

To były fantastyczne cztery lata – podsumowuje swoją przygodę z Jagiellonią Łukasz Masłowski **str. 16**



FOT. G. GALASIŃSKI

• Najlepsze owoce dla osób z cukrzycą
• Zdrowie w wersji 2.0 – detoks dopaminowy i sen pod kontrolą **str. 9-12**

STRONA
ZDROWIA

Kurier Poranny

Środa
1.07.2026

www.poranny.pl

Nr 125 (10773)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Prawie 61 mln zł podlascy podatnicy przekazali na rzecz Organizacji Pożytku Publicznego **str. 2**



FOT. W. WOJTELEWICZ

Coraz więcej pacjentów z urazami po wypadkach na hulajnogach trafia do UDSK **str. 4**

Od dziś zmiany w BKM. Są nowe rozkłady jazdy, ale też inne zasady korzystania z autobusów **str. 5**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



FOT. MATEUSZ BREINAK/JMW/P

DRUGI

Nowa trasa łączy Łapy i Wysokie Mazowieckie. Bezpieczniejsza i bardziej komfortowa podróż, krótszy czas przejazdu oraz lepsza komunikacja – to najważniejsze korzyści tej jednej z największych inwestycji drogowych w Podlaskiem **str. 6**

GINA GRABÓWKA

Kryzys zażegnany. Woda z gminnego wodociągu spełnia wszystkie wymogi

Mieszkańcy gminy Grabówka mogą odetchnąć z ulgą. Woda z gminnego wodociągu ponownie nadaje się do spożycia i mycia.

- Mam do przekazania już ostatni komunikat. Przed chwilą sanepid poinformował mnie, że woda w wodociągu w Grabówce, która zaopatruje wszystkie nasze miejscowości, odpowiada wymaganiom zawartym w rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi - poinformowała we wtorek po południu w mediach społecznościowych wójt gminy Grabówka, Katarzyna Todorczuk. - W związku z tym woda może być wykorzystywana bez ograniczeń dla konsumentów. Mamy już kry-

zys za sobą, to jest bardzo dobra informacja - podkreśliła wójt.

Przypomnijmy. Od soboty mieszkańcy Grabówki nie mogli korzystać z gminnego wodociągu. Wszystko dlatego, że wykryto w nim bakterie kałowe. W poniedziałek do południa woda mogła być używana do spłukiwania toalet i celów gospodarczych, ale nie nadawała się do spożycia, przygotowywania posiłków, mycia zębów ani kąpieli, a mieszkańcy byli zaopatrywani w wodę przez gminę.

Pierwszą dobrą wiadomość wójt gminy Grabówka ogłosiła w poniedziałkowy wieczór. Już wtedy - warunkowo - sanepid dopuścił używanie wody z wodociągu do celów spożywczych po jej uprzednim, dwumiesięcznym przegotowaniu. (UK)

ŚNIADECJA OTWARCIE NOWEJ PRACOWNI I JUBILEUSZ ODDZIAŁU

Ponad 18 mln zł na kardiologię – nowy sprzęt i metody leczenia

Ochrona zdrowia
Magda Ciasnowska

Nowy angiograf, setki urządzeń medycznych, dodatkowe łóżka i rozwój nowoczesnych metod leczenia - Wojewódzki Szpital Zespolony im. J. Śniadeckiego w Białymstoku zakończył jedną z największych inwestycji ostatnich lat w kardiologii. Otwarcie nowej pracowni zbiegło się z jubileuszem 45-lecia oddziału kardiologii.

Uruchomienie nowoczesnej pracowni hemodynamiki to najważniejszy element projektu szerokiej modernizacji kardiologii w białostockiej Śniadecji, którego wartość przekroczyła 18 mln zł. Zdecydowaną większość kosztów - blisko 17,1 mln zł - pokryły środki z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.

- Te środki są przeznaczone dla pacjentów, dla mieszkańców województwa podlaskiego, aby system ochrony zdrowia był bardziej wydolny, aby badania były przeprowadzane szybciej i na coraz nowocześniejszym sprzęcie - mówił obecny na oficjalnym otwarciu nowej pracowni hemodynamiki podlaski poseł KO Krzysztof Truskolaski.

W ramach inwestycji zakupiono łącznie 226 urządzeń medycznych. Wśród nich znalazły się m.in. defibrylatory, echokardiografy, aparaty EKG, kardiomonitoring, respiratory transportowe, zestaw do wykonywania ablacji elektrofizjologicznych, nowe łóżka oraz sprzęt rehabilitacyjny.

Kluczowym elementem przedsięwzięcia było uruchomienie zmodernizowanej pracowni hemodynamiki z no-



FOT. WOJCIECH WOJTELEWICZ

We wtorek otwarto pracownię hemodynamiki na oddziale kardiologii Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Białymstoku

wym angiografem, który zastąpił aparat pracujący od 2010 roku. Uzupełni on pracę drugiego angiografu, którym szpital dysponuje od siedmiu lat.

Sam zakup urządzenia wraz z przebudową pomieszczeń kosztował ponad 7 mln zł.

- Dzięki temu sprzętowi będziemy w stanie prowadzić jeszcze bardziej zaawansowane badania terapeutyczne i diagnostyczne, które będą przyspieszały proces leczniczy i powodowały, że nasi pacjenci będą bardziej zabezpieczeni - mówił dr Tomasz Jackowski, kierownik oddziału kardiologii i chorób wewnętrznych z pododdziałem kardiologii inwazyjnej w szpitalu. Dodał, że nowy angiograf to też niższe dawki promieniowania RTG dla pacjentów, a to oznacza większe bezpieczeństwo także lekarzy.

- Będziemy powoli uczyć się i wdrażać systemy ablacyjne, a także rozbudowywać badania ultrasonograficzne wewnątrzczaszyniowe oraz ocenę rezerwy przepływu naczyń wieńcowych - dodawał dr Jackowski. - Możliwości jest coraz więcej. Staramy się nie zostawać z tyłu i wprowadzić kardiologię w XXI wiek.

Na oddziale kardiologii w Śniadecji rocznie leczonych jest około trzech tysięcy pacjentów z chorobą wieńcową, zaburzeniami rytmu serca czy nadciśnieniem tętniczym.

Modernizacja jednej z dwóch pracowni hemodynamiki była jednym z punktów obchodów 45-lecia oddziału kardiologii. Podczas uroczystej gali podsumowano dorobek jednostki oraz uhonorowano osoby szczególnie zasłużone dla rozwoju placówki.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Hans Kloss istniał co najmniej w trzech wcieleniach. Najwięcej wspólnego z serialowym herosem miał Mikołaj Beljung – bohater śląskiego podziemia.

Zamów prenumeratę

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

Podlasianie przekazali rekordowe 61 mln zł na rzecz organizacji pożytku publicznego

Region
opr.red

Prawie 61 mln zł na rzecz organizacji pożytku publicznego (OPP), przekazali podatnicy z województwa podlaskiego, którzy rozliczyli swój PIT za 2025 r. - To kolejny rekord w historii naszego regionu i zarazem ponowny wzrost w porównaniu z ubiegłym rokiem. OPP nigdy wcześniej nie mogły liczyć na tak gigantyczne wsparcie ze strony podlaskich podatników w ramach jednej kampanii PIT - informuje Radosław Hancewicz, rzecznik prasowy podlaskiej Krajowej Administracji Skarbowej. Najwyższa kwota przekazana przez jednego podatnika wyniosła prawie 69 tys. zł.

