DZIŚ STRONA ZDROWIA

KIEDY ROŚNIE RYZYKO ZAWAŁU I UDARU

ZNACZENIE MAJĄ DIETA, EDUKACJA I CODZIENNE WYBORY

Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354
48
9 770866 951037

www.poranny.pl

Nr 229 (10877) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 25.11.2026

36 lat

Kurier Poranny

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Białystok

Bilety BKM na białostockim dworcu PKS. Już od czwartku

Mieszkańcy Białegostoku i regionu zyskają wygodne rozwiązanie, które pozwoli im załatwić formalności biletowe w jednym miejscu
– Str. 3

Białystok

Szopka wraca do centrum. Bez żywych zwierząt, ale z atrakcjami

Po dwóch latach przerwy bożonarodzeniowa szopka przygotowywana przez Stowarzyszenie Droga ponownie stanie na Rynku Kościuszki
– Str. 2

„Gabinet emocji” to najnowsza propozycja Białostockiego Teatru Lalek. Premiera już w tę sobotę
– Str. 4

Pomnik hm. Ryszarda Kaczorowskiego został wczoraj odsłonięty przed siedzibą komendy ZHP Chorągwi Białostockiej
– Str. 3



FOT. NATALIA JANUCIK/ZHP CHORĄGIEW BIAŁOSTOCKA

Białystok

Remont po blisko 30 latach. Budynek poradni USK czeka modernizacja

Agnieszka Domanowska

Codziennie przez poradnie Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku przewijają się tłumy pacjentów. To jedno z najważniejszych miejsc ambulatoryjnej opieki specjalistycznej w regionie, w którym każdego roku udzielanych jest blisko 240 tys. porad. Po niemal trzech dekadach użytkowania budynek doczeka się gruntownej modernizacji. Szpital pozyskał na ten cel blisko 20 mln zł unijnego dofinansowania.





FOT. USK BIAŁYSTOK/WIZUALIZACJA

Wizualizacja zmodernizowanego budynku poradni USK. Będą bardziej przyjazne warunki zarówno dla pacjentów, jak i personelu

- Jestem stałym bywalcem tego budynku. Mam regularne wizyty w kilku poradniach, między innymi u kardiologa i reumatologa. Potrzeba tu zmian i modernizacji – przyznaje jeden z pacjentów USK, pan Stanisław.

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku otrzymał niemal 20 mln zł z programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko (FEnIKS) na modernizację części ambulatoryjnej budynku Collegium Novum, czyli tzw. bloku M przy ul. Waszyngtona 15 a. Całkowita wartość projektu przekracza 26,5 mln zł.

To właśnie tutaj znajduje się 40 poradni specjalistycznych, które każdego roku przyjmują tysiące pacjentów. Budynek został oddany do użytku w 1998 roku i przez blisko 30 lat nie przeszedł kompleksowej przebudowy.

- To prawie trzy dekady funkcjonowania. Wszystko wymaga już modernizacji i dostosowania do współczesnych standardów. Czeka nas całkowita przemiana dwóch pięter budynku - mówi Katarzyna Malinowska-Olczyk, rzeczniczka prasowa Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku.

Remont obejmie między innymi korytarze, gabinety lekarskie, schody oraz windy. Przebudowane zostaną dwa piętra, na których funkcjonują poradnie specjalistyczne. Przestrzeń zostanie również dostosowana do wymagań związanych z informatyzacją procesu leczenia i obsługi pacjentów.

Według szpitala obecna infrastruktura coraz słabiej odpowiada rosnącej liczbie osób korzystających z porad specjalistów. Modernizacja ma poprawić komfort oczekiwania na wizyty, usprawnić komunikację wewnątrz budynku oraz stworzyć bardziej przyjazne warunki zarówno dla pacjentów, jak i personelu.

Prace mają rozpocząć się w trzecim kwartale przyszłego roku. Mimo prowadzonych robót poradnie nie zostaną zamknięte.

- Pacjentów czeka pewien dyskomfort związany z prowadzonym remontem, ale zależy nam na tym, aby wszystkie świadczenia były realizowane bez przerw. Poradnie będą etapami przenoszone do innych lokalizacji - zapewnia rzeczniczka USK.

Zakończenie całej inwestycji zaplanowano na koniec 2029 roku.

Projekt nie ogranicza się jedynie do remontu pomieszczeń. Szpital planuje także zakup nowoczesnej aparatury medycznej dla poradni specjalistycznych oraz wybranych klinik.

Placówka kupi cztery nowe aparaty USG, doposaży kolejne urządzenie, a także zakupi wideodermatoskop i kapilaroskop. Dzięki temu zwiększą się możliwości diagnostyczne szpitala.

Wsparcie trafi również do Kliniki Ortopedii, Traumatologii i Chirurgii Ręki. W ramach projektu zakupiony zostanie mobilny stół chirurgiczny z systemem obrazowania RTG i USG oraz nowoczesne napędy ortopedyczne. Pozwoli to rozszerzyć zakres zabiegów wykonywanych w trybie jednodniowym.

Jednym z głównych celów przedsięwzięcia jest rozwój ambulatoryjnej opieki specjalistycznej i opieki jednego dnia.

– Oznacza to, że część świadczeń, które dotychczas wymagały pobytu w szpitalu, będzie mogła być realizowana podczas jednodniowej wizyty lub w poradni specjalistycznej – dodaje rzeczniczka USK.

Jak podkreślają przedstawiciele USK, takie rozwiązanie ma przynieść korzyści zarówno pacjentom, jak i samemu systemowi ochrony zdrowia. Krótszy czas pobytu w szpitalu, większa dostępność specjalistów oraz szybsza diagnostyka mają przełożyć się na wyższy komfort leczenia i sprawniejsze wykorzystanie zasobów placówki.

eprasa.pl 8b60ffbb24

POLECAMY

JUTRO: Bon Senioralny PIĄTEK: Rozdźwięk między kobietami i mężczyznami coraz większy

25.11.2026
Środa

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

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

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

Z KALENDARZA

25 listopada 2026

Dziś 329. dzień roku.
Do końca roku pozostało 36 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.08, zachód o godzinie 15.20. Dzień będzie trwać 8 godzin i 11 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 8 godzin i 45 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 38 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Elżbieta, Katarzyna

KALENDARIUM

1795
Stanisław II August abdykował na rzecz Rosji.

1967
W Teatrze Narodowym w Warszawie odbyła się premiera Dziadów Adama Mickiewicza w reżyserii Kazimierza Dejmka. Zdjęcie spektaklu z afisza stało się impulsem protestów i zapoczątkowało wydarzenia Marca '68.

1976
Telewizja Polska wyemitowała premierowy odcinek serialu kryminalnego 07 zgłoś się w reżyserii Krzysztofa Szmagiera.

1990
Odbyła się pierwsza tura wyborów prezydenckich. Frekwencja wyniosła 60,6 proc. (16,7 mln obywateli). Do drugiej tury przeszli: Lech Wałęsa i Stanisław Tymiński.

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
1°C/-4°C	2°C/-3°C	1°C/-4°C

BIAŁYSTOK

Szopka Drogi wraca do centrum. Będzie kolędowanie, Mikołaj i „Kosz Dobra"

Agnieszka Domanowska

Po dwóch latach przerwy bożonarodzeniowa szopka przygotowywana przez Stowarzyszenie Pomocy Rodzinie Droga ponownie stanie na Rynku Kościuszki w Białymstoku. Nie będzie w niej żywych zwierząt tak jak przed laty, ale organizatorzy zapowiadają wiele innych atrakcji dla mieszkańców.

Jak przypomina prezes stowarzyszenia Krzysztof Paliński, pierwsza szopka Drogi pojawiła się na rynku w 2009 roku. W ostatnich dwóch latach organizacja prowadziła jedynie mniejszą szopkę przy swojej siedzibie przy ul. Proletariackiej.

– Wracamy z szopką na Rynek Kościuszki. Udało się znaleźć miejsce, w którym nie będziemy nikomu przeszkadzać i nie będziemy się rozpychać wśród kramików czy karuzel. Przytuliliśmy się do archikatedry i właśnie tam stawiamy naszą szopkę – mówi Krzysztof Paliński.

Budowa rozpoczęła się w tym tygodniu. Do końca tygodnia konstrukcja ma być gotowa i udekorowana. Oficjalne otwarcie zaplanowano na sobotę, 28 listopada, o godz. 12. W tym samym czasie rozpocznie się także jarmark na Rynku Kościuszki. Szopka pozostanie na rynku do 11 stycznia, czyli do końca świąt prawosławnych.

Przez cały okres jej funkcjonowania organizowane będą kolędowania. Wystąpią między innymi uczniowie i wychowankowie Studia Artystycznego Heleny Mieszkuniec, działającego przy Szkole Estradowej I i II stopnia im. Anny German.

– Pani Helena Mieszkuniec współpracuje ze stowarzyszeniem od 1993 roku jako wolontariuszka i aktywnie wspiera nasze działania. Przy szopce mają pojawić się również inne grupy kolędnicze – dodaje Krzysztof Paliński.

To jednak nie wszystko. Organizatorzy przygotowują „Kosz Dobra", do którego będzie można przynosić trwałe produkty przeznaczone dla podopiecznych stowarzyszenia. Przy szopce stanie także skrzynka na listy do św. Mikołaja. Sam święty również będzie pojawiał się w wybranych godzinach, głównie popołudniami i wieczorami. Na miejscu będzie można także kupić świąteczne rękodzieło przygotowane przez wolontariuszy w Centrum Darów Stowarzyszenia Droga.

Zbiórka darów jest częścią corocznej akcji świątecznej organizacji. W tym roku stowarzyszenie planuje przekazać paczki około 390 rodzinom, do których wolontariusze dotrą bezpośrednio. Wsparcie otrzymają również stali podopieczni Drogi, objęci pomocą żywnościową, terapeutyczną i socjoterapeutyczną.

– Wszystko, co jest trwałe i co potem możemy przekazać naszym podopiecznym, będzie mile widziane w naszym „Koszu Dobra". Świąteczna akcja to zbieranie żywności, kompletowanie paczek i przekazywanie ich potrzebującym rodzinom – podkreśla Krzysztof Paliński.



FOT. AGNIESZKA DOMANOWSKA

– Wracamy z szopką na Rynek Kościuszki. Udało się znaleźć miejsce, w którym nie będziemy nikomu przeszkadzać i nie będziemy się rozpychać wśród kramików czy karuzel. Przytuliliśmy się do archikatedry i właśnie tam stawiamy naszą szopkę – mówi Krzysztof Paliński.

eprasa.pl 8b60ffbb24

BIAŁYSTOK

Rusza punkt sprzedaży biletów BKM na dworcu PKS

opr. Tomasz Maleta

Od czwartku 26 listopada mieszkańcy Białegostoku i regionu zyskają wygodne rozwiązanie, które pozwoli im załatwić formalności biletowe w jednym miejscu. BKM otworzy punkt sprzedaży biletów na dworcu PKS. To element szerszej współpracy operatorów przewozów autobusowych w mieście i województwie. I krok w stronę integracji transportu miejskiego i regionalnego w Podlaskim.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Konferencja prasowa odbyła się na białostockim dworcu PKS Nova

W kasie dworcowej pasażerowie będą mogli zakupić wszystkie bilety okresowe imienne BKM, bilety okresowe BKM na okaziciela, oraz doładować elektroniczną portmonetkę.

– To będzie15 punkt na terenie naszego miasta. Dzięki temu ułatwimy podróżowanie z jednej strony pasażerom BKM-u, a z drugiej strony pasażerom PKS Nova, bo wprowadzamy rozwiązanie, które umożliwi korzystanie z jednej karty – karty BKM. Będzie można nabijać te bilety na jedną kartę. Naszym zdaniem to duże ułatwienie pokazujące, że powoli zbliżamy się do tego by funkcjonował bilet aglomeracyjny – podkreślał na konferencji prasowej na dworcu PKS Nova wiceprezydent Rafał Rudnicki.

Dyrektor Białostockiej Komunikacji Miejskiej Bogusław Prokop zaznaczył, że lokalizacja nowego punktu nie jest przypadkowa.

– Znajdują się tutaj najważniejsi przewoźnicy oraz główne centrum przesiadkowe BKM. Jesteśmy bardzo ciekawi, jak duża grupa podróżnych okaże się naszymi wspólnymi pasażerami. Co najważniejsze, w tym rozwiązaniu udało nam się uzyskać efekt, dzięki któremu jedna imienna białostocka karta staje się nośnikiem dwóch biletów - podkreślał szef BKM.

– To kolejny krok w procesie unowocześniania naszej spółki – mówił Wojciech Sienicki, prezes zarządu PKS Nova. – Wszystko wskazuje na to, że od 1 kwietnia otrzymamy powierzenie usług publicznych na terenie województwa i wejdziemy w marszałkowski system transportowy. Mamy w tej sprawie poparcie zarządu województwa i sejmiku. Chcemy przyczyniać się do tego, aby transport funkcjonował sprawnie w całym regionie. To naturalny kierunek rozwoju, którego potrzebuje województwo i miasto, jak i mieszkańcy - zaznaczył szef regionalnego przewoźnika.

Otwarcie punktu na dworcu PKS to element budowania spójnego systemu komunikacyjnego w regionie. Wspólne działania przewoźników i władz mają na celu nie tylko oszczędność czasu pasażerów, ale także zachęcenie mieszkańców do częstszego korzystania z transportu publicznego w codziennych podróżach po mieście i województwie.

BIAŁYSTOK

Odsłonięto pomnik upamiętniający hm. Ryszarda Kaczorowskiego

opr. (R)

Przed budynkiem Komendy ZHP Chorągwi Białostockiej przy ul. Pałacowej 3/1 odsłonięto wczoraj pomnik upamiętniający hm. Ryszarda Kaczorowskiego – ostatniego Prezydenta II RP na uchodźstwie, Komendanta Szarych Szeregów w Białymstoku (Ul Biały), Patrona Chorągwi Białostockiej oraz Honorowego Obywatela Białegostoku.


FOT. PUW/K. ZDANUCZYK

Pomnik upamiętniający hm. Ryszarda Kaczorowskiego

Wtorkowa uroczystość rozpoczęła się poświęceniem pomnika, którego dokonał metropolita białostocki arcybiskup Józef Guzdek. Następnie były prezydent Białegostoku Lech Rutkowski wspólnie z Jackiem Brzozowskim wojewodą podlaskim dokonali uroczystego odsłonięcia monumentu.

Obecny na uroczystości zastępca prezydenta Białegostoku Rafał Rudnicki podkreślił znaczenie pamięci o Ryszardzie Kaczorowskim i jego związkach z miastem. Z kolei wojewoda Jacek Brzozowski zaznaczał, że patron Chorągwi Białostockiej spędził w Białymstoku pierwsze dwadzieścia lat życia, chłonął tutejsze wartości i wielokrotnie wracał do rodzinnego miasta. Podziękował też harcerzom za inicjatywę upamiętnienia w przestrzeni Białegostoku pierwszego harcmistrza-prezydenta. – Poszukujmy autorytetów blisko siebie, nie szukajmy ich gdzieś daleko, bo oni są wśród nas. Życiorysy takich postaci jak Ryszard Kaczorowski inspirują nas każdego dnia i uczą, czym jest patriotyzm – mówił wojewoda podlaski.

Inicjatorem przedsięwzięcia był Komendant Chorągwi hm. Krzysztof Jakubowski wraz z Komendą ZHP Chorągiew Białostocka. Projekt i wykonanie pomnika to dzieło instruktorki Emilii Lenkiewicz. W realizację zaangażowanych było też wielu harcerzy i instruktorów. Kamień polny, który stał się podstawą pomnika, przekazała rodzina Szczepańczuków z Hieronimowa. Portret druha Ryszarda Kaczorowskiego wykonano z wysokowęglowej stali i trwale połączono z naturalnym kamieniem.

REGION

Znamy wyniki Rankingu Gmin Województwa Podlaskiego 2026

Tomasz Maleta

Poznaliśmy wyniki tegorocznego Rankingu Gmin Województwa Podlaskiego. Ocenie poddawane było 26 wskaźników m.in. dochody własne i poziom zadłużenia gmin, wydatki na kulturę i ochronę środowiska, liczba podmiotów gospodarczych czy miejsc w żłobkach.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Ogłoszenie wyników rankingu poprzedziła debata samorządowców. Szukali odpowiedzi na pytanie, czy opuszczone nieruchomości mogą stać się szansą dla wyludniających się gmin

Ranking Gmin Województwa Podlaskiego to zestawienie co roku przygotowywane przez Podlaskie Centrum Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego we współpracy z Urzędem Statystycznym. Jego założeniem jest wyłonienie i promowanie gmin wyróżniających się pod względem rozwoju społeczno-gospodarczego oraz najlepszych praktyk przez nie stosowanych.

