współpracę z psychiatrą dziecięcym, który jako lekarz ma możliwość diagnozowania chorób i w razie potrzeby proponowania leczenia zarówno w formie psychoterapii, jak i leków.

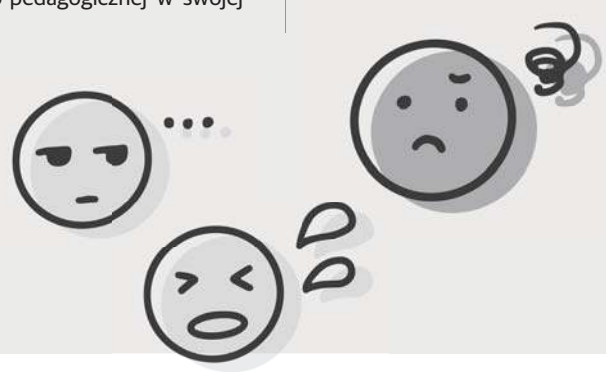
Szukaj kontaktu do poradni psychologiczno-pedagogicznej w swojej okolicy!

INFOLINIE POMOCOWE

Jeśli masz wątpliwości możesz skorzystać z bezpłatnych i anonimowych linii wsparcia:

- **800 100 100** – Pomoc Telefoniczna I Online Dla Rodziców I Nauczycieli, którzy chcą wesprzeć dzieci przeżywające kłopoty i trudności.
- **116 123** – Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Przeżywających Kryzys Emocjonalny
- **116 111** – Bezpłatny Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- **800 70 22 22** – Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
- **800 12 00 12** – Niebieska Linia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
- **800 12 12 12** – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

● 112 – W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia zawsze dzwoń pod ten numer!



eprasa.pl 8699cde941

ROSZCZENIOWI, WYDELIKACENI, LENIWI, WYGODNICCY...

CZY NAJMŁODSZE POKOLENIE RZECZYWIŚCIE JEST TAKIE STRASZNE, JAK JE MALUJĄ?

O osobach urodzonych po dwutysięcznym roku, nazywanych czasem pokoleniem Z, mówi się często w kontekście tego, że są nieodporne na stres i porażki, skore do narzekania i niezbyt pracowite, za to żądają wiele dla siebie, nie dając wiele w zamian otoczeniu.



A MOŻE SĄ PRZEBODŹCOWANI?

Rodzicu, nauczycielu, porównaj swoje dzieciństwo do młodości ludzi „urodzonych ze smartfonem w ręku" z telewizorem w tle. Od dziecka byli podłączeni do sieci, on-line z całym światem, nauczeni reagować błyskawiczne na dźwięk powiadomienia. Czy epidemia depresji to wymysł naukowców czy przewrażliwienie młodych ludzi. A może w tym toksycznym świecie nie sposób nie doświadczać zaburzeń psychicznych?

Nie zachęcamy do odbierania dzieciom telefonów i tabletów; my dorośli też niechętnie wyrzeklibyśmy się zdobyczy cywilizacji: komputerów, samochodów czy urządzeń medycznych. Technologia może być dobra. Nauczmy się jednak funkcjonować w nowoczesnym świecie w sposób, który będzie dla nas najkorzystniejszy i utrzyma nas w dobrym zdrowiu psychicznym i fizycznym.

DOBROSTAN - CO TO TAKIEGO?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie jako „stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu". Oznacza to, że zdrowie to coś więcej niż brak choroby. Dobrostan to stan dobrego samopoczucia, na które składa się m.in. zdrowie, poczucie szczęścia, dobrobyt, komfort psychiczny, satysfakcja z życia, umiejętność radzenia sobie z emocjami, poczucie sensu, celu czy więzi społecznej. Dobrostan możemy przedstawić w postaci piramidy, u podstawy której jest bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne, a wyżej potrzeba przynależności, uznania i rozwoju.

Chcesz wiedzieć, co odbiera dobre samopoczucie twojemu dziecku? Wykonaj prosty test.