- Dla wielu organizacji pozarządowych środki z odpisu 1,5 proc. podatku stanowią kluczowy element budżetu. To właśnie z tych pieniędzy finansowane są kosztowne rehabilitacje, zakup sprzętu medycznego czy codzienne funkcjonowanie niektórych domów opieki - zaznacza Radosław Hancewicz. - Dlatego jak co roku, Podlasianie mogą korzystać z prawa wyboru i samodzielnie zdecydować, dokąd trafi część ich podatku PIT, który muszą odprowadzić od swoich dochodów. Zamiast zasilać ogólny budżet państwa,

pieniądze te trafiają do wybranych organizacji, finansując leczenie dzieci, rozwój talentów młodzieży, ratowanie zabytków czy pomoc lokalnym schroniskom.

430 tys. Podlasian przekazało 1,5 proc. na OPP

W zeznaniach za 2025 r. podatnicy po raz kolejny zadeklarowali rekordową kwotę odpisu 1,5 proc. na rzecz OPP.

W PITach za 2025 rok 430 tys. podatników z woj. podlaskiego zdecydowało się przekazać na OPP łącznie prawie 61 milionów zł. W poprzednim roku było to 53,5 miliona zł. Ten wysoki wynik osiągnięto m.in. dzięki większej liczbie darczyńców z naszego województwa przekazujących 1,5 procenta podatku. Była ona wyższa o 22 tysiące w porównaniu z poprzednim rokiem.

Najwyższa kwota na OPP w naszym województwie przekazana przez jednego podatnika została odnotowana w Urzędzie Skarbowym w Łomży i wyniosła prawie 69 tys. zł.

93,8 proc. całkowitej kwoty

Gdyby każdy rozliczający się podatnik z woj. podlaskiego, który mógł to zrobić, przekazał 1,5 proc. swojego podatku, do OPP trafiłoby w tym roku 65 mln zł. Podat-



Kwoty odpisu 1,5 proc. na rzecz OPP przez podlaskich podatników w ostatnich latach. Od 2004 roku (wówczas odpisać można było 1 proc.) OPP z całego kraju otrzymały od mieszkańców woj. podlaskiego łącznie już 424 mln zł

nicy przekazali więc 93,8 proc. całkowitej kwoty, która w ogóle mogła trafić do OPP. Pamiętać bowiem należy, że 1,5 proc. mogą przekazać jedynie tacy podatnicy, którzy mają podatek do zapłacenia. Często zdarza się jednak, że w wyniku zastosowania przyszługujących ulg i odliczeń podatnik nie ma podatku do zapłaty i w takich przypadkach

nie ma od czego przekazać 1,5 proc. podatku.

- Przekazanie 1,5 proc. podatku jest prostą i bezpieczną formą pomocy potrzebującym. W wygodny i szybki sposób podatnicy samodzielnie decydują o tym, co stanie się z częścią ich podatków i jak zostaną te środki wykorzystane - zauważa rzecznik podlaskiej Krajowej Admini-

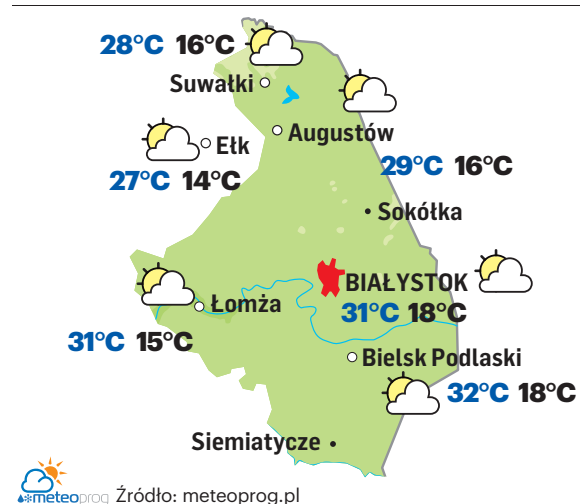
stracji Skarbowej. - Wystarczy wskazać organizację pożytku publicznego poprzez wpisanie w swoim zeznaniu PIT w odpowiedniej rubryce numeru KRS wybranej OPP oraz kwoty nie wyższej niż 1,5 proc. naszego podatku, a KAS przekazej zadeklarowaną kwotę. Warunkiem jest jednak uiszczenie podatku, który wynika z naszego zeznania.

424 mln zł od 2004 r.

Łącznie, od momentu kiedy w 2004 r. po raz pierwszy pojawiła się możliwość przekazywania organizacjom pożytku publicznego 1 proc. naszego podatku (aktualnie 1,5 proc.), OPP z całego kraju otrzymały od mieszkańców woj. podlaskiego łącznie już 424 mln zł.

Źródło: podlaska KAS

Pogoda w regionie



1 LIPCA 2026

Dziś 182. dzień roku
Do sylwestra pozostało 183 dni.

Wschód słońca w Białymstoku

o godzinie 4.06, zachód o godzinie 20.57. Dzień będzie trwał 16 godzin i 51 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 5 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 9 godzin i 17 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Halina, Marian

KALENDARIUM

1569

Zaprzyśnięto unię polsko-litewską w Lublinie, powstała Rzeczpospolita Obojga Narodów. Polska i Litwa stały się jednym państwem ze wspólnym Sejmem i Senatem.

1971

Program I Polskiego Radia wyemitował premierowe wydanie audycji Lato z Radem.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1979

Japoński koncert Sony zrewolucjonizował rynek muzyczny, wprowadzając na rynek pierwszy przenośny odtwarzacz kasetowy Sony Walkman TPS-L2.

1996

Utworzono Narwiański Park Narodowy i Park Narodowy „Bory Tucholskie”.

2004

W Los Angeles zmarł Marlon Brando (na zdjęciu), jeden z najwybitniejszych aktorów w historii kina, reżyser; laureat wielu prestiżowych nagród, m.in. dwóch Oscarów za rolę w „Na nabrzeżach” oraz „Ojcu Chrzestnym”.

ORLEN wspiera młode lokalne talenty.

318 organizacji z dofinansowaniem w 2. edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN

Blisko 150 tysięcy dzieci i młodzieży w całej Polsce skorzysta ze wsparcia w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Dzięki nowej formule działania obejmą niemal dwa razy więcej osób niż przed rokiem. Dofinansowanie do 100 tysięcy złotych trafi do 318 lokalnych organizacji, które rozwijają sportowe i artystyczne pasje młodych ludzi. ORLEN przeznaczy na ten cel 24 mln zł. Tegorocznemu ogłoszeniu wyników towarzyszyły wyjątkowe spotkania z udziałem reprezentantów Polski w siatkówce oraz JIMEK.

Rekordowe zainteresowanie i skala wsparcia

318 klubów sportowych oraz organizacji i instytucji kultury z całej Polski otrzyma wsparcie w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Tegoroczny nabór potwierdził duże zaangażowanie społeczności lokalnych – wpłynęło niemal 5 tysięcy wniosków, co pokazuje, jak duże jest zapotrzebowanie na inicjatywy aktywizujące dzieci i młodzież. Spośród nich wyłoniono beneficjentów reprezentujących zarówno środowiska sportowe, jak i kulturalne, które na co dzień tworzą przestrzeń do rozwijania pasji i talentów.