- Kondycja podlaskich gmin jest coraz lepsza. Budżety są coraz większe. Co prawda inwestycji jest mniej niż w poprzedniej kadencji, ale nadal samorządy mają zdolność pozyskiwania środków - mówił Stanisław Bułajewski, dyrektor Podlaskiego Centrum FRDL.

Wskazał, że wbrew trendom, są też gminy, które nie wyludniają się. W tym kontekście wskazał na Wasilków.

Z kolei Dorota Wyszkowska, dyrektor Urzędu Statystycznego w Białymstoku, przytoczyła statystykę odnośnie niezamieszkałych mieszkań. To był wstęp do debaty na temat „Drugie domy, drugie życie wsi. Czy opuszczone nieruchomości mogą stać się szansą dla wyludniających się gmin?".

Dyrektor posiłkowała się danymi opracowanymi po ostatnim spisie powszechnym. Wynikało z nich, że niezamieszkałych mieszkań z ogółu było w gminach: Dubicze Cerkiewne 32 proc., Narewka - 32 proc., Orla - 31 proc., Narwi - 29 proc., Mielnik - 28 proc., Kleszczele - 28 proc., Michałowo - 28 proc. i Czyże 27 proc.

– Te mieszkania nie będą zamieszkałe - mówiła Dorota Wyszkowska. - Fajnie byłoby, aby mieszkania były jak bułeczki: wziąć i przenieść te niezamieszkałe z gmin pod granicą białoruską do Warszawy. Ale tak oczywiście nie jest.

W rankingu podobnie jak w poprzednich latach, oceniane były wszystkie gminy województwa – z wyłączeniem miast na prawach powiatu. Podczas gali wręczono nagrody zarówno najlepszym samorządom w skali całego województwa, jak i liderom poszczególnych powiatów oraz gminom różnych typów: miejskich, wiejskich i miejsko-wiejskich.

Wyniki Rankingu Gmin Województwa Podlaskiego 2026 w poszczególnych kategoriach:

- Gmina miejsko-wiejska: Wasilków, Choroszcz, Zabłudów.

- Gmina wiejska: Grabówka, Mielnik, Juchnowiec Kościelny.

- Gmina miejska: Wysokie Mazowieckie, Bielsk Podlaski, Sejny.

- Liderzy Województwa: Gmina Wiejska Grabówka, Gmina Wiejska Mielnik, Gmina Miejska Wysokie Mazowieckie.

eprasa.pl 8b60ffbb24

DROBNE

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe, 506-786-678

INSTALACYJNE

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

DRZEWO opałowe suche, liściaste, mieszane z dowozem, 503-156-202

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

REKLAMA 0011616869

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko,

Dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych (RDLP) w Białymstoku zawiadamia o udostępnieniu do konsultacji społecznych projektu planu urządzenia lasu (PUL) Nadleśnictwa Dojlidy sporządzonego na lata 2027-2036 wraz z Prognozą oddziaływania na środowisko i obszary Natura 2000.

Z projektem PUL można zapoznać się w terminie od 25.11.2026 r. do 17.12.2026 r.:
- w siedzibie Nadleśnictwa Dojlidy, al. 1000-lecia P.P. 75, 15-111 Białystok, w dniach urzędowania w godz. 8.00–14.00,
- na stronie internetowej RDLP w Białymstoku w Biuletynie Informacji Publicznej: https://www.gov.pl/web/regionalna-dyrekcja-lasow-panstwowych-w-bialymstoku/plan-urzadzenia-lasu.

Uwagi i wnioski do projektu PUL można składać do dnia 17 grudnia 2026 r., w formie pisemnej w siedzibie nadleśnictwa, pocztą na adres nadleśnictwa lub RDLP w Białymstoku lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej dojlidy.konsultacje@bialystok.lasy.gov.pl. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Dyrektor RDLP w Białymstoku. Zgodnie z art. 41 ustawy z 3 października 2008 r. uwagi i wnioski złożone po okresie wyłożenia pozostawia się bez rozpatrzenia.

DYREKTOR
RDLP w Białymstoku

REKLAMA 0011617566

STAROSTA AUGUSTOWSKI

podaje do publicznej wiadomości

informację o zamieszczeniu na stronach internetowych Starostwa Powiatowego w Augustowie (www.powiat-augustowski.eu i www.bip-staugustow.podlaskie.eu) wykazu nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy w drodze bezprzetargowej na okres 3 lat, składającej się z działek nr 138/6 – obręb Gatne Drugie, nr 36/5 i nr 63/1 - obręb Gatne Pierwsze oraz nr 4/4, nr 7, nr 82, nr 8/1 i nr 4/5 - obręb Szczebra, gmina Nowinka.
Informacje: nr tel. 87 643 96 79.

REKLAMA 0011617600

INFORMACJA

Burmistrz Moniek

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

informuje,

że w dniu 24 listopada 2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Mońkach przy ul. Słowackiego 5a oraz na stronie internetowej **www.um-monki.pl** zamieszczony został na okres 21 dni wykaz nieruchomości stanowiącej własność Gminy Mońki, położonej we wsi Czekołdy, przeznaczonej do zbycia w drodze zamiany.

REKLAMA 0011617406

INFORMACJA

Burmistrz Moniek,

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

informuje,

że w dniu 24 listopada 2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Mońkach przy ul. Słowackiego 5a oraz na stronie internetowej **www.um-monki.pl** zamieszczony został na okres 21 dni wykaz nieruchomości stanowiącej własność Gminy Mońki, położonej we wsi Czekołdy, przeznaczonej do zbycia w drodze zamiany.

KULTURA

„Gabinet emocji" w BTL. Premiera w sobotę

Urszula Śleszyńska

Już w najbliższą sobotę, 28 listopada Białostocki Teatr Lalek zaprasza na premierę. Zobaczyć będzie można spektakl „Gabinet emocji" w reż. Tomsy Legierskiego. Początek o godz. 16 przy Kalinowskiego 1.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

„Gabinet emocji" w reż. Tomsy Legierskiego można będzie zobaczyć już w sobotę na scenie BTL

A gdyby szczęście można było kupić jak tabletkę? A strach dałoby się wyłączyć jak światło? I gdyby człowiek mógł przestać się złościć na zawołanie? Co wtedy by się okazało? Nad tym (i nie tylko) zastanawiać się będą twórcy spektaklu „Gabinet emocji", który już od najbliższego weekendu będzie można oglądać w BTL. „Gabinet emocji" to pełna zabawy wyprawa w świat naszych uczuć, dzięki którym lepiej zrozumieć możemy drugiego człowieka.

– Główną myślą i pomysłem na spektakl jest temat emocji - mówi Tomsa Legierski, reżyser. - Spektakl kierujemy do widzów 10+. I celujemy w ten wiek, ponieważ w tym wieku ludzie zaczynają czuć, rozumieć, że świat nie jest czarno-biały. Kiedy byłem w tym wieku nikt nigdy nie powiedział mi, że jest wiele rodzajów emocji i muszę pracować z nimi. I ten spektakl nie jest o tym, jak pracować z emocjami, ale o tym, że jest wiele emocji (...) i ważne jest, żeby je nazwać, jeśli chcemy je znać i z nimi pracować.

Reżyser dodaje, że spektakl może i powinien być inspiracją dla publiczności, dla nauczycieli, którzy przyjdą z dziećmi czy dla rodziców, żeby rozmawiać o tym temacie, o emocjach, ponieważ mają one wpływ na całe nasze życie.

Na scenie mamy czworo uczonych (Urszula Chrzanowska, Agata Stasiulewicz, Michał Jarmoszuk i Maciej Zalewski), którzy podejmują się odważnego eksperymentu mającego raz na zawsze rozwiązać zagadkę ludzkich emocji. Chcą znaleźć rozwiązanie, lek, który można wyizolować i wyprodukować w swej pracowni. Potem wystarczy przyjąć odpowiednią dawkę i każdy będzie czuł się dokładnie tak, jak potrzebuje! W ich badania wplątują się jednak Jaś i Małgosia, piernikowa chatka i jedna bardzo niebezpieczna Baba Jaga. Bajka zaczyna się porządnie plątać, a uczeni szybko odkrywają, że emocje potrafią zmienić przebieg i treść naszej opowieści bardziej, niż się spodziewali.

ZAPROSZENIE

27. edycja Białostockich Dni Zamenhofa

Białystok przygotowuje się do corocznych obchodów upamiętniających Ludwika Zamenhofa – twórcę języka esperanto i jedną z najważniejszych postaci w historii miasta. 27. edycja Białostockich Dni Zamenhofa – święto twórcy esperanto, odbędzie się w dniach 11-13 grudnia.

11 grudnia w Centrum im. Ludwika Zamenhofa odbędzie się finał konkursu literackiego „Esperanto łączy ludzi" 16. edycji zatytułowanej „Zatrzymani w czasie" (Frostigitaj en la tempo), a także spotkanie autorskie z Haliną Kuropatnicką-Salamon, poetką piszącą w języku polskim i esperanto. Wieczorem uczestnicy posłuchają jazzowego koncertu zespołu Vesperto Bando.

12 grudnia poza złożeniem kwiatów pod pomnikiem Zamenhofa przewidziano serie wykładów, koncerty czy wspólne częstowanie się urodzinowym tortem. Obchody Dni Zamenhofa zakończą się 13 grudnia. Tego dnia organizatorzy przygotowali quiz o esperanto, wykład i zwiedzanie wystawy stałej w Muzeum Pamięci Sybiru. **opr. (R)**

KONKURS

Enea Zielone Osiedla. 8 projektów ze wsparciem

opr. (R)

Osiem projektów białostockich spółdzielni mieszkaniowych otrzyma dofinansowanie w ramach programu „Enea Zielone Osiedla". Łączna pula grantów to 200 tys. zł.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Finał konkursu Enea Zielone Osiedla odbył się wczoraj

– Zieleń to duży atut naszego miasta, ale nie możemy poprzestać na tym, co już udało się osiągnąć. Rozwój miasta oznacza nowe wyzwania dla przyrody. Potrzebujemy nie tylko zielonych przestrzeni, lecz przede wszystkim takich, które będą rzeczywiście wspierać różnorodność biologiczną: zapewnią pokarm i schronienie owadom, ptakom i innym zwierzętom, a także stworzą warunki do rozwoju wielu gatunków roślin. Chcemy, aby osiedla stały się ważną częścią tego przyrodniczego systemu. Wspieranie bioróżnorodności traktujemy jako jeden z naszych priorytetów – mówi Marcin Moskwa, prezes Enea Ciepło.

Do konkursu zgłoszono 17 projektów. Znalazły się wśród nich m.in. propozycje tworzenia kwietnych łąk, ogrodów deszczowych, a także miejsc przyjaznych ptakom, motylom, dzikim pszczołom i jeżom. Nie zabrakło pomysłów na wykorzystanie deszczówki, tworzenie naturalnych schronień z drewna i kamieni oraz łączenie zazieleniania przestrzeni z edukacją i aktywnością mieszkańców. Komisja konkursowa oceniała przede wszystkim rzeczywisty wpływ proponowanych przedsięwzięć na bioróżnorodność, ich dopasowanie do lokalnych warunków, trwałość i wykonalność, a także wartość edukacyjną oraz zaangażowanie mieszkańców. Wsparcie otrzymają: „Skrzydlaci Sąsiedzi" – SM Bacieczki; „Ptasia Ostoja – park kieszonkowy jako azyl dla ptaków" – SM Zachęta; „Eko-Mozaika przy Hallera 27" – SM Rodzina Kolejowa; „Zielony Białostoczek razem dla bioróżnorodności" – BSM; „Kwitnąca enklawa bioróżnorodności" – SM Elemencik; „Wielopokoleniowy skwer Mickiewicza" – SM im. Adama Mickiewicza; „Więcej natury na Słonecznym Stoku" – SM Słoneczny Stok; „Łączymy pokolenia" – SM Budowlani.

eprasa.pl 8b60ffbb24

SUWAŁKI

Samoobsługowy urzędomat w magistracie już działa

Martyna Jurkowska

Tablice, dowody rejestracyjne oraz ich wtórniki mieszkańcy Suwałk mogą już odbierać w dowolnej chwili przez całą dobę. W magistracie ruszył właśnie urzędomat, który działa bez konieczności wchodzenia petentów do urzędu.

Urzędomat wykorzystywany jest jako urządzenie pomocnicze w pracy wydziału komunikacji. Dzięki niemu mieszkańcy Suwałk już teraz mogą odbierać dokumenty oraz tablice rejestracyjne bez konieczności wchodzenia do urzędu. Co ważne, mogą to zrobić w każdej dowolnej chwili, bo urzędomat, który ustawiony jest na zewnątrz budynku, dostępny jest przez całą dobę.

Co trzeba zrobić, żeby móc skorzystać z tego urządzenia? Przede wszystkim należy wypełnić papierowy wniosek o odbiór tablic lub dokumentu i złożyć go do wydziału komunikacji. Gdy dokumenty będą gotowe od odbioru, petent otrzyma wiadomość SMS z jednorazowym kodem, który jest niezbędny do otwarcia skrytki w urzędomacie. Przy odbiorze dokumentów wymagana będzie także weryfikacja imieniem i nazwiskiem oraz złożenie elektronicznego podpisu.

Jak zapowiada ratusz, zakres usług dostępnych za pośrednictwem urzędomatu będzie stopniowo rozszerzany. Kierunki jego dalszego rozwoju będą uzależnione m.in. od planowanych zmian przepisów dotyczących wydawania i odbioru dokumentów, a także od dostępnych rozwiązań technicznych w tym zakresie. Dzięki temu rozwiązaniu mieszkańcy będą mogli korzystać z kolejnych możliwości załatwiania spraw w sposób wygodniejszy, bardziej dostępny i odpowiadający współczesnym oczekiwaniom.

Urzędomat w suwalskim ratuszu powstał w ramach realizacji projektu „Budowa Smart City i Smart Village poprzez wykorzystanie nowoczesnych technik cyfrowych do zarządzania MOF" dofinansowanego z funduszy unijnych.

KOMUNIKACJA

Ponad 36 mln zł na dofinansowanie przewozów autobusowych w 2027 roku

Tomasz Maleta

Podlaskie samorządy mogą otrzymać 36,4 mln złotych dofinansowania przewozów autobusowych na 2027 r. z rządowego Funduszu Rozwoju Przewozów Autobusowych. Wnioski można składać do 4 grudnia.



FOT. KRZYSZTOF ZDANUCZYK/PUW

Wojewoda zachęcał samorządy do ubiegania się o dofinansowanie przewozów autobusowych

W aktualnym naborze samorządy z regionu mają do dyspozycji ponad 36 mln zł, w tym ponad 25 mln zł na zorganizowanie połączeń w 2027 roku oraz ponad 11 mln zł na zadania o charakterze wieloletnim. Przekroczenie tej puli otwiera drogę do wystąpienia o dodatkowe pieniądze.

– Dzisiaj musiałem pojechać autobusem z Dobrzyniewa Fabrycznego do Krynic. Wsiadłam do autobusu, który odjeżdża o godz. 8.06. Za bilet zapłaciłem 5 złotych – opowiada pan Piotr.

Skorzystał z autobusu linii 400, obsługiwanej przez Wschód Express na trasie Białystok – Kulikówka. To jeden z kilku przewoźników, którzy świadczą usługi autobusowe w gminie Dobrzyniewo Duże. Ten samorząd korzysta z funduszu od początku jego istnienia w 2019 roku. Dziś oprócz linii 400 ten sam przewoźnik obsługuje linię 406 z Białegostoku do Borsukówki, jest też linia BKM 126 czy siatka połączeń szkolnych.

– Zaczynaliśmy od jednej linii autobusowej i niewielkich środków, a w tej chwili doszliśmy do 18 linii. Łącznie pozyskaliśmy już ponad 10 milionów złotych. Bez tych funduszy na pewno byłoby ciężko, ponieważ część kursów nie jest rentowna. Jesteśmy stałym beneficjentem i polecam wszystkim samorządowcom, aby skorzystali z tego wsparcia – mówił wczoraj wójt Dobrzyniewa Dużego Wojciech Cybulski podczas konferencji prasowej w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim.