Pomyśl o ostatnich dwóch tygodniach i zastanów się, jak często (od: cały czas, przez większą/mniejszą część czasu, po nigdy) czułeś/aś się:

- wesoła/y i w dobrym nastroju
- spokojna/y i odprężona/y
- aktywna/y i energiczna/y
- wysypiałaś/eś się i budziłam/em się z uczuciem świeżości i wypoczęta/y
- a twoje życie było wypełnione interesującymi Cię sprawami.

Jeśli na większość z tych punktów odpowiedziałeś „przez mniej niż połowę czasu", to znaczy, że Twój dobrostan jest niski. I to znaczy, że jesteś słabym wzorem do naśladowania dla młodego pokolenia.

Pomyśl teraz od swoich dzieciach: czy rzeczywiście mają okazję, żeby przez większość czasu były wesołe, odprężone, energiczne i wyspane. A czy ich życie wypełniają zajęcia związane z ich pasją i zainteresowaniami? Niekoniecznie. To, co robią, czyli uczestniczenie w lekcjach w szkole, odrabianie zadań i nauka popołudniami, a nawet kontakty z rówieśnikami są raczej źródłem napięcia, stresu (jak wypadnę na klasówce, czy wyrwą mnie dziś do odpowiedzi i się skompromituję, bo nie rozumiem tego tematu, czy koledzy zaproszą mnie na imprezę, czy nie wyśmieją mojej nowej fryzury, czy w natłoku zadań zdążę pójść na rower lub pograć na komputerze).

Tak, my też mieliśmy podobne problemy, ale nie żyliśmy równocześnie w świecie rzeczywistym i wirtualnym, nie musieliśmy (mimowolnie) reagować na stale pikające komunikatory w urządzeniach. I wcale nie dotyczy to tylko relacji z kolegami - nauczyciel wpisuje ocenę do dziennika elektronicznego o 20.00 i natychmiast o słabej ocenie wie młody człowiek i jego rodzice. W tym świecie nie ma odroczenia i relaksu.

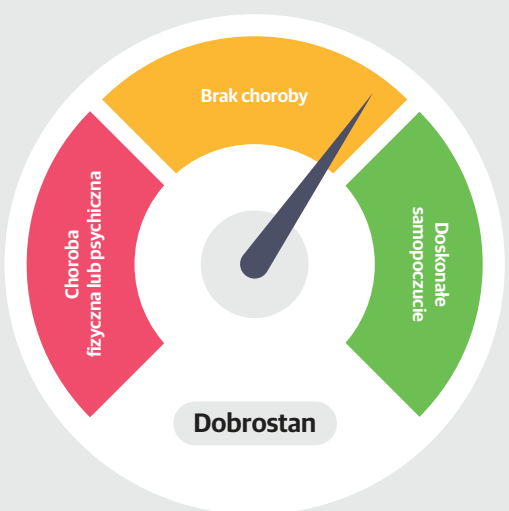
MATERIAŁ AUDIO-WIDEO DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI DO WYKORZYSTANIA NA LEKCJACH:

Test dobrostanu z wynikami i zaleceniami WHO-5

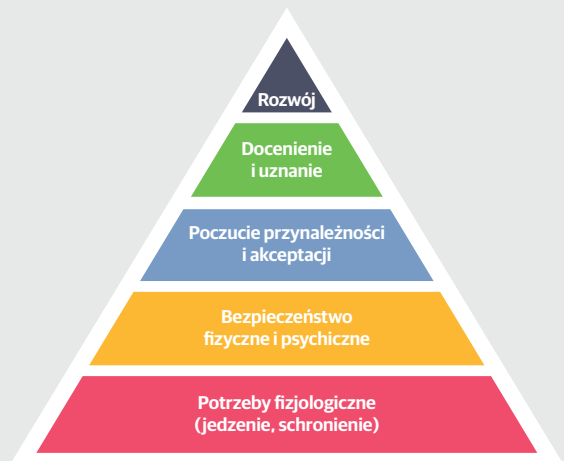
CHCESZ NAJLEPIEJ DLA SWOJEGO DZIECKA? SAM/A PRAKTYKUJ TROSKĘ O SIEBIE

Mówienie dzieciom: wysypiaj się, jedz zdrowo, odłóż telefon i rób to, co Cię pasjonuje, nie ma żadnego sensu, jeśli sami tego nie praktykujemy. Zacznij od siebie. Jeśli będziesz dbać o swoje samopoczucie fizyczne i psychiczne, to i twoje dzieci nauczą się tego. Zanim zaczniesz wymagać od dziecka, wymagaj od siebie. A może budujcie dobrostanowe nawyki razem? Przygotujcie i zjedzcie jeden posiłek dziennie razem i odłóżcie telefony. Opowiedzcie o czymś, co wydarzyło się w pracy, o relacjach, problemach i ich rozwiązaniach, zamiast zapytać „co było w szkole?". Pokaż, że Ty też zmagasz się z trudnościami lub doceniasz swoje wysiłki. Nie strofuj dziecka i nie dawaj rad. Pozwól mu opowiedzieć o swoich wyzwaniach i rozwiązaniach, jakie samo zamierza zastosować. Nie krytykuj, pytaj, próbuj zrozumieć, bądź partnerem, a nie sędzią. Opowiadajcie o swoich odczuciach i potrzebach, to przybliży was do lepszego rozumienia samych siebie i siebie nawzajem. A od tego już tylko krok do dobrych relacji na wiele lat.

Ewa Ulicz, socjolożka i Emilia Brzóska, edukatorka i ekspertka dobrostanu, Fundacja GrowSPACE



Dobrostan to stan zdrowia fizycznego i psychicznego, poczucie szczęście i dobrobytu, satysfakcja z życia, umiejętność radzenia sobie z emocjami, poczucie sensu i więzi społecznej.



Piramida dobrostanu

Aby odczuwać dobre samopoczucie nie tylko musimy być zdrowi, najedzeni, w bezpiecznej przestrzeni, ale potrzebujemy akceptujących nas bliskich w otoczeniu, ludzi którzy nas znają i doceniają, a także potrzebujemy dostrzegać realną szansę na rozwój i osiągnięcia.

Wydawca Polska Press Sp. z o.o. | **Partner Merytoryczny** Fundacja Grow Space | **Zdjęcia** GETTY IMAGES

eprasa.pl 8699cde941

REKLAMA 0011597141

PARTNER PORADNIKA

Urząd Miejski
w Szczuczynie

otwórz się
na pomoc



LISTA JEDNOSTEK POMOCOWYCH:

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
plac 1000-lecia 23
19-230 Szczuczyn
86 273 50 81

Ośrodek Pomocy Społecznej w Szczuczynie
plac 1000-lecia 23
19-230 Szczuczyn
86 273 50 81

Zespół Interdyscyplinarny
plac 1000-lecia 23
19-230 Szczuczyn
86 273 50 81

Szkoła Podstawowa w Szczuczynie
ul. Kilińskiego 42
19-230 Szczuczyn
86 272 50 32 - budynek
przy ul. Kilińskiego 42
86 272 50 88 - budynek
przy Pl. 1000-lecia 14

Szkoła Podstawowa w Niedźwiadnej
Niedźwiadna 49
19-230 Szczuczyn
86 272 56 51

Zespół Szkół w Szczuczynie
ul. Szczuki 1
19-230 Szczuczyn
tel.: 86 272 50 12

Zespół Szkół w Niećkowie
Niećkowo 63,
19-230 Szczuczyn
tel.: 86 272 51 74
kom.: 798 819 686

Posterunek Policji w Szczuczynie
ul. Pl. 1000-lecia 13
tel. 477 184 150, dzielnicowy tel. 885 997 276

https://um.szczuczyn.pl/
https://sp-szczuczyn.edupage.org/
https://zsnieckowo.com.pl/
https://zsszczuczyn.pl/

Sfinansowano ze środków Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Szczuczynie

eprasa.pl 8699cde941