Na realizację lokalnych projektów w ramach obu programów, ORLEN przeznaczy łącznie 24 miliony złotych. Każda z organizacji może otrzymać do 100 tysięcy złotych, co daje realne możliwości rozwoju infrastruktury, organizacji zajęć czy poszerzenia oferty dla uczestników. W efekcie wsparciem zostanie objętych blisko 150 tysięcy osób – prawie dwukrotnie więcej niż w ubiegłym roku. W ramach Sportowego ORLEN, współtworzonego z Fundacją ORLEN, dofinansowanie trafi do 141 klubów szkolących dzieci i młodzież, natomiast Kulturalny ORLEN, współorganizowany z Fundacją ORLEN im. I. Łukasiewicza, wesprze 177 instytucji i organizacji – od domów kultury, przez fundacje, aż po biblioteki.

– Tegoroczne nabory do programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN potwier-



Reprezentanci Polski Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz na wspólnym treningu z siatkarkami Klubu MUKS Krótka w Mysiadle

dzają, jak wiele wartościowych inicjatyw powstaje w lokalnych społecznościach w całej Polsce. Cieszymy się, że możemy wesprzeć organizacje, które pomagają dzieciom i młodzieży rozwijać pasje, talenty oraz wiarę we własne możliwości. Dzięki nowej formule tej edycji z programów skorzysta znacznie więcej młodych uczestników, a projekty rozpoczną się wraz z początkiem roku szkolnego - w naturalnym momencie startu nowego sezonu zajęć sportowych i kulturalnych – mówi Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. Sponsoringu ORLEN.

Spotkania, które budują motywację

Ogłoszenie wyników nie ograniczyło się do publikacji list beneficjentów. Organizatorzy zadbali o to, aby towarzyszyły mu wydarzenia, które w bezpośredni sposób pokażą sens i znaczenie programu. W wybranych miejscach w Polsce młodzi uczestnicy zostali zaskoczeni wizytami znanych postaci ze świata sportu i kultury. W Mysiadle jeden z treni-
gów młodych siatkarek Klubu MUKS Krótka rozpoczął się jak każdy inny, ale szybko przybrał nieoczekiwany obrót. W hali pojawili się reprezentanci Polski – Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz. Ich obecność była pozytywnym

zaskoczeniem dla zawodniczek, które chwilę później usłyszały od nich wiadomość o zakwalifikowaniu się klubu do drugiej edycji programu Sportowy ORLEN. Spotkanie przerodziło się we wspólny trening, podczas którego reprezentanci włączyli się do zajęć z młodymi siatkarkami. Pod ich okiem zawodniczki szlifowały technikę, doskonaliły elementy gry i mogły zobaczyć, jak wygląda profesjonalne podejście do sportu na najwyższym poziomie. Dodatkowo był czas na wspólne zdjęcia, autografy i krótkie inspirujące rozmowy, które często okazują się równie ważne jak sam trening.

Sztuka jako przestrzeń spotkań i współtworzenia

Podobne emocje towarzyszyły wydarzeniu w Kętrzynie, gdzie młodzież ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” została zaskoczona wizytą Radzimiry Dębskiej, znanego jako JIMEK. Artysta pojawił się niespodziewanie podczas próby, wnosząc do niej swoją energię i muzyczne doświadczenia.

To właśnie on przekazał uczestnikom informację o zakwalifikowaniu się do programu Kulturalny ORLEN. Jednak, podobnie jak w Mysiadle, na samym ogłoszeniu się nie skończyło. JIMEK aktywnie włączył się w zajęcia – usiadł przy fortepianie i wspólnie z młodymi ludźmi tworzył materiał. Jego obecność pokazała, że sztuka może być przestrzenią dialogu i współpracy, niezależnie od wieku czy doświadczenia. Dla młodych uczestników była to okazja do zadawania pytań o rozwój warsztatu artystycznego i szlifowania pomysłów razem z doświadczonym twórcą.

Stowarzyszenie „Sztama”, działające przy Liceum Ogólnokształcącym w Kętrzynie, prowadzi regularne zajęcia wokalne, teatralne, taneczne i chóralskie, tworząc przestrzeń, w której młodzież może eksperymentować, wyrażać siebie i rozwijać swoje umiejętności.



JIMEK z młodzieżą ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” na próbie artystycznej w Kętrzynie

Realne wsparcie dla lokalnych społeczności

Programy Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN to przede wszystkim inwestycja w rozwój lokalnych środowisk. W wielu mniejszych miejscowościach to właśnie takie inicjatywy stanowią podstawę aktywności dzieci i młodzieży, często decydując o ich dalszej ścieżce edukacyjnej i zawodowej. Wsparcie umożliwia kontynuację działań i ich urozmaicenie – wprowadzenie nowych form zajęć, zakup sprzętu czy organizację wydarzeń, które przyciągają kolejnych uczestników. Dzięki temu lokalne organizacje mogą działać stabilnie i długofalowo, budując trwałe relacje z uczestnikami projektu.

Silne zaplecze i długofalowa strategia

Oba programy objęte są honorowymi patronatami ministerialnymi. Sportowy ORLEN realizowany jest pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministra Edukacji, natomiast Kulturalny ORLEN uzyskał patronaty Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministra Edukacji.

ORLEN jako multienergetyczny koncern działa na szeroką skalę, ale jednocześnie konsekwentnie angażuje się w projekty społeczne. Jako mecenas sportu, kultury i nauki wspiera zarówno profesjonalnych sportowców, instytucje, jak i inicjatywy oddolne, które mają realny wpływ na codzienne życie lokalnych społeczności.

Strategia ORLEN 2035 zakłada rozwój niskoemisyjnych w rozumieniu Taksonomii UE źródeł energii. Kluczowe projekty z tego obszaru obejmują m.in. zwiększenie krajowego wydobycia gazu, budowę czterech morskich farm wiatrowych na Bałtyku, rozwój wielkoskalowych magazynów energii oraz uruchomienie co najmniej dwóch małych elektrowni jądrowych. Do 2035 roku koncern planuje przeznaczyć na realizację celów strategicznych 350–380 mld zł. Więcej o strategii ORLEN do 2035 roku dowiesz się na stronie orlen.pl.

Utrzymana kara m.in. za obiecywanie załatwienia korzystnego wyroku

Z sądu
PAP

Sąd Apelacyjny w Białymstoku oddalił apelacje i utrzymał we wtorek karę dwóch lat więzienia dla mężczyzny oskarżonego m.in. o to, że za 150 tys. zł obiecał załatwienie korzystnego wyroku przed tym sądem. Wyrok jest prawomocny.

Proces dotyczył oszustwa, płatnej protekcji i gróźb karalnych. Dwa lata więzienia to kara łączna. Skazany ma też oddać pieniądze, które przywłaszczył dzięki oszustwu.

Według aktu oskarżenia, w latach 2022-2024 skazany w tej sprawie mężczyzna, zaproponował pokrzywdzonym udział w rzekomo dochodowych interesach. Miało chodzić o handel międzynarodowy, sprzedaż nieruchomości i projekty farm fotowoltaicznych. W ocenie śledczych inwestorzy zostali wprowadzeni w błąd zarówno co do rzeczywistego przeznaczenia zainwestowanych przez nich łącznie ok. 300 tys. zł, jak i zamiaru ich zwrotu. Kolejny zarzut, to przyjęcie 150 tys. zł za podjęcie się pośrednictwa w doprowadzeniu do korzystnego, łagodniejszego wyroku przed Sądem Apelacyjnym w Białymstoku. Kiedy taki wyrok nie zapadł (dotyczył sprawy kamej syna oskarżycielki posiłkowej) i zażądała ona zwrotu pieniędzy również za rzekome inwestycje, oskarżony miał

grozić, że zrobi jej krzywdę. W rozmowie telefonicznej miały paść słowa, że ją spali.