W jej trakcie wojewoda podlaski ogłosił tegoroczny nabór wniosków do rządowego Funduszu Rozwoju Przewozów Autobusowych. Zachęcał wójtów, burmistrzów i starostów do aktywnego składania wniosków, ponieważ przekroczenie tej puli otwiera drogę do wystąpienia o dodatkowe środki.

– Najważniejsze jest to, że program realnie wspiera jakość życia mieszkańców naszego regionu: ułatwia dotarcie do szkoły, pracy czy ośrodka zdrowia. Na komunikacji nie zamierzamy oszczędzać. Kwota 36 milionów złotych jest kwotą wyjściową – liczę na to, że wniosków będzie tak dużo, abyśmy mogli ubiegać się o jeszcze większe środki. Wykorzystujcie państwo te pieniądze, które są wyłącznie na transport w województwie podlaskim– apelował do samorządowców wojewoda.

Rządowy Fundusz Rozwoju Przewozów Autobusowych pozwala utrzymać kursy, które z czysto rynkowego punktu widzenia nie przynoszą zysków, ale mają ogromne znaczenie społeczne dla mieszkańców mniejszych miejscowości.

– Wiemy jak duże jest nasze województwo, wiemy z iloma problemami się mierzy. Znamy ceny paliw na rynkach światowych i wiemy, że przewozy były kiedyś bardziej opłacalne niż teraz. Dlatego państwo wychodzi z pomocną dłonią dla samorządów, aby mogły dofinansować trasy mniej rentowne. Liczę na to, że ta pula zostanie wykorzystana w stu procentach i wojewoda będzie mógł ubiegać się o jeszcze większe środki – mówił poseł Krzysztof Truskolaski.

W naborze na 2026 rok na wnioskodawców czekało 39 mln zł. Do Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego wpłynęło 58 wniosków od 55 jednostek samorządu terytorialnego. Samorządy zawarły umowy na kwotę 22,4 mln zł, co pozwoliło dofinansować 290 linii komunikacyjnych, których łączna długość przekracza 10 tys. km. Reszta środków z puli wróciła do budżetu centralnego.

REKLAMA 0011617398

Fundusze Europejskie dla Podlaskiego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | Podlaskie

Drozdowo, 23.11.2026 r.

ŁPK.2720.1.2.2026

OBWIESZCZENIE

Dyrektora Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi

o przystąpieniu do sporządzenia projektu planu ochrony dla Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi z uwzględnieniem zakresu planu zadań ochronnych dla obszarów Natura 2000

Na podstawie art. 18 ust. 1, art. 19 ust. 1 pkt 3 i ust. 1a, art. 20, art. 21, oraz art. 28 ustawy z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 1315), art. 30 oraz art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 670 z późn. zm.), rozdziału 2 rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 12 maja 2005 r. w sprawie sporządzania projektu planu ochrony dla parku narodowego, rezerwatu przyrody i parku krajobrazowego, dokonywania zmian w tym planie oraz ochrony zasobów, tworów i składników przyrody (Dz.U. z 2005 r. Nr 94, poz. 794), oraz Rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 17 lutego 2010 r. w sprawie sporządzania projektu planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 99)

Dyrektor Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi informuje o przystąpieniu do sporządzenia projektu planu ochrony Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi (ŁPKDN), z uwzględnieniem zakresu planu zadań ochronnych (PZO) dla obszarów Natura 2000: obszaru specjalnej ochrony ptaków „Przełomowa Dolina Narwi" (PLB200008) oraz specjalnego obszaru ochrony siedlisk „Ostoja Narwiańska" (PLH200024), w granicach Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi.

Zakres prac przewidzianych do realizacji obejmuje zagadnienia wyszczególnione w Opisie przedmiotu zamówienia stanowiącego część SWZ będącego Załącznikiem nr 1 do umowy zawartej na wykonanie prac. Wykonawca projektu planu ochrony został wyłoniony w przetargu publicznym i jest nim firma **GOBIO – Usługi Przyrodnicze Michał Mięsikowski**, z siedzibą w Toruniu, ul. Telimeny 3, 87-100 Toruń.
Przewidywany termin zakończenia prac merytorycznych – zima 2028 r., a zakończenia całości projektu – wiosna 2029 r.

Wszystkie zainteresowane osoby i podmioty mają możliwość zapoznawania się z wynikami prac prowadzonych na potrzeby sporządzenia projektu planu ochrony oraz zgłaszania do nich uwag i wniosków. Uwagi i wnioski można przekazywać w formie pisemnej naadres: **Łomżyński Park Krajobrazowy Doliny Narwi, ul. Główna 52, 18-421 Drozdowo, gm. Piątnica** lub za pośrednictwem poczty elektronicznej: plan.ochrony@lpkdn.podlaskie.eu.

Informacje o stanie zaawansowania prac, założeniach opracowania, planowanych spotkaniach konsultacyjnych oraz materiały związane z przygotowaniem projektu planu ochrony będą publikowane w formie elektronicznej na stronie internetowej Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi, w zakładce poświęconej opracowaniu planu ochrony: **https://lpkdn.podlaskie.eu/pl/plan-ochrony-wopracowaniu/**, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Parku. Szczegółowe informacje można również uzyskać w siedzibie Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi w Drozdowie, ul. Główna 52, pod numerem telefonu 86 224 51 60.

W ramach sporządzania projektu planu ochrony przewiduje się organizację otwartych spotkań konsultacyjnych oraz spotkań tematycznych z udziałem zainteresowanych osób i podmiotów. Informacje o terminach i miejscach spotkań będą podawane do publicznej wiadomości z odpowiednim wyprzedzeniem.

Wszystkie zainteresowane osoby i podmioty będą miały prawo, po zakończeniu prac nad projektem planu ochrony, do zapoznania się z jego treścią oraz zgłaszania uwag i wniosków w ramach procedury wyłożenia projektu do publicznego wglądu, zgodnie z § 6 ww.rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 12 maja 2005 r. w sprawie sporządzania projektu planu ochrony dla parku narodowego, rezerwatu przyrody i parku krajobrazowego, dokonywania zmian w tym planie oraz ochrony zasobów, tworów i składników przyrody. O terminie udostępnienia projektu planu ochrony, miejscu i sposobie zapoznania się z jego dokumentacją oraz trybie i terminie składania uwag i wniosków Dyrektor Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi poinformuje w odrębnym obwieszczeniu.

Zadanie realizowane jest w ramach projektu strategicznego Województwa Podlaskiego pn. „Ochrona i przywracanie różnorodności biologicznej i krajobrazowej oraz funkcji ekosystemów na terenie województwa podlaskiego", współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego 2021–2027, Priorytet II: Region przyjazny środowisku, Działanie 2.11 Ochrona przyrody.

Mariusz Sachmaciński

eprasa.pl 8b60ffbb24

FOKUS

• **Zainteresowanie Polaków zakupami** w Black Friday w ostatnich latach rośnie – wydajemy między 400 a 600 złotych

KOMITET DS. BEZPIECZEŃSTWA NARODOWEGO

Naruszenie polskiej przestrzeni to nie przypadek. To intencjonalne działanie

Stanowisko Ministerstwa Obrony Narodowej jest jasne. Rakiety, które spadły na terenie Polski, to było intencjonalne działanie Rosji

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Komitet do spraw Bezpieczeństwa Narodowego zajmuje się sprawą naruszeń polskiej przestrzeni powietrznej. Takie informacje przekazał wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz wczoraj jeszcze przed posiedzeniem rządu.

23 listopada w Kwaterze Głównej NATO zebrała się Rada Północnoatlantycka dokładnie w tej samej sprawie. Szef Sojuszu Mark Rutte powiedział, że źródłem tego „niebezpiecznego incydentu" jest Rosja i należy ustalić, czy było to działanie celowe. Dodał, że w odpowiedzi na każdy incydent w Europie będzie więcej wsparcia dla Ukrainy.

NATO obiecało też wesprzeć Polskę samolotem wczesnego ostrzegania AWACS.

W poniedziałek po raz kolejny przestrzeń powietrzna została naruszona.

Szef MON zapowiedział, że Komitet ds. Bezpieczeństwa Narodowego podejmie również temat ochrony polskiego nieba, naruszenia naszej przestrzeni powietrznej, wsparcia NATO – samoloty wczesnego ostrzegania i stała baza wojsk amerykańskich w Polsce.

To, czego nie wypowiedział Rutte, wprost powiedziała sekretarz stanu podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego w Kielcach.



FOT. WIKTOR DĄBKOWSKI

Wiceminister obrony narodowej Paweł Zalewski podkreślił, że trudno sobie wyobrazić, aby naruszenie polskiej przestrzeni przez rosyjski obiekt było przypadkowe

– Były to rakiety Rosyjskie Ch-101 i były to rakiety wyprodukowane w ostatnim kwartale tego roku. To znaczy, że Federacja Rosyjska na bieżąco przygotowuje się do przekraczania granicy. Moim zdaniem to, co się stało, trudno uznać za przypadek – przekazała Magdalena Sobkowiak-Czarnecka.

Wiceminister obrony narodowej Paweł Zalewski podkreślił, że trudno sobie wyobrazić, aby krótkotrwałe naruszenie polskiej przestrzeni przez rosyjski obiekt, do którego doszło w poniedziałek wieczorem, było przypadkowe. Na 20 kilometrów w głąb Polski wleciał rosyjski dron obserwacyjny. Trwało to 9 minut i 20 sekund. Sytuacja była na bieżąco monitorowana i wydano autoryzację na zestrzelenie obiektu, natomiast po zmianie przez niego kursu na kierunek wschodni, uwzględniając potencjalne zagrożenie dla ludności cywilnej i możliwe skutki zestrzelenia, podjęto decyzję o wstrzymaniu się od użycia uzbrojenia w związku z utrzymującym się ryzykiem wyrządzenia szkód.

Gotowe pomóc Polsce są Czechy – oświadczyli w Pradze minister obrony Jaromir Zuna i szef sztabu generalnego Miroslav Hlavacz. Czeskie wojsko ma przygotowane warianty wsparcia i czeka na konkrety z polskiej strony.

Zuna podczas konferencji prasowej powiedział, że wszystko zależy od potrzeb, jakie Polska sprecyzuje wobec Sojuszu Północnoatlantyckiego (NATO). Przypomniał, że Czechy mają swoich żołnierzy w krajach wschodniej flanki NATO. – To jest nasz priorytet – dodał. Zwrócił uwagę, że w Polsce są czeskie śmigłowce AH-1Z Viper. Szef sztabu generalnego oświadczył, że w czasie weekendu wojsko analizowało możliwości wsparcia Polski. – Mamy przygotowane warianty, jak moglibyśmy pomóc. Przedstawię je ministrowi i poczekamy na polską prośbę i na nią zareagujemy – powiedział.

Zdaniem gen. bryg. rez. Jarosława Kraszewskiego, Moskwa testuje NATO.

– Rosyjskie obiekty naruszające polską przestrzeń powietrzną powinny być bezwzględnie strącane. (...) Polska musi pokazać, że potrafi chronić swoje terytorium – powiedział gen. Kraszewski.

PAP

PRAWO

Sąd przedłużył areszt dla byłego prezesa PKOl

oprac. Jan Nowaczyk

Sąd Okręgowy w Warszawie przedłużył o trzy miesiące, do 23 lutego, areszt dla byłego prezesa PKOl Radosława Piesiewicza, który usłyszał zarzuty w śledztwie w sprawie Zondacrypto.

Były szef Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz (wyraził zgodę na podanie pełnego nazwiska – PAP) pod koniec sierpnia usłyszał zarzuty płatnej protekcji i faworyzowania wierzycieli. Nie przyznaje się do winy.

Sąd uwzględnił wówczas wniosek prokuratora i Piesiewicz został aresztowany na trzy miesiące. Obrona złożyła zażalenie na tę decyzję, jednak sąd go nie uwzględnił. Prokuratura złożyła kolejny wniosek o przedłużenie aresztu.

Wczoraj wnioskiem prokuratury o przedłużenie aresztu zajął się Sąd Okręgowy w Warszawie i przedłużył Piesiewiczowi tymczasowy areszt o kolejne trzy miesiące.

PAP

WIZY

„Nie" dla rosyjskich i białoruskich sportowców

oprac. Jan Nowaczyk

Przywódcy siedmiu państw, w tym premier Polski Donald Tusk, wezwali szefów unijnych instytucji do niewydawania wiz rosyjskim i białoruskim sportowcom.

Poza szefem polskiego rządu pod listem podpisali się premierzy: Estonii – Kristen Michal, Danii – Mette Frederiksen, Finlandii – Petteri Orpo, Łotwy – Andris Kulbergs i Szwecji – Ulf Kristersson, a także prezydent Litwy Gitanas Nauseda.

Liderzy tych siedmiu państw zapowiedzieli, że podniosą tę kwestię na unijnym szczycie w czwartek i piątek w Brukseli.

W piśmie odwołali się do wniosków z unijnego szczytu zorganizowanego w czerwcu. Przywódcy 27 państw członkowskich zgodzili się wówczas, że dopóki nie nastanie pokój w Ukrainie, nie należy normalizować uczestnictwa Rosji i Białorusi w międzynarodowych wydarzeniach sportowych i kulturalnych.

PAP

KRÓTKO

Kraków

Policjant poprosił o uszanowanie prywatności

Policjant Jakub Kulik, ranny w zamachu 7 listopada w centrum Krakowa, w liście otwartym do mediów zwrócił się o uszanowanie prywatności jego i bliskich. Podkreślił, że obecnie chce się skupić na powrocie do zdrowia zarówno swojego, jak i partnera z patrolu.„Wierzę, że przyjdzie jeszcze czas na osobiste podziękowania za okazane wsparcie i życzliwość" – pisze w liście otwartym Kulik. PAP

Bytom

Dwaj patostreamerzy skazani na kary więzienia

Trzy i pół roku więzienia dla jednego z oskarżonych oraz trzy lata i trzy miesiące więzienia dla drugiego – takie kary wymierzył wczoraj Sąd Rejonowy w Bytomiu dwóm patostreamerom – Bartłomiejowi K. i Marcinowi F. Odpowiadali oni m.in. za znęcanie się nad młodymi kobietami podczas transmisji internetowych, rozpowszechnianie nagiego wizerunku i przestępstwa seksualne na szkodę jednej z kobiet, a także spowodowanie uszczerbku na zdrowiu. PAP

Lubuskie

Areszt dla podejrzanego o przestępstwo seksualne

Lubuscy policjanci zatrzymali, a sąd aresztował 36-latka podejrzanego o przestępstwo seksualne, do którego doszło w 2012 r. w Gorzowie Wlkp. To efekt pracy funkcjonariuszy zajmujących się rozwiązywaniem niewyjaśnionych spraw. 36-latek usłyszał zarzuty zgwałcenia ze szczególnym okrucieństwem oraz uszkodzenia ciała, za co grozi mu do 15 lat więzienia. Sąd zdecydował o aresztowaniu go na trzy miesiące. PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jeżeli prezydent zawetuje ustawę znoszącą dwukadencyjność w samorządach, będziemy mogli się przeciwstawić

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ, wicepremier, lider PSL

eprasa.pl 8b60ffbb24

BRATYSŁAWA

Grupa Wyszehradzka przeciw propozycji nowego budżetu UE

oprac. Anna Nagel

Kraje Grupy Wyszehradzkiej (V4) opowiedziały się w Bratysławie przeciwko propozycji nowego budżetu UE, przedstawionej przez szefa Rady Europejskiej Antonio Costę. We wspólnym liście wezwały też do odłożenia wejścia w życie systemu ETS2 do 2030 r.



FOT. PAP/EPA/JAKUB GAVLAK

Spotkanie premierów Słowacji, Polski, Czech i Węgier oraz kanclerza Austrii odbyło się na Zamku Bratysławskim

W Zamku Bratysławskim odbyło się spotkanie premierów Słowacji, Polski, Czech i Węgier: Roberta Ficy, Donalda Tuska, Andreja Babisza i Petera Magyara oraz kanclerza Austrii Christiana Stockera.

Głównym tematem rozmów był przyszły budżet UE na lata 2028-2034. Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa zaproponował obniżenie całego budżetu UE o 10 proc. względem pierwotnych planów KE, w tym zmniejszenie o 2,4 proc. środków na politykę spójności.