Obrona chciała uniewinnienia. W jej ocenie sąd pierwszej instancji dokonał dowolnej oceny dowodów i błędnie przyjął, że oskarżony działał z zamiarem oszustwa. Kwestionowała też przekazywanie pieniędzy w gotówce w takiej kwocie, o jakiej mówiła pokrzywdzona.

Oskarżycielka posiłkowa chciała zmiany wyroku w zakresie kwoty, która ma być jej zwrócona jako naprawienie szkody. W jej ocenie jest ona wyższa i przekraczała 400 tys. zł.

Sąd Apelacyjny w Białymstoku we wtorek wyrok utrzymał w mocy. Uznał za rzetelne, szczere i wiarygodne zeznania oskarżycielki posiłkowej (była też dodatkowo przesłuchiwana przez ten sąd na rozprawie odwoławczej). - Nie ma wątpliwości, że oskarżony ją zwodził, oszukiwał co do wszystkich inwestycji (...), to co przedstawiał, to była czysta manipulacja - mówił w uzasadnieniu wyroku sędzia Janusz Sulima. Dodał, że nie ma też wątpliwości, iż oskarżony obiecał załatwienie korzystnego wyroku w tym sądzie.

Zwrócił przy tym uwagę, że oile obecnie obowiązują przepisy, które zapewniają niekaralność osobie, która wręczyła łapówkę (jeśli sama ujawni to przestępstwo i poda szczegóły), to jednak pieniądze pochodziły z przestępstwa. Dlatego sąd oddalił apelację pełnomocnika kobiety.

Wypadki na hulajnogach. Coraz więcej dzieci trafia do szpitala

Bezpieczeństwo
Magda Ciasnowska

W pierwszej połowie tego roku do Uniwersyteckiego Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Białymstoku trafiło więcej dzieci po wypadkach na hulajnogach niż przez cały ubiegły rok. Medycy przypominają, że kask pomaga, ale nie zastąpi rozsądku.

Hulajnogi elektryczne stały się jednym z najpopularniejszych środków transportu wśród dzieci i młodzieży. Niestety, lekarze coraz częściej spotykają się z dramatycznymi skutkami wypadków z ich udziałem. Mówiono o tym podczas wczorajszej konferencji prasowej.

Od początku 2026 roku na drogach województwa podlaskiego doszło do jednego wypadku z udziałem hulajnogi elektrycznej, w którym ranna została jedna osoba. Policja odnotowała również 33 kolizje z udziałem tych pojazdów. W Uniwersyteckim Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Białymstoku od stycznia do 24 czerwca hospitalizowano już 56 młodych pacjentów, którzy odnieśli obrażenia podczas jazdy na hulajnogach. Dla porównania, przez cały 2025 rok takich przypadków było 41, a w 2024 roku - 38.

Specjaliści podkreślają, że urazy nie ograniczają się jedynie do otarć czy złamań kończyn. Do szpitala trafiają również dzieci z poważnymi obraże-



FOT. W. WOJTKIEWICZ

Lekarze i eksperci ostrzegają przed skutkami wypadków na hulajnogach elektrycznych

niami głowy, twarzoczaszki oraz narządów wewnętrznych. W najcięższych przypadkach leczenie trwa wiele miesięcy, a skutki mogą pozostać na całe życie.

- Mamy lato. Dzieci zaczęły wakacje, więc liczba urazów znacząco wzrosła. To dziesiątki, a nawet setki pacjentów każdego dnia. I zdecydowanie króluje tu hulajnogi - mówi prof. Adam Hermanowicz kierujący Kliniką Chirurgii i Urologii Dziecięcej UDSK.

Pacjenci trafiają tu często z wieloma urazami ciała. Zazwyczaj są to złamania koń-

czyn. - Są też ciężkie urazy czaszkowo-mózgowe, czyli złamania kości czaszki, krwiaki wewnątrzczaszkowe, stłuczenia mózgu, urazy oczodołów, szczęki oraz żuchwy, zębów. Mamy też urazy narządów wewnętrznych, m.in. płuc, wątroby czy śledziony - wymienia prof. Hermanowicz

Po takich obrażeniach niektóre dzieci wymagają rehabilitacji, kolejnych zabiegów oraz długotrwałej opieki specjalistów. Pojawiają się zaburzenia pamięci, zaburzenia koncentracji, niedowład i deficyty ruchowe.

- Takie dziecko może mieć później deficyty neurologiczne i czyli wymagać długotrwałej rehabilitacji ze względu na zaburzenie funkcji neurologicznych. Po złamaniach kończyn wielomiejscowych również wymagane są zabiegi - nie tylko rehabilitacyjne, ale też korekcyjne i chirurgiczne. Wtedy ten proces leczenia może być długi, nawet trwać latami - mówi prof. Ewa Matuszczak, zastępca kierownika kliniki chirurgii.

Eksperti przypominają, że nawet zgodna z przepisami prędkość może okazać się niebezpieczna.

- Krawężnik, nierówność na chodniku, drobne kamyczki, piasek, czy przebiegające najmniejsze zwierzątko, mogą spowodować, że praktycznie jesteśmy bez większych szans - przyznaje mgr inż. Daniel Ołdziej z Katedry Automatyzacji Procesów Przemysłowych Wydziału Mechanicznego Politechniki Białostockiej.

Jeszcze większym zagrożeniem są nielegalnie odblokowane hulajnogi, które mogą rozwijać znacznie większe prędkości niż dopuszczalne 20 km/h.

Od 3 czerwca obowiązują przepisy nakładające obowiązek jazdy w kasku na osoby do 16. roku życia poruszające się m.in. hulajnogami elektrycznymi. Lekarze zaznaczają jednak, że sam kask nie daje pełnej ochrony, jeśli użytkownik ignoruje przepisy i rozwija nadmierną prędkość.

Ciało 91-latki w walizce. 55-letni syn usłyszał wyrok

Z sądu
opr. AG

Sąd Okręgowy w Suwałkach skazał na osiem lat pozbawienia wolności 55-letniego mężczyznę oskarżonego o spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu swojej 91-letniej matki ze skutkiem śmiertelnym oraz znieważenie jej zwłok.

Rok temu przy garażach na ul. Reja w Suwałkach odnaleziono w walizce ciało 91-letniej mieszkanki miasta. W sprawie śledztwo prowadziła Prokuratura Rejonowa w Suwałkach. Dwa dni po odnalezieniu ciała zatrzymano 55-letniego syna zmarłej.

Początkowo mężczyzna usłyszał zarzut znieważenia zwłok. W toku śledztwa ustalono jednak, że przyczyną śmierci kobiety były urazy klatki piersiowej pro-

wadzące do niewydolności oddechowej - krążeniowej, przy współistniejącym schorzeniu mięśnia sercowego. W związku z wynikami postępowania prokurator przedstawił podejrzанemu dodatkowy zarzut spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu ze skutkiem śmiertelnym. Przeprowadzone badania psychiatryczne wykazały, że podejrzany był poczytalny w chwili popełnienia zarzucanych mu czynów.

Sąd uznał oskarżonego za winnego obu zarzucanych mu czynów. Za spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu ze skutkiem śmiertelnym wymierzył karę 7 lat i 6 miesięcy pozbawienia wolności, natomiast za znieważenie zwłok - 1 rok pozbawienia wolności. Sąd orzekł wobec oskarżonego karę łączną 8 lat pozbawienia wolności.

Wyrok nie jest prawomocny.

Z sądu
PAP

Po 10 tys. zł grzywny i po 3 lata zakazu prowadzenia pojazdów - taki prawomocny wyrok zapadł we wtorek w Białymstoku w procesie dwóch kierowców, obwinionych o jazdę ulicami miasta z ogromną prędkością. Jedno z aut jechało z prędkością ponad 300 km/h.

Wyrok pierwszej instancji skarżyli kierowcy. Argumentowali, że nie ma dowodów jednoznacznie potwierdzających, że to ich klienci siedzieli wtedy za kierownicą, kwestionowali też prędkość, jaką osiągnęły oba samochody. Chcieli uniewinnienia lub uchylecia wyroku. Sąd Okręgowy w Białymstoku utrzymał wczoraj wyrok pierwszej instancji. Jest on prawomocny.

Rajd ulicami Białegostoku miał miejsce w nocy 12 czerwca 2024 r. Pojazdy, jadące z ogromną prędkością, zostały zarejestrowane na ulicach stanowiących tzw. śródmiejską obwodnicę miasta - Ciołkowskiego i Alei Niepodległości. Dozwolona tam prędkość to 70 km/h, ale zarzutami z Kodeksu wykroczeń Komenda Miejska Policji w Białymstoku objęła też odcinek, gdzie jest ograniczenie do 50 km/h.

Kto jechał autami marki BMW z taką prędkością, policja ustaliła na podstawie filmu zamieszczonego w internecie. W jej ocenie były to nielegalne wyścigi samochodowe. Obwinieni mają 29 i 35 lat. Jeden - według zarzutów - jechał ze średnią prędkością 143 km/h, a odcinkowo ponad 314 km/h, drugi - ze średnią prędkością od 143 km/h do 165 km/h, a odcinkowo - ponad 286 km/h. Pierwszemu

z nich policja zarzucała też kierowanie autem bez uprawnień.

Obaj mężczyźni nie przyznali się. Jeden z nich w śledztwie mówił, że autem jechał nie on, ale jego ojciec, który wtedy czasowo był w Polsce, a na stałe mieszka w Serbii.

Sąd Rejonowy w Białymstoku obu kierowców uznał za winnych i skazał na kary po 10 tys. zł grzywny, orzekł też trzyletnie zakazy prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych.

Za kluczowy dowód sąd uznał opinię biegłego dotyczącą prędkości, z jaką jechali obaj obwinieni. Ekspert badał w tym celu relację live z telefonu komórkowego zamieszczoną na jednym z portali społecznościowych. Kwestionując prędkość, obrońcy chcieli powołania przed sądem biegłego, który by ocenił, czy doszło do jakichś przeróbek w układzie napędowym lub do zmiany

oprogramowania samochodów, by mogły osiągnąć większą prędkość, niż zapisana fabrycznie jako maksymalna.

Sąd odwoławczy uznał za udowodnione, że to obwinieni prowadzili wtedy oba auta.

Uzasadniając wyrok sędzia Beata Wołosik przypomniała, że wśród dowodów była internetowa transmisja live z tego rajdu; w nagraniu oznaczony został jeden z obwinionych. Kolejny dowód, to zapisy z kamer ze stacji paliw, gdzie widać oba samochody i ich kierowców. Odwołując się do opinii biegłych sędzia mówiła, iż sąd pierwszej instancji prawidłowo ustalił prędkość pojazdów. - Obwinieni rażąco naruszyli przepisy ruchu drogowego, nie zachowali należytej ostrożności, stworzyli realne zagrożenie bezpieczeństwa w ruchu drogowym innym uczestnikom drogowym - mówiła sędzia.

Od dziś zmiany w rozkładach jazdy. I „ciepły przycisk”

Komunikacja miejska
Tomasz Maleta

Od 1 lipca Białostocka Komunikacja Miejska przechodzi w stan wakacyjny. To oznacza korekty niektórych tras autobusowych i zmianę rozkładu jazdy 20 linii. Od dziś obowiązują też „ciepły przycisk” i „Przystanki na żądanie”. A na ulicach pojawiają się BiKeRy.

W tym roku będzie o 5 proc. wozokilometrów więcej niż w ubiegłoroczne wakacje. To oznacza większą dostępność komunikacji miejskiej w wakacje w Białymstoku - mówił we wtorek podczas konferencji prasowej wiceprezydent Rafał Rudnicki.

Od dziś Białostocka Komunikacja Miejska wprowadza wakacyjny rozkład jazdy autobusów. Zmianie ulegną rozkłady linii: 2, 5, 6, 8, 11, 12, 14, 16, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 100 oraz 105. Dodatkowo korekta dotyczy też trasy autobusów linii 12, 14 i 24.

„Czternastka” będzie dojeżdżała nie tak jak w tej chwili do ul. Kolejowej, ale do samego



Dyrektor BKM Bogusław Prokop i wiceprezydent Rafał Rudnicki i mówili wczoraj o wakacyjnych rozkładach jazdy

centrum. A z drugiej strony, od Starosielc, będzie wydłużona do przystanku kolejowego Zielone Wzgórze - poinformował Bogusław Prokop, dyrektor Białostockiej Komunikacji Miejskiej.

Druga istotna zmiana dotyczy linii 24. Nadal będzie kursowała ul. Branickiego.

- Ale już nie będzie skręcała w ul. Pio i Mickiewicza, ale będzie miała pętlę przy ulicy Piastowskiej - wyjaśniał Bogusław Prokop. - Gwarantujemy, że wszystkie dojazdy do strefy ekonomicznej, które organizo-

waliśmy linią 24, zostają utrzymane.

Dodał, że od 1 lipca BKM nie będzie funkcjonował na trzech liniach wewnętrznych (200, 201, 202) w gminie Juchnowiec Koscielny.

Dyrektor Prokop poinformował też, że 2/3 autobusów na liniach BKM ma klimatyzację.

- Około 40-50 autobusów ze starszych roczników nie ma klimatyzacji - mówił dyrektor BKM przypominając, że od 2011 wszystkie kupowane autobusy przez miasto były zamawiane z klimatyzacją całopojazdową.

Miasto uczula spółki komunikacyjne, by nie puszczały na trasy autobusy z uszkodzoną klimatyzacją.

- W ostatni weekend 6 proc. autobusów jeżdżących po mieście było bez klimatyzacji - wyliczył wiceprezydent.

Rafał Rudnicki przypomniał, że od 1 lipca wchodzi jeszcze jedna zmiana związana z komunikacją miejską. - Chodzi o „ciepły przycisk” i „Przystanki na żądanie” - mówił wiceprezydent.

To oznacza, że nie kierowcy, ale pasażerowie będą samodzielnie otwierać drzwi w autobusach BKM. Dodatkowo w mieście pojawią się tabliczki „Przystanek na żądanie”. W takich miejscach autobusy zatrzymają się wtedy, gdy kierowca zostanie o tym odpowiednio wcześniej poinformowany.

Władze miasta potwierdziły też, że 1 lipca rusza, spóźniony w tym roku z powodu odwołań przetargowych, system roweru miejskiego BiKeR.

- Będą zarówno rowery standardowe, jak też elektryczne - podkreślił Bogusław Prokop.