Politycy rozmawiali też o ETS2, a więc nowym unijnym systemie handlu uprawnieniami do emisji CO_2, który ma objąć transport i budownictwo, oraz o finansowaniu wsparcia dla Ukrainy.

Gospodarz spotkania, premier Fico, podkreślił podczas wspólnej konferencji prasowej, że propozycja Costy ws. budżetu jest nie do przyjęcia. Zaznaczył, że dla krajów V4 ważna jest polityka spójności. Zwrócił też uwagę na problem wysokich cen energii.

Jak poinformował, państwa V4 wezwały we wspólnym liście do odłożenia wprowadzenia w życia systemu ETS2 do 2030 r.

Premier Tusk zwrócił uwagę, że kraje V4 mają wspólne regionalne interesy, a w sprawach, w których się różnią, potrafią rozmawiać. Zapowiedział, że nie zaakceptuje wersji budżetu, która miałaby oznaczać wyższe ceny energii, dotkliwe koszty społeczne albo osłabienie obronności Polski i innych krajów flanki wschodniej.

Szef polskiego rządu podkreślił, że obecnie państwa regionu, takie jak Polska, „potrzebują więcej, a nie mniej środków". Wśród powodów wymienił m.in. agresję Rosji na Ukrainę czy wysokie ceny energii w tej części Europy.

Tusk przypomniał, że Grupa Wyszehradzka jest solidarna w kluczowych kwestiach poruszanych na forum UE. Wyraził zadowolenie ze wspólnego stanowiska ws. cen energii, polityki spójności i polityki rolnej.

Premierzy Czech i Węgier również skrytykowali propozycję unijnego budżetu. – Będziemy walczyć o to, by ten budżet się zmienił – zapowiedział Babisz.

Z kolei Magyar wyraził przekonanie, że „solidarność jest istotna, ale jesteśmy w ramach nowego budżetu zmuszani do tego, w jaki sposób mamy być solidarni". Uczynił w ten sposób aluzję do ultimatum kanclerza Niemiec Friedricha Merza, który chce uzależnienia przyjęcia nowego siedmioletniego budżetu UE od solidarnego udziału wszystkich państw członkowskich w finansowaniu Ukrainy. Węgry, Słowacja i Czechy stanowczo się temu sprzeciwiają.

O ultimatum Merza mówił także Fico. – Odrzucam stanowisko, że jeśli czegoś nie zrobisz, to będzie z tobą źle – oświadczył.

Odmienne stanowisko ws. unijnego budżetu przedstawił podczas konferencji kanclerz Austrii, kraju, który należy do płatników netto i chce cięć w budżecie. Jak powiedział, propozycja unijnego budżetu jest zbyt optymistyczna i nie odpowiada rzeczywistości. – My tego budżetu musimy bronić przed naszymi obywatelami – zaznaczył. **PAP**

SĄD MIĘDZYNARODOWY

Tadżykistan występuje z Międzynarodowego Trybunału Karnego

oprac. Anna Nagel

Tadżykistan oficjalnie powiadomił ONZ o wystąpieniu z Międzynarodowego Trybunału Karnego (MTK). Dokument został doręczony sekretarzowi generalnemu ONZ Antonio Guterresowi 20 listopada, a decyzja wejdzie w życie po upływie 12 miesięcy, czyli 20 listopada 2027 roku.

Do tego czasu kraj pozostanie stroną Statutu Rzymskiego, na podstawie którego działa Trybunał. Tadżykistan podpisał statut w 1998 roku i ratyfikował go dwa lata później.

Decyzję o wystąpieniu zatwierdziła 1 października izba niższa parlamentu. Wiceszef MSZ Idibek Kalandar twierdził, że postępujące upolitycznienie MTK przekształca międzynarodowy wymiar sprawiedliwości w narzędzie nacisku politycznego w sporach między państwami. Oskarżył Trybunał o selektywność i stronniczość, które – jak mówił – podważają niezależność tej instytucji.

Decyzja zapadła w czasie sporu rządu w Duszanbe z MTK, dotyczącego niewykonania nakazu aresztowania Władimira Putina. W marcu Trybunał uznał, że Tadżykistan naruszył zobowiązania wynikające ze Statutu Rzymskiego, ponieważ nie zatrzymał rosyjskiego przywódcy podczas jego wizyty w tym kraju. Od czasu wydania nakazu Putin odwiedził Duszanbe dwukrotnie, ostatnio 19 i 20 listopada.

Po wyjściu Tadżykistanu z MTK żadne z pięciu postsowieckich państw Azji Centralnej nie będzie stroną Statutu Rzymskiego.

MTK z siedzibą w Hadze rozpoczął działalność w 2002 roku. Jest niezależnym od ONZ sądem międzynarodowym, który ściga osoby fizyczne podejrzane o popełnienie najpoważniejszych zbrodni, takich jak ludobójstwo, zbrodnie przeciwko ludzkości i zbrodnie wojenne. Działa przede wszystkim wtedy, gdy właściwe państwa nie chcą lub nie są w stanie przeprowadzić rzeczywistego postępowania. **PAP**



FOT. AF.NET

Idibek Kalandar oskarżył Trybunał o selektywność i stronniczość

IRAN

Miny w cieśninie Ormuz. Kolejne statki stanęły w ogniu

oprac. Jan Nowaczyk

Trzy kolejne tankowce stanęły w ogniu po wpłynięciu na miny morskie w cieśninie Ormuz – poinformowała irańska telewizja Press TV, powołując się na Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). W ostatnich tygodniach nasiliły się ataki na statki w tym strategicznym szlaku wodnym.

Według IRGC na jednostkach doszło do eksplozji i pożarów, mimo że były eskortowane przez siły amerykańskie. Doniesienia te nie zostały potwierdzone przez niezależne źródła.

Jak zauważył korespondent telewizji Al-Dżazira, podkreślając nieskuteczność amerykańskiej eskorty, IRGC chce zademonstrować swoją kontrolę nad cieśniną. Teheran utrzymuje, że cieśnina pozostaje zamknięta i znajduje się pod jego kontrolą.

Jak zauważa z kolei agencja AP, Iran nasila ataki na statki, dążąc do podniesienia światowych cen energii i wywarcia presji na USA, które blokują irańskie porty.

Międzynarodowa Organizacja Morska (IMO) odnotowała od 1 marca do 23 listopada 141 potwierdzonych incydentów związanych z bezpieczeństwem żeglugi na wodach Bliskiego Wschodu, w tym 15 w listopadzie.

Władze irańskie niemal codziennie informują o kolejnych kilku atakach na statki, jednak doniesienia te tylko częściowo znajdują niezależne potwierdzenie. **PAP**

SERBIA

Nastolatek otworzył ogień w szkole średniej. Dwie osoby ranne

oprac. Jan Nowaczyk

Co najmniej dwie osoby odniosły obrażenia w strzelaninie, do której doszło wczoraj rano w mieście Kragujevac w środkowej Serbii. Policja zatrzymała domniemanego sprawcę, ucznia szkoły.

„Około godz. 8 komenda policji w Kragujevacu otrzymała zgłoszenie o incydencie w Pierwszej Szkole Technicznej w Kragujevacu, w wyniku którego dwie osoby odniosły obrażenia – jedna prawdopodobnie na skutek użycia broni palnej, a druga w wyniku kontaktu z odłamkami szkła" – przekazało serbskie MSW w komunikacie zamieszczonym na swojej stronie internetowej.

Policja zatrzymała 17-letniego ucznia szkoły, w której doszło do zdarzenia; jest podejrzewany o użycie karabinka małokalibrowego w holu placówki – podał resort. Jak dodał, żaden z uczniów nie odniósł obrażeń.

Według ustaleń telewizji N1 poszkodowane osoby to pracowniczki szkoły nienależące do grona nauczycielskiego.

Cytowany przez dziennik „Danas" dyrektor szkoły przekazał, że życiu rannych nie zagraża niebezpieczeństwo. „Do zdarzenia doszło podczas lekcji, więc w pobliżu nie było żadnych uczniów, co w tej sytuacji było szczęśliwym zrządzeniem losu" – powiedział.

Na miejscu działają służby, które pracują nad ustaleniem okoliczności zdarzenia – podało MSW. **PAP**

eprasa.pl 8b60ffbb24

EDUKACJA

Dzieci rodzą się ze skrzydłami. Nauczyciele pomagają im je rozwinąć. Poznaj tych, którzy właśnie to robią

Dziś prezentujemy szersze grono nauczycieli uczestniczących w wielkim Plebiscycie Edukacyjnym. Zobaczcie osoby, które każdego dnia swoją pracą, zaangażowaniem i pasją pomagają młodym ludziom rozwijać skrzydła.

Już za dwa tygodnie zakończy się etap powiatowy tegorocznej edycji wielkiego Plebiscytu Edukacyjnego 2026. - Na naszych łamach regularnie opisywaliśmy jego uczestników. Tym razem pierwszeństwo oddajemy zdjęciom nauczycieli, którzy obecnie są w gronie liderów swoich kategorii. Chcemy w ten sposób zaprezentować szersze grono uczestników mających szansę na nagrody, ale przede wszystkim pokazać osoby, które każdego dnia swoją pracą, zaangażowaniem i pasją wpływają na życie uczniów - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, opiekująca się tą akcją od strony redakcyjnej.

Popatrzcie, może wśród prezentowanych fotografii odnajdziecie znajome twarze? Może są wśród nich Wasi byli nauczyciele albo wychowawcy Waszych dzieci? Ludzie, których spotykacie na szkolnych korytarzach, podczas lekcji, uroczystości czy wywiadówek. Ci, którzy tłumaczą, wyjaśniają, wspierają i motywują. Przewodnicy po świecie wiedzy, ale równie często także osoby, które potrafią dostrzec potencjał ucznia nawet wtedy, gdy sam jeszcze go nie widzi. Bo dzieci rodzą się ze skrzydłami, ale to nauczyciele pomagają im je rozwinąć... - Musimy uświadomić sobie, że za każdą z tych fotografii stoi uznanie uczniów, rodziców, absolwentów i lokalnych społeczności. To oni wyróżniają osoby, które ich zdaniem zasługują na podziękowanie za codzienny trud, cierpliwość i zaangażowanie wkładane w pracę z młodymi ludźmi - podkreśla Katarzyna Adamczyk. Jak przekonuje: - Warto zatrzymać się na chwilę przy twarzach osób, które znalazły się w gronie obecnych liderów etapu powiatowego. Bo za tymi zdjęciami kryją się wdzięczność, pamięć i świadomość, że codzienna praca nauczycieli jest dostrzegana i doceniana.

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

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA



Marta Czech, Niepubliczna Szkoła Podstawowa w Niewodnicy Kościelnej z Oddziałami Przedszkolnymi Bajeczka, Niewodnica Kościelna



Elżbieta Gawecka, Szkoła Podstawowa im. Jana Kochanowskiego, Mały Płock



Monika Kłopotowska, Przedszkole Gminne Magiczne Miejsce, Siemiatycze

NAUCZYCIEL KLAS 0-III



Ditta Chalimoniuk, Niepubliczna Szkoła Podstawowa Błękitna Sowa, Białystok



Alina Jakubowska, Szkoła Podstawowa nr 2 im. kpt. Władysława Wysockiego, Bielsk Podlaski



Dorota Kuczyńska, Szkoła Podstawowa im. T. Kościuszki, Stawiski

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII



Sylwia Łukaszewicz-Grzeszczak, Zespół Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego nr 1, Białystok



Anna Kędyś-Arent, Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi, Janowszczyzna



Magdalena Radziszewska, Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza, Grodzisk

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ



Anna Gniedziejko, Zespół Szkół nr 16, Białystok



Joanna Dmochowska, Zespół Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7, Łomża



Jarosław Rogoza, Zespół Szkół Zawodowych, Hajnówka

eprasa.pl 8b60ffbb24

STRONA ZDROWIA

Za tydzień • Czy cytrusy można jeść ze skórką? • 8 najbardziej popuarnych zabiegów w sanatoriach. Polacy za nimi szaleją

PORADNIK

Grypa przychodzi znienacka. To najważniejszy, ale nie jedyny objaw, po którym rozpoznasz tę chorobę

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować. Choroby wywołują inne wirusy, stąd różny jest ich przebieg i dolegliwości

Anna Rokicka-Żuk

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną.Powody? Na usta ciśnie się osławiony klasyk: Sorry, taki mamy klimat!

W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę", czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.



FOT. FREEPIK

Wirusy grypy i przeziębienia przenoszą się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą. Leczenie obu chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy

Po czym rozpoznać pierwsze objawy przeziębienia?

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia. Do tego dochodzą takie objawy jak: uczucie drapania w gardle; obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przepracowania lub przetrenowania; uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrą wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznięte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych (nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołać ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań.

Podstawowe objawy grypy

Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Są one dużo groźniejsze niż te powodujące przeziębienia. Co gorsze, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zaraziły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby.

Groźne powikłania po grypie

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewyleczonej grypy, wcale nie wskazuje na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych, m.in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Grypa czy przeziębienie?

5 kluczowych zasad, które dają odpowiedź

- Grypę charakteryzuje nagły i bardzo silny początek (po ok. 24-48 godzinach od zakażenia), natomiast przeziębienie rozwija się stopniowo i powoli, a objawy nie są nasilone.
- Grypa i przeziębienie przebiegają z podwyższoną temperaturą ciała. Przeziębienie kończy się jednak na stanie podgorączkowym (37-38 stopni). Podczas grypy temperatura ciała wzrasta nagle powyżej 38-39 stopni, osiągając wartości nawet 40-42 stopni, stwarzając zagrożenie dla życia.
- Obu chorobom towarzyszy ból gardła, kaszel oraz chrypka, ale w przypadku grypy objawy te występują w połączeniu z bólem w klatce piersiowej, bólami mięśniowo-stawowymi i poczuciem niemocy.
- W przebiegu grypy mogą pojawić się silne bóle brzucha, niechęć do spożywania jedzenia (jadłowstręt), wymioty i biegunka, powodujące odwodnienie i utratę elektrolitów. Te objawy nie są typowe dla przeziębienia.
- Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

eprasa.pl 8b60ffbb24

SANATORIA

Krasnobród koło Nałęczowa. Niedoceniana perełka pośród polskich uzdrowisk

Jeśli szukasz zacisznego uzdrowiska, w którym możesz spędzić turnus na NFZ lub po prostu relaksujący weekend – nie pożałujesz

Emil Hoff

Krasnobród to doskonałe miejsce, by podleczyć się w ciszy i spokoju, bez tłoku i hałasu, jaki może uprzykrzać życie w bardziej znanych miejscowościach. Można się tu poczuć niczym w innym, prostszym i przyjaźniejszym świecie, a to za sprawą pięknej przyrody. Krasnobród otaczają gęste lasy sosnowe, jodłowe i bukowe, miasteczko leży na terenie Krasnobrodzkiego Parku Krajobrazowego i bardzo blisko Roztoczańskiego Parku Narodowego.

Uzdrowisko dedykowane dzieciom – i nie tylko

Z Krasnobrodem wiążą się postacie króla Jana III Sobieskiego i jego żony Marysieńki. Zakochani mieli spotykać się na tutejszym uroczysku, w Krasnobrodzie też królowa ufundowała piękny barokowy kościół.

Jednak historia uzdrowiska Krasnobród zaczyna się w końcu XIX w., kiedy sanatorium przeciwgruźlicze założył tu Alfred Rose. Nazywane było Instytutem Kumysologicznym, bo popularną metodą leczenia było spożywanie kumysu, czyli napoju na bazie koziego mleka.

Kolejne sanatorium otworzono w Krasnobrodzie w latach 30. XX w. Sanatorium na Belfoncie dedykowane było dzieciom i Krasnobród zaczął słynąć jako doskonałe centrum leczenia dzieci.

Niestety, uzdrowisko zostało zdewastowane w czasie II wojny światowej. W latach 50. odżyło: nowe sanatorium przeciwgruźlicze dla dzieci otwarto w 1950 r. na terenie dawnego pałacu Leszczyńskich. Od 1957 r. nosi ono miano Sanatorium Rehabilitacyjnego im. Janusza Korczaka. Dziś przyjmuje zarówno dzieci, jak i dorosłych kuracjuszy.

W Krasnobrodzie leczniczo działają trzy czynniki:

- mikroklimat, zwłaszcza powietrze przesycone olejkami eterycznymi z otaczających miasto iglastych lasów;
- borowina z przebogatego złoża „Majdan Wielki";
- wody mineralne (solanka chlorkowo-sodowo-bromkowa i jodkowa) z wysokim stężeniem siarczanów.