NASZ PATRONAT



FOT. WOJCIECH WOTKIEWICZ

Startuje druga edycja letniego cyklu „Joga na tarasach Opery: Wspólny oddech. Otwarci na siebie”, organizowanego przez Fundację Rodziny Czarnieckich przy współpracy z Operą i Filharmonią Podlaską. Pierwsze zajęcia już w niedzielę, 5 lipca o godz. 11 na V piętrze OiFP (ul. Odeska 1), na tarasie.

- Jestem niezwykle szczęśliwa, że już po raz drugi zostałam zaproszona do tego, by razem z Fundacją Rodziny Czarnieckich w tych pięknych okolicznościach opery móc poprowadzić dla państwa jogę, naprzemiennie z Joanną Prutis - opowiadała podczas wczorajszej konferencji prasowej joginka Malika Tomkiel. - Moja miłość do jogi rozpoczęła się od chęci lepszego zrozumienia ciała i umysłu. I myślę, że właśnie tutaj, na tarasach to doskonały moment, by nieodpłatnie rozpocząć swoją przygodę z jogą bądź kontynuować, jeżeli ktoś już jogę praktykuje. A jak się przygotować? Myślę, że najlepiej sprawdzi się wygodny ubiór. Na pewno przyda się również coś do praktyki. Może to być mata, ale jeżeli ktoś nie ma - wystarczy koc, czy chusta. Myślę, że najważniejsze jest to, żeby po prostu przyjść i zobaczyć, jakie emocje wzbudzi. Także wygodny strój, coś do leżenia, butelka wody - to będzie pełen zestaw.

Zajęcia będą się odbywać 5, 11, 25 lipca, 1, 8, 16, 22, 29 sierpnia o godzinie 11. W przypadku złej pogody praktyka odbędzie się na dolnym foyer opery. (UK)

Turystyczna Ósemka wyrusza na trasę. Będzie też gra terenowa

Inicjatywa
opr. (R)

Poznanie Białegostoku może być jeszcze ciekawsze. Wraz z rozpoczęciem kursowania wakacyjnej linii autobusowej „Turystyczna Ósemka” na mieszkańców i turystów czeka nowa gra terenowa „Przybij Ósemkę w Białymstoku”. To propozycja dla osób, które chcą odkrywać najciekawsze miejsca w mieście.

Gra terenowa „Przybij Ósemkę w Białymstoku” to atrakcja uzupełniająca ofertę wakacyjnej linii autobusowej „Turystyczna Ósemka”. Będzie odbywać się w terminie kursowania wakacyjnych autobusów od 2 lipca do 30 sierpnia. W grze mogą wziąć udział osoby z ważnym biletom na przejazd T8 obowiązującym w dniu pobrania karty do gry. Dwustronne karty z regulaminem gry, zadaniami i miejscami na pieczątki wydaje Centrum Informacji Turystycznej w Białymstoku przy ul. Le-

gionowej 2, czynne codziennie w godzinach 9.00-17.00.

Gra polega na odwiedzeniu ośmiu wskazanych miejsc w Białymstoku i rozwiązaniu przypisanych im zadań. Turyści zajądą m.in. do Centrum im. Ludwika Zamenhafa czy Galerii Arsenał. Zgodnie z instrukcją każdorazowo będą musieli poszukać odpowiedzi na zadane pytanie lub wykonać jakąś czynność. Potwierdzeniem prawidłowego rozwiązania zadania będzie pieczątką dostępną we wskazanym punkcie.



Wakacyjna linia autobusowa „Turystyczna Ósemka” rusza już 2 lipca

FOT. UM BIAŁYSTOK

Po zdobyciu ośmiu pieczętek gracz zgłasza się do Centrum Informacji Turystycznej po upominek - niespodziankę.

W Białymstoku turyści z biletom T8 będą mogli wziąć udział w grze „Przybij Ósemkę w Białymstoku”, ale także z bezpłatnych spacerów z przewodnikiem PTTK - w każdy czwartek o godz. 15.00 i 17.30, miejsce startu Plac Jana Pawła II/Pałac Branickich.

Organizatorem gry jest Regionalny Oddział PTTK w Białymstoku.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111544301

KURIER PORANNY

GAZETA WSPÓŁCZESNA

FUNDACJA Pomóż Im Hospicjum dla Dzieci

PARTNER OGÓLNOPOLSKI POLREGIO

PARTNER OGÓLNOPOLSKI SKARBIEC

PARTNER OGÓLNOPOLSKI DRZAZGA CLINIC LASERTERAPIA & MEDYCYNA ESTETYCZNA

DOŁĄCZ DO NAS!

695 346 825

2-latek szedł
środkiem jezdnii.
Boso, w samej
pielusze

Pow. wysokomazowiecki
opr. red

Boso, na sobie miał jedynie pieluchę, samotnie spacerował środkiem jezdni - tak niespełna 2-letniego chłopca zauważył policjant ruchu drogowego w jednej z miejscowości pow. wysokomazowieckiego.

Podczas pełnienia służby policjant ruchu drogowego zauważył małego chłopca, który szedł samotnie środkiem jezdni. Dziecko było boso i miało na sobie jedynie pieluchę. Funkcjonariusz zajął się maluchem. Chłopczyk nie potrafił jeszcze powiedzieć, gdzie mieszka ani jak się nazywa. Policjanci rozpoczęli poszukiwania jego opiekunów, niosąc dziecko na rękach sprawdzali pobliskie posesje. Z jednego z domów wyszła kobieta, która potwierdziła, że jest jego mamą. Wyjaśniła, że nie zauważyła jak jej niespełna 2-letni syn wyszedł z domu w czasie, gdy zajmowała się karmieniem młodszego dziecka. Kobieta była trzeźwa.

Chłopiec cały i zdrowy wrócił pod opiekę mamy.

Inwestycje
opr. Tomasz Maleta, PAP

Pod koniec roku ma być oddana do użytku droga wojewódzka Łapy - Roszki Wodzki - Wysokie Mazowieckie - poinformowały wczoraj na konferencji władze województwa. Dodały, że to największa inwestycja drogowa w regionie, jej koszt to ponad 450 mln zł.

Zaawansowanie prac wynosi 80 proc. - Mosty i estakady mamy wykonane. Myślę, że w ciągu dwóch miesięcy wykonamy wszystkie brakujące odcinki bitumiczne - powiedział Grzegorz Romaniuk, dyrektor techniczny z firmy Strabag, która realizuje tę inwestycję województwa.

To bardzo ważna droga dla województwa, a szczególnie dla mieszkańców powiatów białostockiego i wysokomazowieckiego. Inwestycja obejmuje budowę i rozbudowę dróg wojewódzkich nr 681, 682 i 678 na odcinku ponad 25 km.

- Każda realizacja inwestycji drogowej w woj. podlaskim cie-

Ważna decyzja już dzisiaj

Bielsk Podlaski
Martyna Jurkowska

Bielskie starostwo dziś ma wydać decyzję w sprawie ewentualnego ograniczenia firmie Laktopol-B pozwolenia na odprowadzanie ścieków z zakładowej oczyszczalni rowem melioracyjnym do rzeki Białej. Liczą na to nie tylko narażeni na uciążliwości zapachowe mieszkańcy, ale też samorządowcy oraz organy ochrony środowiska, które nie są obojętne na problem.

- Finalizujemy całe postępowanie i mam nadzieję, że uda nam się to zrobić nie przesuwając terminu. Zależy to jednak od stron postępowania, bo jeżeli będą przedstawiały nam jakieś nowe materiały dowodowe, to może być różnie. Na razie plany się nie zmieniły i zamierzamy wydać decyzję zgodnie z zapowiedzią,

czyli 1 lipca - mówi Beata Perkowska, naczelnik wydziału architektury Starostwa Powiatowego w Bielsku Podlaskim.