Profil leczniczy uzdrowiska Krasnobród obejmuje:

- choroby dolnych i górnych dróg oddechowych (pulmonologia i laryngologia), np. zapalenie gardła, zatok, migdałków, astma, mukowiscydoza, alergiczny nieżyt nosa;
- choroby ortopedyczno-urazowe (ortopedia), w tym wady postawy;
- choroby reumatologiczne (reumatologia);
- choroby układu nerwowego (neurologia), np. niedowłady, porażenia mózgowe, miopatie;
- otyłość.



FOT. SANATORIUM IM. JANUSZA KORCZAKA

Krasnobród leży w woj. lubelskim, w powiecie zamojskim, w gminie Krasnobród. To zaledwie dwie godziny jazdy autem od Nałęczowa

W Krasnobrodzie jest tylko jedno sanatorium na NFZ

W Krasnobrodzie działa tylko jedno sanatorium: Samodzielne Publiczne Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka. Mieści się ono w dawnym zespole pałacowo-parkowym Leszczyńskich, obok Zespołu Szkół.

Pawilon sanatoryjny, przychodnię uzdrowiskową i zakład przyrodoleczniczy otacza piękny park Podzamek, niedaleko też stąd nad okoliczne stawy i zalew, sanatorium leży też blisko rezerwatu przyrody Święty Roch i otuliny Roztoczańskiego Parku Krajobrazowego. Sanatorium łączy więc piękno zabytkowej architektury i przyrody. Ale uwaga – właśnie trwa remont budynków pałacowych. Na szczęście nie zakłóca on turnusów:

Zapewniamy, że prowadzone prace nie zakłócają realizacji świadczeń leczniczych, rehabilitacyjnych ani zakwaterowania kuracjuszy – komunikuje dyrekcja sanatorium.

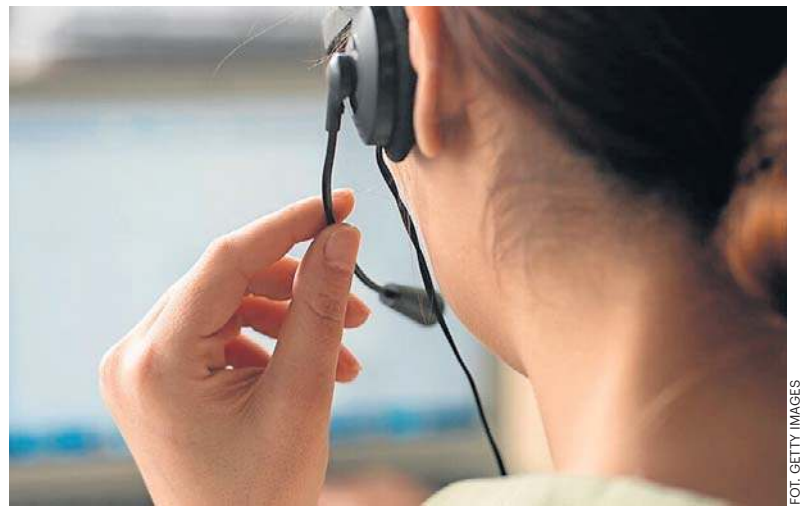
Co oferują turnusy w sanatorium w Krasnobrodzie?

Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka oferuje 152 miejsca dla kuracjuszy, w tym 56 miejsc dla dorosłych i 96 miejsc dla dzieci. Leczenie i rehabilitacja odbywają się stacjonarnie lub ambulatoryjnie. Oferowane są 27-dniowe turnusy dla dzieci (bezpłatne), 21-dniowe turnusy na NFZ (częściowo płatne) i 14-dniowe turnusy rehabilitacyjne z dofinansowaniem PCPR i PEFRON.

W czasie leczenia wykonywane są zabiegi z zakresu: elektroterapii, ultradźwięków, termoterapii, sollux, inhalacje, pola magnetycznego, laseroterapii, masaży wirowych wodnych, hipoterapii, kinezyterapii, krioterapii miejscowej, fluidoterapii, masażu klasycznego.

Za dodatkową opłatą kuracjusze mogą też korzystać ze SPA z ofertą m.in. kąpieli ziołowych, masaży gorącą czekoladą, peelingów, maseczek i parafinowych zabiegów na dłonie.

Skoro o opłatach mowa, w Krasnobrodzie dostępne są też pełnopłatne turnusy prywatne. Ceny wynoszą ok. 250 zł za dobę (plus 4 zł opłaty uzdrowiskowej za każdy dzień pobytu). W ofercie są 3 zabiegi dziennie z możliwością dokupienia kolejnych wedle cennika, oczywiście po konsultacjach z lekarzem prowadzącym leczenie.



FOT. GETTY IMAGES

ZDROWIE PSYCHICZNE

Można przyjść „z marszu" albo zadzwonić. Ważna pomoc dla osób w kryzysie

Julita Rączkowska

Mają być pierwszym kontaktem dla osób zmagających się z problemami psychicznymi i drogowskazem w często skomplikowanym systemie opieki zdrowotnej. Punkty Zgłoszeniowo-Koordynacyjne, działające w ramach pilotażu Centrów Zdrowia Psychicznego, miały skrócić drogę do specjalisty. Jak to wygląda w praktyce?

Z założenia wystarczy przyjść lub zadzwonić i powiedzieć, że potrzebuje się pomocy. Bez skierowania, bez wcześniejszego umawiania wizyty i bez konieczności samodzielnego szukania odpowiedniego specjalisty. Brzmi prosto. Ale czy rzeczywiście tak wygląda to w praktyce? Postanowiliśmy to sprawdzić. Skontaktowaliśmy się z Punktem Zgłoszeniowo-Koordynacyjnym w Toruniu i przeszliśmy przez pierwszy etap kontaktu.

Pierwsze pytanie, które zadaliśmy podczas rozmowy, dotyczyło możliwości zgłoszenia się do punktu bez wcześniejszej rejestracji. Dla osoby znajdującej się w kryzysie psychicznym nawet konieczność wykonania kilku telefonów czy szukania wolnego terminu może być dodatkową przeszkodą. W toruńskiej placówce nie trzeba jednak wcześniej umawiać wizyty. Jak potwierdziła nam pracowniczka punktu, osoba potrzebująca pomocy może po prostu przyjść na miejsce.

Co dzieje się później? Pierwszym etapem jest rozmowa z koordynatorem, który ocenia sytuację pacjenta. Nie chodzi wyłącznie o zapisanie go na wizytę, ale przede wszystkim o ustalenie, jakiego rodzaju wsparcia potrzebuje i czy jego stan wymaga pilnej interwencji.

– My, koordynatorzy pierwszego kontaktu, oceniamy, w jakim stanie jest pacjent i czy wymaga pilnej pomocy, czy możemy wpisać go na listę oczekujących – wyjaśniła nam koordynatorka. – Jeżeli jest stan pilny, musimy zapewnić osobie pomoc w ciągu 72 godzin – podkreśliła nasza rozmówczyni.

Wyjaśniła również, że za stan pilny uznaje się sytuację, w której istnieje zagrożenie życia pacjenta. Placówka dysponuje poradnią zdrowia psychicznego, a także możliwością skorzystania z izby przyjęć szpitala psychiatrycznego. Dzięki temu osoby wymagające pilnej interwencji mogą zostać skierowane do odpowiedniego miejsca.

Inaczej wygląda sytuacja pacjentów, których stan nie wymaga natychmiastowej pomocy. Wówczas mogą zostać wpisani na listę oczekujących. Jak przyznała koordynatorka, terminy do części specjalistów bywają odległe. Nie oznacza to jednak, że każdy pacjent musi czekać kilka miesięcy. W poradni przyjmują również lekarze rezydenci, którzy dopiero rozpoczynają pracę. W ich przypadku czas oczekiwania na wizytę może być znacznie krótszy.

Jak usłyszeliśmy, pracownicy punktu starają się uwzględniać nie tylko dostępność lekarzy, ale również preferencje osób zgłaszających się po pomoc. Niektórzy pacjenci czują się swobodniej podczas rozmowy z kobietą, inni wolą konsultację z mężczyzną. Znaczenie może mieć także sposób komunikacji i charakter lekarza.

– Dopasowujemy specjalistów do pacjenta. Jeżeli ktoś woli rozmawiać z kobietą albo z mężczyzną, również staramy się to uwzględnić – usłyszeliśmy od koordynatorki. Dla osoby, która po raz pierwszy decyduje się opowiedzieć o swoich problemach psychicznych, poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do specjalisty mogą mieć szczególne znaczenie.

eprasa.pl 8b60ffbb24

PROFILAKTYKA



FOT. KATARZYNA WĄS-ZANIUK

Zdrowie było jednym z głównych wątków programowych VIII edycji konferencji Our Future Forum, która odbyła się 12 listopada br. w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie

Ryzyko wczesnego zawału i udaru rośnie, jeśli pacjent nie zmieni codziennych nawyków

Kluczowe znaczenie mają odpowiednia dieta, edukacja zdrowotna i codzienne wybory. Prozdrowotne nawyki trzeba wpajać już od dziecka.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Dobre samopoczucie nie zawsze oznacza, że w naszym organizmie nie rozwijają się problemy zdrowotne. W przypadku zaburzeń metabolicznych pierwsze sygnały bywają trudne do zauważenia.

Mówił o tym prof. Grzegorz Dzida podczas debaty na Scenie Profilaktyczno-Samorozwojowej VIII edycji konferencji Our Future Forum. Profesor jest specjalistą diabetologii, chorób wewnętrznych i hipertensjologii, na co dzień związany jest z Katedrą i Kliniką Chorób Wewnętrznych na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie.

Ekspert wskazał na kluczową rolę badań profilaktycznych wykonywanych już u najmłodszych pacjentów. Jako przykład podał lipidogram.

– Sześciolatkowie od zeszłego roku mają w bilansie zdrowia lipidogram. My chcemy wykryć jak najwcześniej rodzinne postacie hipercholesterolemii. To są takie choroby, które w różnym nasileniu powodują udary mózgu, zawały serca zaraz po dwudziestce. I najlepiej to wykryć w dzieciństwie, kiedy mamy możliwość zapobiegania zawałom, udarom mózgu w perspektywie 10, 15 czy 20 lat (...) Możemy wprowadzić różne interwencje zdrowotne, tak zwane behawioralne. Nauczyć jak się odżywiać, ale także jest opcja nawet interwencji farmagologicznej. Także już sześciolatki są ujęte taką profilaktyką – przyznał prof. Dzida.

Specjalista w dziedzinie diabetologii, hipertensjologii oraz chorób wewnętrznych podkreślił, że w perspektywie 20-30 lat przełoży się to na wyraźne zmniejszenie liczby przedwczesnych zawałów serca i udarów mózgu.

Jak zaznaczył, incydenty sercowo-naczyniowe występujące już u osób około 30. roku życia często prowadzą do trwałych ograniczeń zdrowotnych, zawodowych i społecznych, nierzadko skutkując niepełnosprawnością w okresie największej aktywności życiowej.

Zawał i udar dotykają coraz młodszych

Incydenty sercowo-naczyniowe występujące już u osób około 30. roku życia. Często prowadzą do trwałych ograniczeń zdrowotnych, zawodowych i społecznych, nierzadko skutkując niepełnosprawnością w okresie największej aktywności życiowej.

Prof. Dzida zwrócił również uwagę, że jednym z najpoważniejszych długofalowych zagrożeń zdrowotnych pozostają nadwaga i otyłość, które zwiększają ryzyko rozwoju chorób metabolicznych.

– Nadwaga i otyłość niosą ze sobą pewne zagrożenia, jeżeli chodzi o zagrożenia metaboliczne. Proszę sobie wyobrazić, że w Polsce żyje 900 tys. ludzi z nierozpoznaną cukrzycą (...) To skryta choroba, która nie daje praktycznie żadnych objawów. Niszczy nasz organizm, wpływa na układ krwionośny, powodując powikłania – powiedział.

Prof. Dzida odniósł się również do edukacji zdrowotnej, podkreślając, że jej brak ma realne konsekwencje dla zdrowia społeczeństwa.

Jak zaznaczył, niewystarczająca wiedza dotycząca m.in. zasad prawidłowego odżywiania sprawia, że wielu pacjentów dopiero w dorosłym życiu mierzy się ze skutkami niezdrowych nawyków.

– My jako lekarze dziwimy się, dlaczego jest taki opór polityczny, przed edukacją zdrowotną (w szkołach – red.). To może tylko pomóc, nie zaszkodzić. Życie erotyczne to jest tylko jeden z elementów. Ta edukacja uczy, jak się odżywiać. Powinna być jednak obowiązkowa, dlatego że widzimy skutki takiej niewiedzy, braku tej edukacji w dorosłym życiu. Czasami mówimy pacjentom, że jeżeli się ma wysoki cukier, a je się łubiankę śliwek to żadne cudowne leki na cukrzycę nie pomogą. Ta świadomość jest jednak bardzo ważna – przyznał specjalista.

NAUKA

Nagła śmierć sercowa. Umiera 40 tys. Polaków rocznie. Często znienacka, we śnie

Julita Rączkowska

Nagła śmierć sercowa może nastąpić u osób, u których nie występują żadne wyraźne objawy choroby. Międzynarodowy zespół naukowców wytrenował jednak sztuczną inteligencję, która potrafi dostrzec ukryte zagrożenie w rutynowym badaniu EKG. Przeanalizowany przez algorytm zbiór ponad 440 tys. zapisów ujawnił subtelne wzorce, które do tej pory umykały uwadze lekarzy.

Za badaniem stoją specjaliści m.in. z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley, Harvard Medical School oraz szwedzkiego Uniwersytetu w Halmstad, którymi kierował Ziad Obermeyer. Celem projektu było sprawdzenie, czy zwykły elektrokardiogram kryje w sobie informacje pozwalające precyzyjniej szacować ryzyko nagłej śmierci sercowej. Do wytrenowania algorytmu posłużyło ponad 440 tys. zapisów EKG ze Szwecji, które zestawiono z danymi z aktów zgonu. Dzięki temu system nauczył się wychwytywać minimalne różnice między wynikami osób zdrowych, pacjentów z rozpoznanym ryzykiem sercowo-naczyniowym oraz tych, którzy ostatecznie zmarli z przyczyn kardiologicznych.

Po zakończeniu treningu skuteczność modelu zweryfikowano na dwóch kolejnych zbiorach danych – zanonimizowanych zapisach ze szpitala w San Diego oraz dokumentacji pacjentów z Tajpej. Potwierdziło to, że algorytm radzi sobie z oceną zagrożenia również w zupełnie innych populacjach.



FOT. 123RF

Nagły zgon sercowy jest następstwem niewydolności serca

AI widzi więcej niż standardowe badania

Obecnie lekarze oceniają ryzyko nagłej śmierci sercowej m.in. na podstawie tego, jak skutecznie serce pompuje krew podczas każdego skurczu (tzw. frakcja wyrzutowa). Pomiar ten pomaga zdecydować, komu należy wszczepić kardiowerter-defibrylator – urządzenie wykrywające groźne zaburzenia rytmu i przywracające prawidłową pracę serca za pomocą impulsu elektrycznego. Nowy algorytm może dostarczyć bezcennego wsparcia. Podczas gdy tradycyjne metody wyodrębniały w badaniu grupę pacjentów z rocznym odsetkiem nagłych zgonów sercowych na poziomie 4,6 proc., system AI wskazał grupę, w której wskaźnik ten sięgał aż 7 proc. Co ważniejsze, model wychwycił także osoby, które według obowiązujących kryteriów uznano by za pacjentów niskiego ryzyka. Oznacza to, że analiza zwykłego EKG może z czasem pomóc lekarzom dostrzegać ukryte zagrożenie u chorych, którzy dotychczas nie wzbudzali większego niepokoju.

Naukowcy chcą wykorzystać algorytm w szpitalach

Badacze nie zamierzają poprzestać na analizie archiwalnych zapisów. Kolejnym krokiem będzie sprawdzenie, jak system sprawdzi się w codziennej pracy lekarzy. Ziad Obermeyer współpracuje już z placówkami w Szwecji, Stanach Zjednoczonych i na Tajwanie, aby zintegrować algorytm ze szpitalnymi bazami EKG. Plan zakłada bieżące skanowanie wyników i wyłanianie pacjentów wymagających pogłębionej diagnostyki. Jednym z pomysłów jest wyposażenie takich osób w specjalne plastry monitorujące aktywność elektryczną serca przez dłuższy czas. Zebrane w ten sposób informacje pomogą naukowcom lepiej zrozumieć procesy biologiczne stojące za sygnałami ostrzegawczymi, które wyłapuje AI. Docelowo wiedza ta ułatwi też kwalifikowanie pacjentów do wszczepienia kardiowertera defibrylatora, tak aby leczenie profilaktyczne trafiało dokładnie do tych, którzy najbardziej go potrzebują. Zespół liczy również na to, że odkryte przez algorytm wzorce otworzą nowy rozdział w badaniach nad mechanizmami nagłej śmierci sercowej.

eprasa.pl 8b60ffbb24

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Dieta seniora

Jesteś tym, co jesz. To nie jest pusty slogan

Dieta odgrywa kluczową rolę w zachowaniu sprawności i dobrego zdrowia po 60. roku życia. Niestety, część popularnych produktów dostarcza głównie soli, cukru, niezdrowych tłuszczów i pustych kalorii. Ich regularne spożywanie może przyspieszać rozwój chorób przewlekłych oraz negatywnie wpływać na jakość życia seniorów.

Zdrowa dieta sprzyja utrzymaniu dobrej formy

Podstawą zdrowego odżywiania jest wybieranie minimalnie przetworzonej żywności oraz jedzenie minimum 400 g warzyw i owoców dziennie w co najmniej 5 porcjach. W codziennym jadłospisie warto stawiać na pełne ziarna, źródła białka, zdrowe tłuszcze i wodę, ograniczając jednocześnie słodzone napoje, słodycze oraz produkty wysoko przetworzone. Osoby starsze powinny dostarczać swojemu organizmowi odpowiednio dużo składników odżywczych, wspierających zwłaszcza serce i mózg, wzmacniających kości i mięśnie, regulujących trawienie. I pamiętać o generalnej zasadzie: Zdrowa, pełnowartościowa dieta utrzymuje nas w dobrej formie, zła dieta z niedoborami naraża nas na osłabienie i choroby.

Szkodliwe tłuszcze trans

Tłuszcze trans, czyli izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, należą do składników żywności, których seniorzy powinni unikać w szczególności. Podnoszą poziom „złego" cholesterolu LDL, zwiększają ryzyko chorób serca oraz naczyń krwionośnych. Tłuszcze trans powstają głównie podczas przemysłowej obróbki olejów roślinnych. Najczęściej znajdują się w żywności wysokoprzetworzonej, takiej jak słodycze, wyroby cukiernicze, krakersy, chipsy, dania instant, fast foody czy twarde margaryny. Na etykietach produktów można je rozpoznać pod nazwami „częściowo utwardzone".

Zupki chińskie. Wygoda, która może kosztować zdrowie

Choć przygotowanie zupki instant zajmuje zaledwie kilka minut, jej skład pozostawia wiele do życzenia. W tego typu produktach występuje mnóstwo soli oraz tłuszczów nasyconych. Nadmierne spożycie glutaminianu sodu, który również jest składnikiem zupek chińskich, bywa łączone z występowaniem przejściowych dolegliwości, takich jak bóle i zawroty głowy, uczucie osłabienia, szybsze bicie serca czy nadmierna potliwość. Objawy te określano dawniej jako „syndrom chińskiej kuchni".

Białe bułki sycą na krótko i dostarczają niewiele składników odżywczych

Białe pieczywo, w tym popularne kajzerki czy bułki pszenne, dostarcza głównie łatwo przyswajalnych węglowodanów, a zawiera niewiele błonnika, witamin i składników mineralnych. Po jego spożyciu poziom glukozy we krwi szybko rośnie, a uczucie sytości utrzymuje się krócej niż po pieczywie pełnoziarnistym. U seniorów, zwłaszcza z cukrzycą, stanem przedcukrzycowym lub nadwagą, częste sięganie po białe pieczywo może utrudniać kontrolę masy ciała i gospodarki cukrowej.

Alkohol nie sprzyja zdrowemu starzeniu się



FOT. GETTY IMAGES

Seniorzy powinni unikać spożywania alkoholu z wielu powodów. Napoje z procentami nie tylko powodują wzrost ciśnienia tętniczego krwi, ale także podwyższają stężenie triglicerydów w osoczu. Alkohol może również podrażniać przewód pokarmowy. Sprzyja występowaniu zgagi i innych dolegliwości trawiennych, a dodatkowo może pogarszać jakość snu i utrudniać nocną regenerację organizmu. Pijąc alkohol, zwiększamy ryzyko nadciśnienia, udaru i zaburzeń rytmu serca.
Zgodnie ze stanowiskiem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

ZDROWIE NA TALERZU

Kapusta pekińska to jedno z najlżejszych warzyw w polskiej kuchni. Można ją jeść nawet codziennie

Regularne włączanie kapusty pekińskiej do jadłospisu może być prostym sposobem na zwiększenie ilości warzyw w codziennej diecie. Pekinka jest przy tym niskokaloryczna. W 100 g surowej kapusty znajduje się około 12 kcal

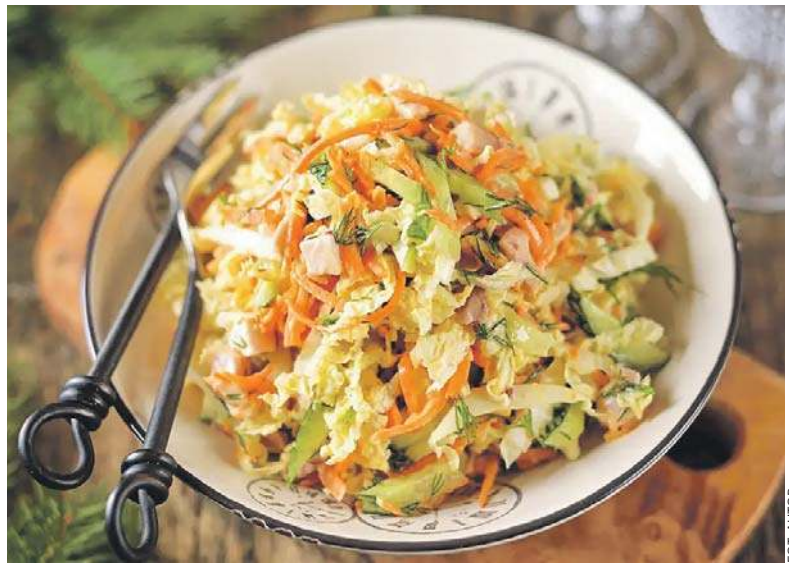
Ola Głowacka

Chrupiąca, delikatna w smaku, niskokaloryczna i pełna cennych składników odżywczych. Kapusta pekińska od lat gości na polskich stołach, szczególnie w postaci surówek, które doskonale pasują zarówno do tradycyjnego obiadu, jak i lekkiej kolacji. Pekinka dostarcza witamin, składników mineralnych i związków bioaktywnych, a przy tym ma niewiele kalorii. Jakie właściwości zdrowotne ma kapusta pekińska? Jak często warto ją jeść i z czym najlepiej ją łączyć? Poznaj trzy przepisy na zdrowe, pyszne i proste surówki z pekinki.

Dlaczego warto ją jeść regularnie?

Kapusta pekińska, nazywana potocznie pekinką, to warzywo kapustne o charakterystycznych podłużnych główkach, jasnych, soczystych liściach i delikatnym smaku. W przeciwieństwie do niektórych odmian kapusty jest łagodna i chrupiąca, dlatego świetnie sprawdza się jedzona na surowo.

Jej dużym atutem jest niska kaloryczność. W 100 g surowej kapusty pekińskiej znajduje się około 12 kcal. Warzywo dostarcza również błonnika pokarmowego, potasu, wapnia, magnezu oraz witamin, między innymi witaminy C i prowitaminy A w postaci beta-karotenu.



FOT. AUTOR

Pekinka dostarcza błonnika, potasu, wapnia, magnezu oraz witamin (m.in. C i prowitaminy A w postaci beta-karotenu)

Warto zwrócić uwagę także na obecność glukozynolanów – naturalnych związków charakterystycznych dla warzyw kapustnych. Podczas krojenia i rozdrabniania warzywa mogą powstawać z nich aktywne związki, takie jak izotiocyjaniany. Są one przedmiotem badań ze względu na swoje właściwości biologiczne, w tym potencjał antyoksydacyjny.

Kapustę pekińską można jeść nawet codziennie, jeśli dobrze ją tolerujemy. Nie ma określonego limitu, który dotyczyłby wyłącznie tego warzywa. Ważne jest natomiast, aby nie ograniczać diety do jednego rodzaju warzyw.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom dorosłym i dzieciom powyżej 10. roku życia spożywanie co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, przy czym większą część powinny stanowić warzywa.

Pekinka może być jednym z elementów realizacji tego zalecenia. Porcja surówki o wadze 100-150 g to dobry dodatek do obiadu, a większa porcja może stanowić część samodzielnego posiłku.

Warto jednak pamiętać o różnorodności. Obok kapusty pekińskiej dobrze jeść również brokuły, marchew, paprykę, pomidory, buraki, warzywa liściaste i sezonowe warzywa korzeniowe.

Osoby, które mają wrażliwy przewód pokarmowy, powinny obserwować indywidualną tolerancję. Surowa kapusta może u niektórych powodować wzdęcia lub dyskomfort. W takiej sytuacji warto zacząć od mniejszych porcji, dokładnie ją rozdrobnić albo wypróbować wersję krótko podduszoną.

Właściwości zdrowotne kapusty pekińskiej

- Dostarcza witaminy C

Witamina C pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i uczestniczy w produkcji kolagenu. Kapusta pekińska jest jednym z warzywnych źródeł tej witaminy. Warto jednak pamiętać, że jej zawartość zależy między innymi od świeżości i sposobu przechowywania produktu.

- Wspiera prawidłową pracę jelit

Kapusta pekińska zawiera błonnik pokarmowy, który wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Błonnik wpływa na pracę jelit, zwiększa objętość stolca i może wspierać utrzymanie prawidłowej masy ciała poprzez zwiększanie uczucia sytości.

- Dostarcza beta-karotenu

Beta-karoten jest prowitaminą A, czyli związkiem, z którego organizm może wytwarzać witaminę A. Jest ona ważna dla prawidłowego widzenia, stanu skóry i funkcjonowania układu odpornościowego. Pekinka wyróżnia się zawartością beta-karotenu na tle innych odmian kapusty.

- Zawiera potas i inne składniki mineralne

Potas uczestniczy w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, przewodzeniu impulsów nerwowych i pracy mięśni. Pekinka dostarcza również wapnia i magnezu, choć nie należy traktować jej jako głównego źródła tych składników.

- Dostarcza związków o potencjale antyoksydacyjnym

Podobnie jak inne warzywa kapustne, kapusta pekińska zawiera glukozynolany i inne związki bioaktywne. Ich pochodne są badane pod kątem działania antyoksydacyjnego i potencjalnego wpływu na procesy zapalne.

eprasa.pl 8b60ffbb24

PROGRAMOWO

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2



Majak przesłuchuje Grzelaków w sprawie morderstwa Bogumiła Krapika, ale Borys ma alibi dzięki wyjazdowi do Londynu. Tymczasem Madzia przygotowuje pokaz mody i zaprasza Ignacego do roli modela, a Celina i Sadowski trafiają na klientkę, która chce uczynić z Brońskiej „testerkę wierności". Z kolei Renatę dopada głęboki kryzys, gdy dawny diler proponuje jej w Feel Good narkotyki.

Jakiś czas temu w życiu Natalii pojawił się zupełnie nowy mężczyzna. Od pewnego czasu kancelarię prawniczki regularnie odwiedza pewien przystojny kurier - Michał Kwiatkowski. Mężczyzna o egzotycznej aparycji z miejsca wpadł w oko Natalii, która podczas ich pierwszego spotkania nieoczekiwanie pozwoliła sobie na wyjątkowo śmiały krok... Czy drogi Natalii i Michała się skrzyżują?



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Nalepa odwozi rano Weronikę do sanatorium. Gdy przyjeżdża do pracy zaskakuje go wiadomość, że Orianie udało się przekonać do operacji pacjenta z tętniakiem. Podczas operacji Nalepa doznaje zamroczenia – nic nie widzi!!!

Zięba jest zły, widząc jak Elena wprowadza chaos w jego mieszkaniu – kobieta obiecuje dziś posprzątać. Jednak po południu Włodek z Dorotą zastają w mieszkaniu totalny armagedon! Zakrzewska, w poczuciu winy, rzuca się do sprzątania... Niebawem pojawia się były mąż Eleny z ich synem – okazuje się, że miał zostawić Adasia u mamy. Kurek ma dość – zabiera syna i każe przypomnieć Elenie, że za parę dni jest rozprawa o opiekę nad dzieckiem – niech chociaż o tym nie zapomni! Bradecka dopada Fabiana – daje mu tydzień na usunięcie Marty ze stacji! W przeciwnym razie zarząd otrzyma filmik...

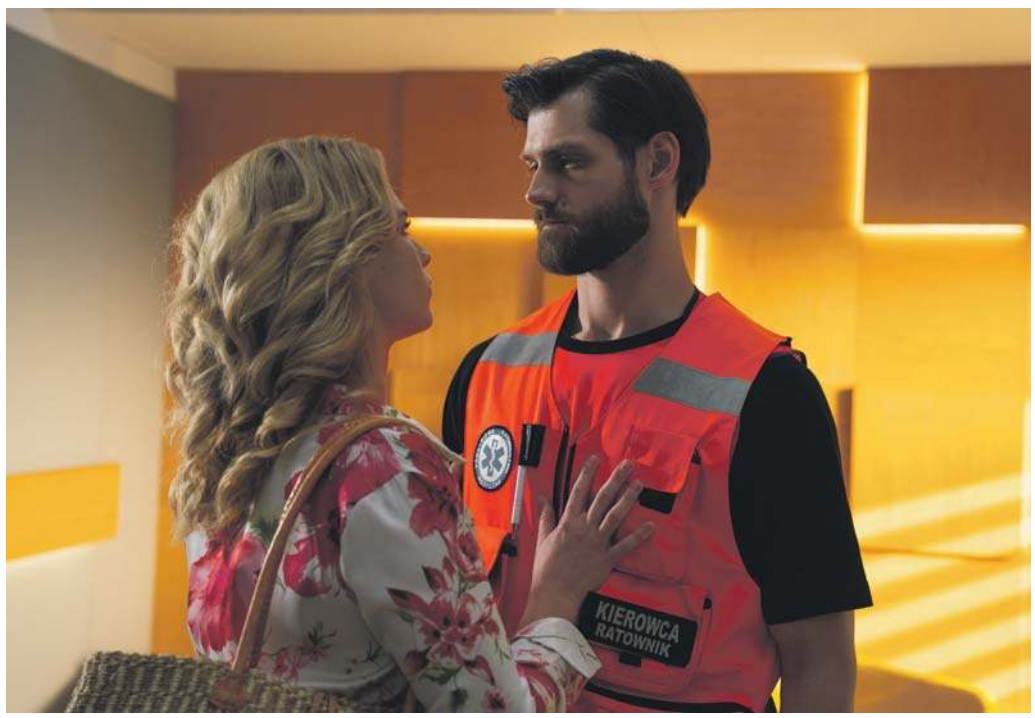
G. 20:50

NA DOBRE I NA ZŁE

TVP 2

Personel szpitala przechodzi szkolenie na wypadek sytuacji nagłych, którym dowodzą Kinga z Falkowiczem.

Tymczasem Zuza, udając zatroskaną przyjaciółkę Blanki, uparcie wraca do kliniki, by zobaczyć się z Niną i wykorzystuje związane ze szkoleniem zamieszanie, by małą ponownie zabrać. Tego samego dnia na SOR w Leśnej Górze trafia także Dominik Biegun – brat policjanta Radka. Chłopak ma zespół Downa, doznaje poważnego urazu brzucha i zostaje pacjentem Wiktorii. Do gabinetu Marii zagląda natomiast Ewa Wąsik, była ukochana Darka, którą ratownik przedstawia Matyldzie jako swoją „ciocię". A gdy dziewczyna poznaje w końcu prawdę, jest w szoku i decyduje się zerwać z Darkiem. Policja identyfikuje mężczyznę z półświatka, Dawida Rapackiego, z którym spotkała się Zuza. Blanka z Mariem zabierają małą Ninę ze szpitala i planują wyjazd z córką z kraju, dla bezpieczeństwa ukrywając to przed wszystkimi wokół, nawet przed Tretterem. Zuza sprytnie nakłania jednak „przyjaciółkę", by podała jej swój nowy adres.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Grażyna jest zapracowana i samotna. Nie ma czasu ani możliwości, żeby kogoś poznać. Przypomina sobie jednak, że jedna z pacjentek We-Medu prowadzi biuro matrymonialne w starym stylu. Grażyna postanawia w końcu zawalczyć o własne szczęście i zgłasza się do Orchidei. Na jej konto zaczynają spływać pierwsze oferty...