Chodzi o ewentualne ograniczenie pozwolenia zintegrowanego, na podstawie którego mleczarnia Laktopol-B odprowadza swoje ścieki do rzeki Białej. Procedura analizy pozwolenia ze względu na wykazane przekroczenia parametrów, m.in. ściekowych, emisji do powietrza i przechowywania odpadów, ruszyła w lutym br. na wniosek zarządu Zlewni w Białymstoku.

Na niedogodności związane z funkcjonowaniem mleczarni mieszkańcy uskarżają się od dawna. Chodzi głównie o fetor, ale też o ścieki, które zakład odprowadza do rowu melioracyjnego, a które spływają do rzeki Białej. Nieprzyjemne zapachy dają się we znaki nie tylko mieszkającym w pobliżu, ale niemal wszystkim Bielszczanom.

AKCJA CHARYTATYWNA



eprasa.pl 8c289076eb

Budowa drogi za ponad 450 milionów złotych zbliża się już do finału



Zaawansowanie prac wynosi 80 proc. Mosty i estakady są już wykonane, trwają prace wykończeniowe oraz związane z ochroną środowiska, np. montaż ekranów

szy - mówił podczas wczorajszej konferencji prasowej na budowanym odcinku poseł Krzysztof Truskolaski. Wyjaśnił, że droga łącząca Białystok z Wysokiem Mazowieckim była w coraz gorszym stanie technicznym, dlatego samorząd województwa podjął decyzję o naprawie tego stanu rzeczy.

Marszałek Łukasz Prokorym zaznaczył, że obecna inwestycja

jest kontynuacją działań prowadzonych przez samorząd województwa od wielu lat. Wcześniej

W 90 proc. dofinansowanie na budowę drogi Łapy - Roszki Wodzki - Wysokie Mazowieckie pochodzi z funduszy europejskich

wybudowano drogę z Białego-stoku do Łap, a realizowany obecnie odcinek domyka ten ważny ciąg komunikacyjny. To największa wojewódzka inwestycja drogowa.

- W 90 proc. dofinansowanie na jej budowę pochodzi z funduszy europejskich - podkreślił marszałek.

Wartość całego przedsięwzięcia to 454 mln zł. Dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego wynosi 423,5 mln zł, kolejne 15 mln zł pochodzi z budżetu państwa, a blisko 60 mln zł stanowią środki samorządu województwa podlaskiego.

Inwestycja obejmuje m.in. budowę obwodnic Łap, Płonki Kościelnej, Mazur i Broku, trzech estakad na obwodnicy Łap, kilkunastu skrzyżowań, ścieżek pieszo-rowerowych.

Nowa trasa ma znacząco poprawić komfort podróżowania, zwiększyć przepustowość dróg oraz skrócić czas przejazdu pomiędzy Łapami a Wysokiem Mazowieckim.

Radny wojewódzki, przewodniczący sejmikowej Komisji

Rolnictwa, Obszarów Wiejskich i Ochrony Środowiska Jerzy Leszczyński zwrócił uwagę na skalę przedsięwzięcia.

- To naprawdę potężna inwestycja. Te trzy estakady i szereg prac inżynierskich robią wrażenie. Myślę, że droga została wykonana solidnie i będzie służyła mieszkańcom przez wiele lat - podsumował.

Zakończenie całego projektu zaplanowano na styczeń 2027 r. - Rozmawiałem z panem dyrektorem PZDW Krzysztofem Barbachowskim, który zapewnił mnie, że do 16 listopada br. planowane jest zakończenie robót budowlanych, więc już niedługo mieszkańcy miejscowości, które leżą w trakcie tej drogi, będą mogli komfortowo podróżować - powiedział.

Potwierdził to dyrektor techniczny firmy Starbag. Grzegorz Romaniuk poinformował, że wszystko przebiega zgodnie z harmonogramem. Obecnie prowadzone są jeszcze prace wykończeniowe - m.in. oznakowanie oraz montaż urządzeń poprawiających bezpieczeństwo ruchu.

Powiat sokólski stawia na drogownictwo

Sokółka
Martyna Jurkowska

Spośród blisko 120 Branżowych Centrów Umiejętności działających w Polsce tylko jedno specjalizuje się w drogownictwie - i mieści się w Sokółce. Wczoraj odbyła się konferencja podsumowująca realizację projektu funkcjonującego przy Zespole Szkół Rolniczych w Sokółce. Spotkanie było okazją do przedstawienia efektów przedsięwzięcia, podziękowań dla partnerów oraz rozmów o dalszym rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego.

- Branżowe Centrum Umiejętności stało się faktem. Zrealizowało zadania, które sobie wyznaczyliśmy. Ponad 350 osób zostało już przeszkolonych. Uruchomiliśmy projekt, który

ma ogromne znaczenie nie tylko dla naszego powiatu, ale także dla całej branży drogowej. To kawał dobrej roboty - mówił starosta sokólski Piotr Rečko.

Branżowe Centrum Umiejętności w dziedzinie drogownictwa w Sokółce zostało oficjalnie otwarte 26 lutego br. Jest to jedyna w Polsce placówka spośród blisko 120 Branżowych Centrów Umiejętności, która specjalizuje się w kształceniu na potrzeby branży drogowej.

Centrum oferuje kształcenie ustawiczne, specjalistyczne kursy i szkolenia oraz możliwość zdobywania i potwierdzania kwalifikacji zawodowych. Z jego oferty korzystają zarówno osoby rozpoczynające swoją karierę zawodową, jak i pracownicy chcący podnieść swoje kompetencje.

Branżowym partnerem powiatu jest Polski Kongres Dro-

gowy. Prezes Zbigniew Kotlarek podkreślał, że zakończenie realizacji projektu nie jest końcem, lecz początkiem działalności instytucji, która ma szansę stać się ogólnopolskim centrum kształcenia kadr dla drogownictwa.

- Powstała instytucja, która będzie służyła nie tylko powiatowi sokólskiemu i regionowi, ale będzie oddziaływać na całą Polskę jako nowoczesny ośrodek kształcenia operatorów maszyn, techników i specjalistów branży drogowej - mówił prezes Polskiego Kongresu Drogowego. - To centrum jest wyjątkowe. Zostało wyposażone w najwyższej klasy sprzęt odpowiadający najnowszym wymaganiom technologicznym. Trudno znaleźć drugi ośrodek z tak nowoczesnymi salami dydaktycznymi, wyposażonymi w symulatory oraz urządzenia pozwalające szkolić przyszłych

operatorów na rzeczywistych warunkach pracy.

Z kolei dyrektor Zespołu Szkół Rolniczych w Sokółce Dariusz Żołądkowski wskazywał, że specjalistyczne BCU to także nowy kierunek w ofercie tej placówki.

- Szkoła zyskała nie tylko nowoczesną halę i specjalistyczny sprzęt, ale przede wszystkim możliwość uruchomienia nowego kierunku kształcenia - technika drogownictwa. Już dziś widzimy, że było to trafne i potrzebne przedsięwzięcie - podkreślał dyrektor.

Stworzenie Branżowego Centrum Umiejętności w dziedzinie drogownictwa przy Zespole Szkół Rolniczych im. mjr. Henryka Dobrzańskiego-Hubala w Sokółce, pochłonęło w sumie 15 mln zł. Aż 13 mln zł to środki z Krajowego Planu Odbudowy (KPO).