Piotrek wciąż bezskutecznie namawia Melkę na wizytę u ginekologa. W końcu prosi o pomoc Kacpra.



G. 20:30

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1

Sytuacja wokół tragicznego wypadku coraz bardziej się komplikuje. Ojciec Dawida nie potrafi pogodzić się ze śmiercią jedynego dziecka. Z każdym dniem coraz mocniej narasta jego nieufność wobec wersji przedstawionej przez Lenę. Zwiastuje to kolejny głęboki konflikt.

G. 21:50

Na sygnale

TVP 2

Wiktor, razem z Martyną i Piotrem, organizuje w bazie dla Lisickiego „trening kompetencji miękkich" – po skardze, która wpłynęła na Dobromira do Izby Lekarskiej. Na kolejnym dyżurze zespół doktora Banacha jedzie na zawody dla strongmenów, gdzie doszło do poważnego wypadku i jest dwoje rannych. Jeden z pacjentów trafia do Leśnej Góry.

eprasa.pl 8b60ffbb24

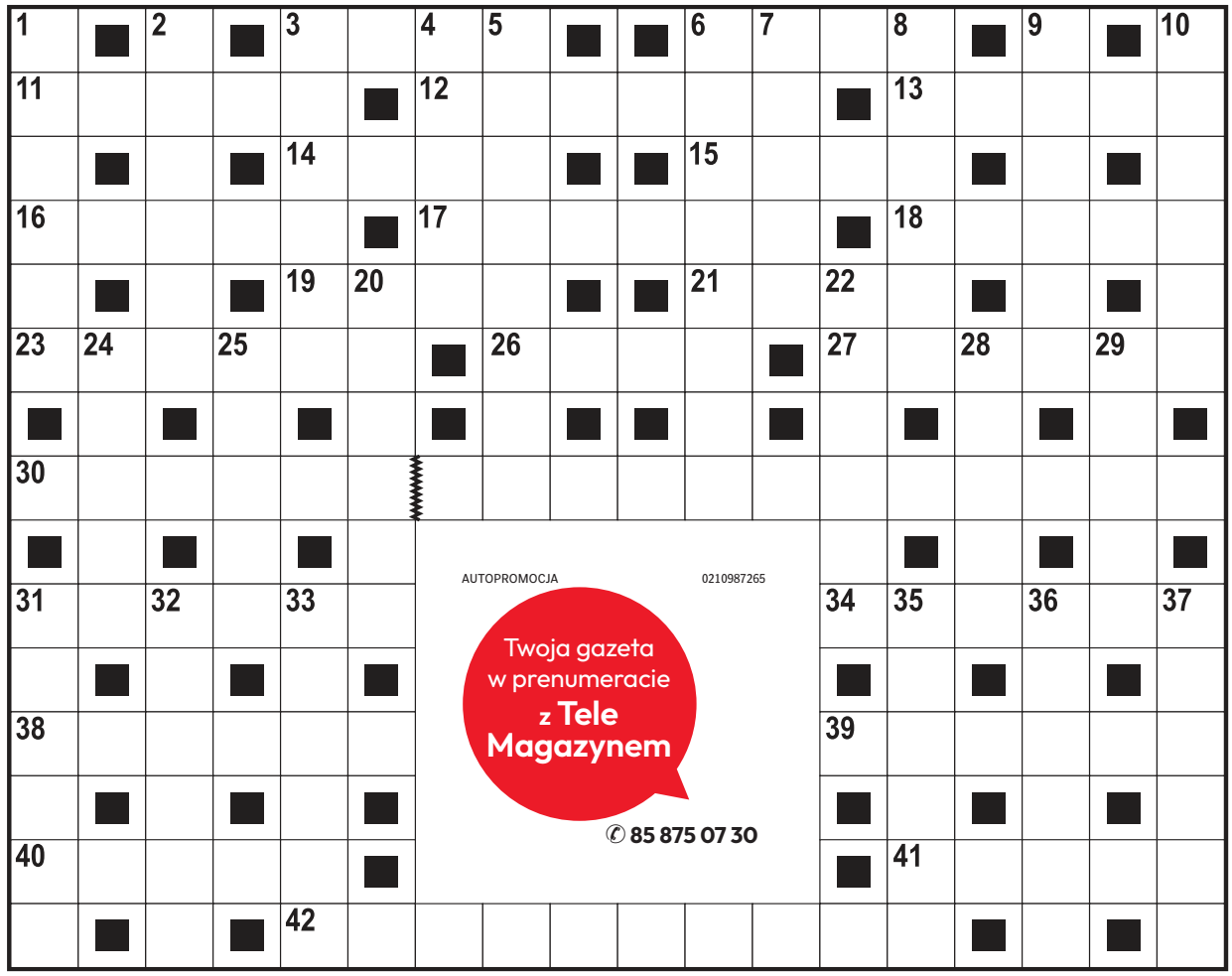
KRZYŻÓWKA NR 182

Poziomo:

3) tłuszcz z wątroby dorsza,
6) trująca mgła nad miastem,
11) popularny płyn do płukania tkanin,
12) przyrząd optyczny do obserwacji dalekich obiektów,
13) dawny indyjski książę,
14) uczeń szkoły podoficerskiej,
15) np. „Szumią jodły na gór szczycie”,
16) ptak budujący wiszące gniazda,
17) gęsty napój ze sfermentowanego mleka,
18) dawny żołnierz lekkiej jazdy,
19) polski pies myśliwski,
21) ozdobne nakrycie na łóżko,
23) jedna z faz Księżyca,
26) legendarny człowiek śniegu,
27) zwinna afrykańska antylopa,
30) polska aktorka, grała m.in. w „Pociągu” i „Niewinnych czarodziejach”,
31) polska marka kawy i herbaty,
34) słynny film Krzysztofa Kieślowskiego z Jerzym Stuhrem,
38) wąska szczelina,
39) spadek po przodkach,
40) stolica europejska z Ostrą Bramą,
41) wojskowy kolor o odcieniu zgniłej zieleni,
42) wprowadzenie planu w życie.

Pionowo:

1) student seminarium duchownego,
2) niedobór czerwonych ciałek,
3) pancerny skarbiec bankowy,
4) ulica w szpalerze drzew,
5) świeżo wzbogacony dorobkiewicz,
6) odmiana czerwonych jabłek,
7) imię Lipińskiej lub Żmudy Trzebiatowskiej,
8) rodzaj pieczywa z mąki razowej,
9) apel do społeczeństwa,
10) mieszkanka stolicy Egiptu,
20) słynny balet Arama Chaczaturiana,
22) szklana rurka laboratoryjna,
24) pokrywa skrzyni lub trumny,
25) specjalny sposób odżywiania,
28) znak na wyrobach ze złota,
29) dawny czterokołowy powóz ze składanym dachem,
31) wielka odwaga, bohaterstwo,
32) „… ze wsi Warszawa”, zespół folkowy,
33) przemoc stosowana w celu zastraszenia,
35) kostna lub ziemniaczana,
36) szybki rosyjski taniec ludowy,
37) rzeczywiste warunki, fakty.

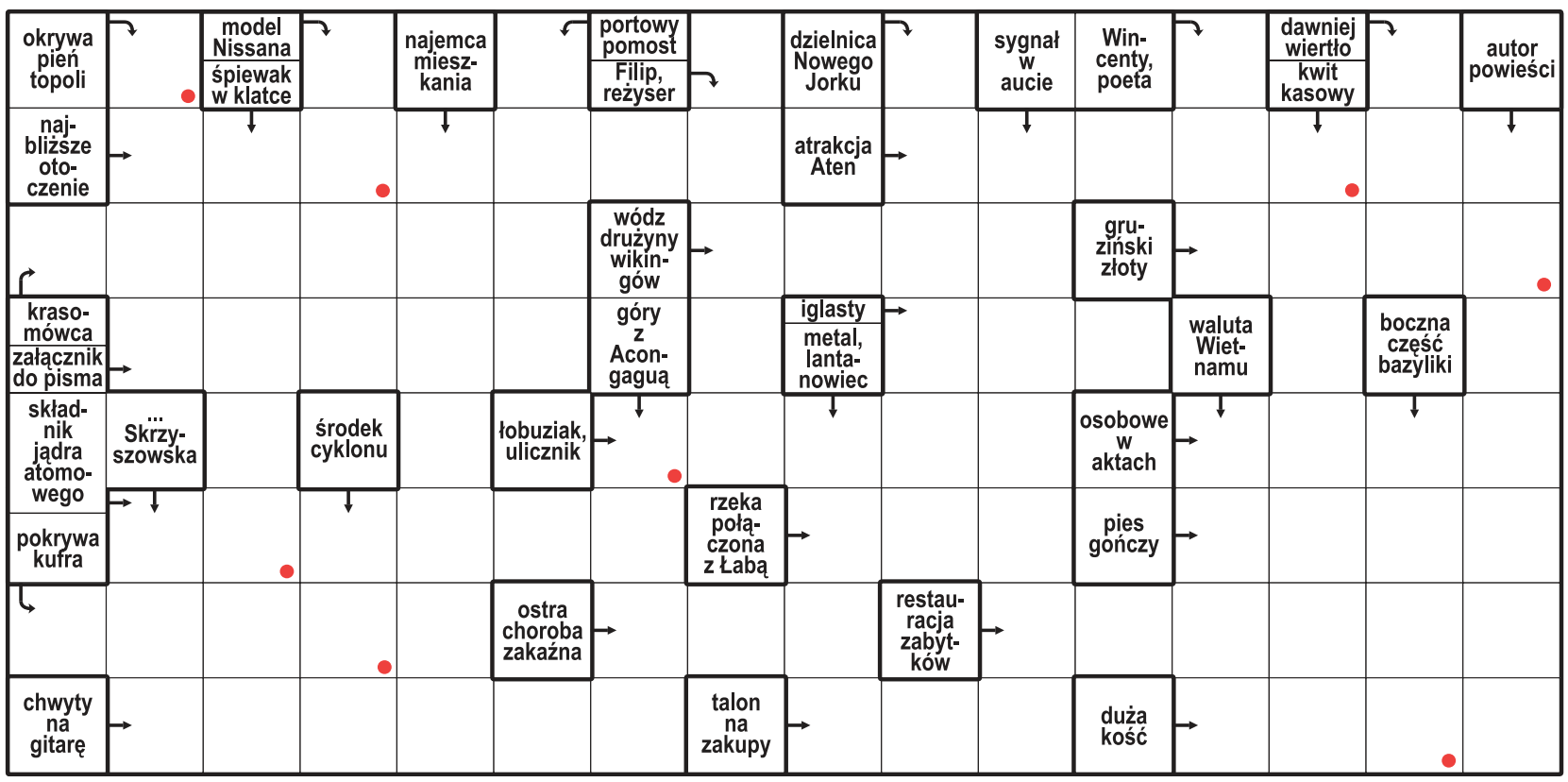


AUTOPROMOCJA 0210987265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 85 875 07 30

ROZWIĄZANIE NR 181

M	O	N	O	G	R	A	M	■	■	P	A	R	M	E	R	K	I
A	■	A	■	O	■	■	O	L	G	A	■	■	A	■	Z	■	G
S	■	T	■	K	A	D	R	■	■	K	W	I	T	■	E	■	N
Z	Ł	U	D	A	■	R	O	B	O	T	A	■	N	I	S	Z	A
O	■	R	■	R	■	E	■	E	■	■	G	■	I	■	Z	■	C
P	I	A	S	T	■	S	Z	K	O	Ł	A	■	A	R	A	B	Y
■	R	■	Z	■	M	■	■	O	■	Z	■	P	■	E	■	L	■
R	E	G	U	L	A	M	I	N	Z	A	B	I	J	A	N	I	A
■	N	■	B	■	Ś	■	■	■	■	■	■	O	■	L	■	N	■
Z	A	P	A	Ś	Ć	■	■	■	■	■	■	N	I	E	B	Y	T
G	■	A	■	W	■	■	■	■	■	■	■	■	S	■	O	■	R
R	Ó	W	N	I	K	■	■	■	■	■	■	Ś	M	I	G	Ł	O
O	■	A	■	Ę	■	■	■	■	■	■	■	■	E	■	A	■	J
Z	E	N	I	T	■	■	■	■	■	■	■	■	N	I	C	E	A
A	■	A	■	O	P	A	L	E	N	I	Z	N	A	■	Z	■	K

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KOPIARKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś los uchyli zasłonę. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótki znak wskaże właściwą drogę.

Ryby (19.02 - 20.03)
Szept intuicji poprowadzi Cię dalej. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć drobnych zbiegów okoliczności.

Baran (21.03 - 19.04)
Nadejdą ciekawe wieści. Horoskop dzienny na środę mówi, że między słowami ukryje się cenna wskazówka.

Byk (20.04 - 20.05)
Niewidoczna nić połączy fakty. Horoskop dzienny radzi zaufać przeczuciu. Na pewno Cię nie zawiedzie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Horoskop na dziś mówi, że blask pewnej sprawy przygaśnie na moment, by pokazać głębszy sens całej historii.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na środę zapowiada, że to, co wydawało się zwyczajne, odsłoni dzisiaj nowe znaczenie.

Lew (23.07 - 22.08)
Równowaga wróci cicho. Horoskop dzienny wróży, że jeden gest zmieni więcej, niż możesz teraz przewidzieć.

Panna (23.08 - 22.09)
Tajemnica krążąca wokół Ciebie zacznie się wyjaśniać. Horoskop na dziś radzi niczego nie przyspieszać.

Waga (23.09 - 22.10)
Plan nabierze kształtu. Horoskop dzienny na środę sugeruje obserwować znaki pojawiające się po drodze.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie odpowiedź. Horoskop dzienny radzi nie szukać skrótów tam, gdzie działa cierpliwość.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nieoczekiwane spotkanie poruszy myśli. Horoskop na dziś podpowiada, by zapamiętać każdy szczegół.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Sny i wspomnienia podsuną trop. Horoskop dzienny mówi, że wieczór sprzyja odkrywaniu ukrytych znaczeń.

eprasa.pl 8b60ffbb24

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

Polka robi furorę. Oto nowa gwiazda

Panczenistka Wiktoria Dąbrowska bardzo udanie rozpoczęła nowy sezon Pucharu Świata. Polka wywalczyła już dwa medale. Rozmawiamy z Bartoszem Pisarkiem, członkiem zarządu i dyrektorem sportowym PZŁS

Zbigniew Czyż



FOT. EPA/PAP

20-letnia Warszawianka Wiktoria Dąbrowska jest obecnie najlepszą polską panczenistką

Za nami kolejna odsłona zawodów Pucharu Świata w tym sezonie w łyżwiarstwie szybkim. Trzecie miejsce na 1000 metrów zajęła Wiktoria Dąbrowska. Rośnie nam nowa gwiazda sportów zimowych w Polsce?

Udowodniła, że jej bardzo dobry występ w ubiegłym tygodniu w Pekinie to nie był przypadek. W Japonii poprawiła swój rekord życiowy i była jedyną zawodniczką, która tego dokonała. Jechała w ostatniej parze, wiedziała o dobrych wcześniejszych wynikach swoich rywalek, a padł też rekord toru, mimo wszystko wykazała się dużą odpornością psychiczną. Jest dobrze przygotowana zarówno fizycznie, jak i mentalnie, weszła w ten sezon znakomicie. W rywalizacji na 500 metrów pobiła swój najlepszy wynik w karierze i była czwarta.

Władimir Semirunnij po piątym miejscu w Pekinie tym razem okazał się lepszy od dwóch Włochów, z którymi przegrał w Chinach, i zajął trzecie miejsce na 5000 metrów. Zrobił tyle, ile mógł?

Pierwsza dwójka była poza jego zasięgiem – obaj poprawili rekord toru, byli nawet blisko rekordu świata, co na tych wolniejszych torach raczej się nie zdarza. Nasz reprezentant potwierdził swoje aspiracje i z każdym kolejnym startem będzie się starał to udowadniać.

Drugie miejsce w sztafecie mieszanej zajęli w Obihiro Iga Wojtasik i Jerzy Stadnicki, na trzeciej pozycji wśród męskich drużyn uplasowali się Semirunnij, Mateusz Śliwka i Szymon Kwapisz. Na razie bez medali są Damian Żurek i Marek Kania.

Na sprinterów też czekamy. Damian zajął piąte miejsce na tysiąc metrów, ale zabrakło mu niewiele do medalu więc jest bliżej czołówki, niż był. W klasyfikacji generalnej jest na czwartym miejscu i myślę, że będzie coraz lepiej. Marek troszkę inaczej miał zaplanowane przygotowania na ten sezon, trochę później w niego wszedł, licząc się ze słabszą formą na początku sezonu. Widać, że krok po kroku idzie do przodu.

Jakie cele stawia związek przed naszymi panczenistami na ten sezon?

Imprezą docelową będą mistrzostwa świata, które odbędą się pod koniec sezonu w Pekinie. To będzie dla nas najważniejsza impreza, planem minimum jest jeden medal. Celami pośrednimi są medale Pucharu Świata i jak najwyższe miejsca w klasyfikacji generalnej tego cyklu. Nasi zawodnicy pokazali w poprzednich latach, że potrafią odjechać dobre i równe sezony, dlatego liczymy na dobre wyniki także teraz.

Ruszył też sezon Pucharu Świata w short-tracku. Dlaczego nasi reprezentanci nie pojechali do Korei?

Zmieniała się liczba zawodów w tym sezonie, doszedł kolejny World Tour, i to nie była decyzja tylko naszej ekipy – podobnie postąpiły inne reprezentacje. Trzy weekendy z rzędu w Azji, dwa następne to Szanghaj i Pekin, to byłoby trochę za dużo. Czas na spokojny trening jest równie ważny, trzeba się powoli przygotowywać do najważniejszych imprez w tym sezonie, czyli mistrzostw Europy i mistrzostw świata. To była decyzja naszego sztabu szkoleniowego już przed sezonem, nikt ze związku nie bronił naszym łyżwiarzom występu w Seulu.

Cele dla Biało-Czerwonych w short-tracku na ten sezon?

Poza wymienionymi imprezami, bardzo ważny będzie dla nas także World Tour, który w lutym odbędzie się w Gdańsku. Na własnym terenie chcemy się pokazać z jak najlepszej strony. Zaczęliśmy ten cykl medalami i chcielibyśmy przywozić je z każdych zawodów.

Przed sezonem doszło do sporych zmian. Jest nowy sztab, a kadra odmłodzona.

Stawiamy przed sobą cele bardziej długoterminowe niż tylko na kilka miesięcy do przodu. Chcemy budować pewność zawodników na najbliższe lata.

Kto ma być liderem kadry w tym sezonie?

Na razie trudno powiedzieć, w jakiej formie będzie Natalia Maliszewska, bo nie wystartowała w dwóch pierwszych zawodach. W okresie przygotowawczym sygnalizowała jednak dobrą dyspozycję. Mamy też bardzo dobrze startującą Kornelię Woźniak, która jest jeszcze juniorką.

A wśród mężczyzn?

Liderem na ten moment jest Michał Niewiński i na niego będziemy najbardziej patrzeć. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Środa z Ligą Mistrzów. Puchacz zatrzyma Barcelonę?

Bartosz Głąb

Ze środowych meczów 5. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów na pierwszy plan z polskiego punktu widzenia wysuwa się starcie azerskiego Sabah FK z aktualnym mistrzem Hiszpanii. Czy Tymoteusz Puchacz zatrzyma FC Barcelonę?

Spotkanie w stolicy Azerbejdżanu rozpocznie się już o godzinie 18.45. Zdecydowanym faworytem meczu jest oczywiście Duma Katalonii i ciężko sobie wyobrazić, by miała jakiekolwiek problemy z kopciuszkiem.

Tymoteusz Puchacz od tygodni ostrzył sobie zęby właśnie na to starcie. Szczególnie nastawiał się na rywalizację z Laminem Yamalem.

– Będę go gryzł okrutnie, po prostu będę tak zafiksowany, żeby dopadać do niego jak najbliżej i żeby w ogóle nie dać mu centymetra przestrzeni, żeby cały czas być w kontakcie z nim – zapowiedział w październiku Polak w rozmowie z Kanałem Sportowym.

Niestety, mistrz świata nie stanie naprzeciw reprezentantowi Polski. Na przeszkodzie stanął uraz kostki 19-latka. O absencji swojej gwiazdy FC Barcelona poinformowała w oficjalnym komunikacie. – Zawodnik pierwszej drużyny Lamine Yamal odczuwa niewielkie dolegliwości w prawej kostce. Ze względów bezpieczeństwa nie zagra w meczu z Sabah, ale będzie gotowy do gry w niedzielnym spotkaniu z Deportivo – poinformowano.

Dwójka innych reprezentantów Polski także zmierzy się z przeciwnikiem z hiszpańskiej La Liga. Czeska Slavia Praga, której zawodnikami są Oskar Kubiak i Wiktor Nowak, zagra z Villarreal CF. Który mecz 5. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów zobaczymy za darmo w TVP 1? Tym razem wybór padł na starcie Paris Saint-Germain – AS Roma. W barwach francuskiego giganta nie zagrają dwie wielkie gwiazdy: Kwicza Kwaracchelia i Desire Doué, którzy w ostatnim czasie zerwali więzadła.

PLAN TRANSMISJI ŚRODOWYCH MECZÓW LIGI MISTRZÓW:

18:45 SABAH FK - FC BARCELONA (CANAL+ EXTRA 1)
18:45 SLAVIA PRAGA - VILLARREAL CF (CANAL+ EXTRA 2)
21:00 ATLETICO MADRYT - VIKING FK (CANAL+ EXTRA 6)
21:00 CLUB BRUGGE - LIVERPOOL FC (CANAL+ EXTRA 3)
21:00 INTER MEDIOLAN - VFB STUTTGART (CANAL+ 360)
21:00 OSC LILLE - BAYERN MONACHIUM (CANAL+ EXTRA 5)
21:00 PARIS SAINT-GERMAIN - AS ROMA (TVP 1, CANAL+ EXTRA 1)
21:00 SPORTING LIZBONA - MANCHESTER UNITED (CANAL+ EXTRA 2)
21:00 SZACHTAR DONIECK - FENERBAHCE STAMBUŁ (CANAL+ EXTRA 7)

eprasa.pl 8b60ffbb24

Sport

Dziś o godz. 13 na boisku przy ul. Elewatorskiej 4 w Białymstoku w meczu III Ligi Jagiellonia II zagra z Widzewem II Łódź

FUTBOL AMERYKAŃSKI

Juniorzy Lowlanders Białystok zostali wicemistrzami Polski

Mariusz Klimaszewski, opr.

W finale, rozegranym na Stadionie Olimpijskim we Wrocławiu juniorzy Lowalnders przegrali z Panthers Wrocław 0:32.

Finałowe spotkanie nie potoczyło się po myśli Białostoczan. Od pierwszych minut gospodarze narzucili swoje warunki gry, skutecznie wykorzystując przewagę w ofensywie i defensywie. Panthers objęli prowadzenie już w pierwszej kwarcie, a do przerwy wypracowali przewagę 19:0. Ostatecznie wygrali 32:0.

Juniorzy Lowlanders przystępowali do finału jako drużyna niepokonana, z bilansem pięciu zwycięstw i żadnej porażki. W sezonie zasadniczym pokonali m.in. Rhinos Wyszków, brązowych medalistów poprzedniego sezonu oraz Warsaw Mets, którzy w ostatnich dwóch latach zdobywali mistrzostwo Polski. W półfinale Lowlanders wyeliminowali Kraków Kings, zwyciężając na własnym boisku 27:15.

Finał pokazał jednak, jak duże znaczenie na tym poziomie rywalizacji ma szerokość składu. Panthers dysponowali większymi możliwościami rotacji zawodników, co pozwalało im utrzymywać wysoką intensywność gry przez całe spotkanie.

– To zdecydowanie nie był nasz dzień. Panthers byli lepszą drużyną i zasłużenie wygrali finał. Wiedzieliśmy, że czeka nas bardzo trudne spotkanie, ale liczyliśmy na bardziej wyrównaną rywalizację. Myślę, że różnica nie wynikała wyłącznie z jakości zawodników. Bardzo widoczna była przewaga gospodarzy pod względem szerokości składu i możliwości rotacji. Wielu naszych chłopaków musiało grać zarówno w ofensywie, jak i defensywie, co na przestrzeni całego meczu miało duże znaczenie. Nie szukamy jednak wymówek. Musimy wyciągnąć z tego spotkania wnioski i dalej rozwijać nasz program juniorski – mówi Tomasz Żukowski, trener główny Lowlanders Białystok.

Zakończenie rozgrywek seniorskich i juniorskich U20 nie oznacza przerwy w działalności sportowej Lowlanders. Klub kontynuuje szkolenie młodzieży, a jednym z najważniejszych projektów na najbliższe miesiące jest przygotowanie drużyny do debiutu w Mistrzostwach Polski U17.

Nowa sekcja już na wiosnę 2027 roku po raz pierwszy przystąpi do ogólnopolskiej rywalizacji w tej kategorii wiekowej.

Dla Lowlanders Białystok to kolejny krok w rozbudowie systemu szkolenia, który ma zapewniać zawodnikom możliwość płynnego przechodzenia pomiędzy kolejnymi kategoriami wiekowymi, aż do pierwszej drużyny.



KAMIL TIMOSZUK SPORTPSTRYK/LOWLANDERS

Juniorzy Lowlanders w finale ulegli Panthers Wrocław

SIATKÓWKA - TAURON LIGA

Ślepsk Malow walczył z Bogdanką jak równym z równym

Mariusz Klimaszewski

W wyjazdowym meczu 8. kolejki Tauron Ligi siatkarze Ślepska Malow Suwałki zagrali z Bogdanką LUK Lublin. Podopieczni trenera Piotra Grabana przegrali 0:3.

Dwa dni po meczu z mistrzem Polski Aluronem CMC Warta Zawiercie siatkarze Ślepska Malow Suwałki zagrali drugie spotkanie wyjazdowe, z inną czołową drużyną Polski Bogdanką LUK Lublin.

Podobnie, jak w Zawierciu, zespół z Suwałk źle wszedł w mecz i w pierwszym secie nie zdołał nawiązać z walki z rywalami. Lublinianka wygrała 25:18.

Kolejne sety były już zupełnie inne, szczególnie w wykonaniu podopiecznych trenera Piotra Grabana. Gra wyrównała się, a kibice mogli zobaczyć świetne akcje za strony Ślepska Malow, m.in. w wykonaniu najskuteczniejszego Bartosza Filipiaka, czy Jana Nowakowskiego i Pawła Pietraszko.

W drugiej partii gra toczyła się punkt za punkt. Ślepsk Malow był na prowadzeniu 19:18. Niestety, w końcówce gospodarze skutecznie zagrali blokiem, wyszli na prowadzenie i wygrali do 22.

W trzecim secie trener Bogdanki Stephene Antiga musiał wziąć czas dla swojej drużyny, po tym jak Ślepsk Malow wyszedł na prowadzenie 15:12. Pomogło to i gospodarze zaliczyli serię pięciu punktów 17:15. Końcówka znów była wyrównana. Ślepsk Malow doszedł rywali i był remis 21:21. Sam finisz niestety znów był dla gospodarzy, którzy ponownie wygrali do 22 i cały mecz 3:0 w setach.

Kolejny mecz Ślepsk Malow Suwałki zagra w Suwałki Arena w sobotę, 28 listopada o godz. 15 ze PGE GiEK Skrą Bełchatów.



FOT. MIŁOSZ KOZAKIEWICZ FOTOGRAF

Siatkarze Ślepska Malow Suwałki, po porażce z Bogdanką LUK, zajmują 10. miejsce w Tauron Lidze

Bogdanka LUK Lublin - Ślepsk Malow Suwałki 3:0 (25:18, 25:22, 25:22).
Ślepsk Malow: Angel Trinidad De Haro 3, Bartosz Filipiak 18, Ingacio Luengas 9, Moritz Reichert 5, Pawel Pietraszko 3, Jan Nowakowski 5, Bartosz Mariański (l) oraz Maksymilian Łysoń 1, Marcel Hendzelewski, Karol Jankiewicz.

1. BOGDANKA LUK	8	24	24:2
2. Aluron CMC Warta	9	24	24:6
3. PGE Projekt Warszawa	8	18	21:12
4. ZAKSA	7	13	16:11
5. PGE SKRA Bełchatów	7	12	15:13
6. GKS Katowice	7	11	14:13
7. Asseco Resovia	7	10	13:15
8. Energa Trefl Gdańsk	8	9	13:18
9. ChKS Chełm	7	7	13:18
10. Ślepsk Malow Suwałki	8	7	11:22
11. Jastrzębie Barkom	7	6	11:17
12. Norwid Częstochowa	7	6	10:18|
13. Stilon Gorzów	7	5	8:19
14. Energa Indykpol AZS	7	4	9:18

FUTSAL - FOGO FUTSAL EKSTRAKLASA

Jagiellończycy prowadzili już 3:0, jednak zdołali tylko zremisować

Mariusz Klimaszewski

Jagiellonia Futsal Białystok zdobyła punkt remisując u siebie w Fogo Futsal Ekstraklasie z BSF Bochnią 4:4

Zwrotów akcji nie brakowało w meczu Jagiellonii Futsal z AGF Bochnią. Białostoczanie prowadzili już 3:0. Goście doprowadzili do wyrównania na 3:3. Raz jeszcze Jagiellończycy, po golu na 45 sekund przed końcem, Neme wygrywali 4:3. Niestety, goście zagrali va banque i na 5 sekund przed końcem wyrównali po strzale Minora Cabalcety.

– Pierwsza połowa była z naszej strony bardzo dobra. Graliśmy stabilnie i prowadziliśmy 1:0. Początek drugiej części również był bardzo dobry. Mieliśmy wszystko w swoich rękach, a mimo to oddaliśmy rywalom punkty. Myślę, że pod koniec meczu zabrakło nam trochę szczęścia. Uważam, że z meczu na mecz budujemy coraz lepszą mentalność i prezentujemy lepszą grę - powiedział po meczu trener Jagiellonii Futsal Vasco Vujović.



FOT DAMIAN PRZESTRZELSKI

Jagiellonia Futsal zremisowała z Bochnią 4:4

Jagiellonia Białystok - BSF Bochnia 4:4 (1:0). Bramki: 1:0 Papagaio 9, 2:0 Piotr Skiepko 21, 3:0 Kamil Surmiak 27, 3:1 Justus Kunnas 30, 3:2 Vesa Lilja 32, 3:3 Justus Kunnas 39, 3:4 Cristian Neme 40, 4:4 Minor Cabalceta 40.
Jagiellonia Futsal: Kozachenko, Malawko - Surmiak, Ambrożej, Mickēvičs, Dzienis, Neme, Skiepko, Makal, Piļipčuks , Kolesnykov, Papagaio
Inne wyniki: FC Toruń - Futsal Świecie 2:2, Legia - Constract 2:2, AZS UŚ Katowice - Śląsk Wrocław 2:4, Motus Kazimierza Wielka - Rekord Bielsko-Biała 2:8, Futsal Leszno - Red Dragons Pniewy 4:2, We-Met Futsal Club Kamienica Królewska - Wiara Lecha Poznań 2:3.

1. Eurobus Przemyśl	11	31	60-19
2. Piast Gliwice	10	28	54-7
3. Rekord Bielsko-Biała	12	27	57-17
4. Constract Lubawa	12	25	52-32
5. Śląsk Wrocław	11	23	36-19
6. Wiara Lecha	12	23	38-30
7. Futsal Leszno	12	19	52-39
8. BSF Bochnia	12	19	33-43
9. AZS UŚ Katowice	12	14	30-51
10. Kamienica Królewska	12	13	28-33
11. Futsal Świecie	12	13	28-55
12. Legia Warszawa	12	12	34-44
13. Jagiellonia	12	8	33-56
14. FC Toruń	12	5	26-44
15. Motus Kazimierza W.	12	5	27-68
16. Red Dragons Pniewy	12	4	26-57

eprasa.pl 8b60ffbb24