0111544307

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

EDUKACJA

Dyplomy w mObywatelu

Od 30 czerwca uczelnie mogą wydawać cyfrowe dyplomy, które absolwenci dodadzą do aplikacji mObywatel. Dokumenty będą miały taką samą moc prawną jak ich papierowe odpowiedniki, a od 1 stycznia 2027 r. staną się domyślną formą wydawania dyplomów ukończenia studiów.

- Dziś rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela - bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu - mówi Dariusz Standerki, wiceminister cyfryzacji.

Cyfrowy dyplom to pełnoprawny dokument źródłowy, zabezpieczony podpisem i pieczęcią elektroniczną - nie jest skanem papierowego dyplomu. Dzięki niemu absolwenci będą mogli w każdej chwili potwierdzić swoje wykształcenie za pomocą telefonu, a uczelnie i pracodawcy zyskają wygodne oraz bezpieczne narzędzia do wydawania i weryfikacji dokumentów.

Dziś rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela - bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu - mówi Dariusz Standerki, wiceminister cyfryzacji.

WARSZAWA

Nie żyje Irena Paśnik „Irka”

Warszawa żegna jedną ze swoich bohaterek. W wieku 100 lat zmarła Irena Paśnik „Irka”, która podczas Powstania Warszawskiego była sanitariuszką i łączniczką pułku „Baszta”. O jej śmierci poinformował prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. - Pani Ireno, stolica zawsze będzie pani wdzięczna” - napisał na X.



FOT. UM WARSZAWA

LEGNICA

13-latek ranił rówieśnika nożem

13-letni chłopak ranił nożem swojego rówieśnika. Do zdarzenia doszło w Legnicy na ul. Bielańskiej. Jak podała mł. asp. Anna Tersa z Komendy Miejskiej Policji w Legnicy, jeden z chłopców ranił nożem drugiego, po czym uciekł. - 13-latek z obrażeniami został zabrany do szpitala. Na szczęście jego życiu nie zagrażało niebezpieczeństwo - przekazała policjantka. Policjanci ustalili tożsamość drugiego 13-latkę i go zatrzymali. - Ze względu na jego stan psychofizyczny został on przekazany pod opiekę zespołu ratownictwa medycznego i przewieziony do szpitala na diagnostykę - poinformowała. Sprawą zajmuje się policja, a sąd rodzinny zdecyduje o dalszych krokach wobec uczestnika zajścia.

13-letni chłopak ranił nożem swojego rówieśnika. Do zdarzenia doszło w Legnicy na ul. Bielańskiej. Jak podała mł. asp. Anna Tersa z Komendy Miejskiej Policji w Legnicy, jeden z chłopców ranił nożem drugiego, po czym uciekł. - 13-latek z obrażeniami został zabrany do szpitala. Na szczęście jego życiu nie zagrażało niebezpieczeństwo - przekazała policjantka. Policjanci ustalili tożsamość drugiego 13-latkę i go zatrzymali. - Ze względu na jego stan psychofizyczny został on przekazany pod opiekę zespołu ratownictwa medycznego i przewieziony do szpitala na diagnostykę - poinformowała. Sprawą zajmuje się policja, a sąd rodzinny zdecyduje o dalszych krokach wobec uczestnika zajścia.

POLITYKA

Wiceprezes PiS Mateusz Morawiecki wezwał premiera Donalda Tuska do „odmrożenia” projektów ustaw autorstwa PiS oraz prezydenta Karola Nawrockiego, które przewidują zakaz propagowania banderyzmu. Polityk dodał, że nie wyraża zgody na gloryfikację Ukraińskiej Powstańczej Armii w Polsce. Dodał, że odda order otrzymany od prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego do Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej.

”

Jeśli ktoś oddał pieniądze po tym, jak je zabrał ze szpitala, to znaczy, że sam się przyznał, że jest złodziejem

Janusz Cieszyński, były wiceminister zdrowia

Śledztwo w sprawie tzw. afery dwóch wież zostało umorzone

Adam Kielar
Warszawa

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie, prok. Piotr Antoni Skiba, poinformował, że śledztwo w sprawie tak zwanej afery dwóch wież zostało umorzone.

Śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież zostało wszczęte przez Prokuraturę Okręgową w Warszawie 10 lutego 2025 roku. Sprawa związana była z niedoszłymi planami wybudowania dwóch wieżowców na należącej do powiązanej z PiS spółki Srebrna działka w Warszawie.

O tym, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie 25 czerwca br. umorzyła śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież, rzecznik prokuratury poinformował we wtorkowym komunikacie. Podkreślono w nim, że trzy opisane kwestie śledztwa umorzone zostały „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Prok. Skiba przypomniał, że śledztwo dotyczyło doprowadzenia austriackiego biznesmena Geralda Birgfellnera, w okresie od maja 2017 roku do lipca



FOT. ADAM JANKOWSKI

Prokuratura Okręgowa w Warszawie umorzyła śledztwo w sprawie tak zwanych dwóch wież

2018 roku, do niekorzystnego rozporządzenia mieniem wielkiej wartości, w kwocie „nie mniejszej niż 1 300 000 euro”, przez osoby działające w imieniu spółki Srebrna.

Jak zaznaczył Skiba, chodziło o wprowadzenie pokrzywdzonego w błąd co do posiadania uprawnień do podejmowania decyzji w imieniu tej spółki, zamiaru realizacji inwestycji w postaci budynku wysokościowego na nieruchomości usytuowanej w Warszawie przy ul. Srebrnej oraz zamiaru wywiązania się wobec pokrzywdzonego z zapłaty wynagrodzenia za wykonanie

zlecenia w imieniu spółki, polegającego na podjęciu się działań związanych z przygotowaniem tej inwestycji. Jak czytamy, śledztwo umorzono „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Obejmowało ono również kwestię domniemanego przyjęcia korzyści majątkowej w kwocie 50 tys. zł przez członka Rady Fundacji Instytut im. Lecha Kaczyńskiego. Dodatkowo badano przypadek nakłaniania Geralda Birgfellnera do udzielenia korzyści majątkowej w kwocie 100 tys. zł. Prokuratura uznała, że te działania nie miały znamion czynu zabronionego.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie nie podała szczegółowych podstaw umorzenia śledztwa. Jak zaznaczono, do czasu uzyskania tłumaczenia postanowienia na język niemiecki szczegóły te pozostaną nieujawnione.

Głos w sprawie zabrał mecenas i poseł KO Roman Giertych, który jest pełnomocnikiem Geralda Birgfellnera. Skrytykował on decyzję prokurator Małgorzaty Szeroczyńskiej, która umorzyła śledztwo, i zapowiedział złożenie zażalenia na tę decyzję.

„Sytuacja w prokuraturze dojrzała do rozstrzygnięć Trybunału Konstytucyjnego (po przywróceniu we wrześniu jego normalnego funkcjonowania). Pisowskie zabetonowanie istniejących tam układów musi się skończyć. Bez tego pisowcy złodzieje, oszuści i bandyci będą nam się śmiali w twarz” - napisał Giertych na X.

Jak ocenił, „znamienne jest też to, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie odsunęła od prowadzenia tej sprawy prokurator Ewę Wrzosek tylko dlatego, że PiS wykorzystało śmierć Barbary Skrzypek do oskarżeń wobec prokuratora i pełnomocników pokrzywdzonego”.

Na początku czerwca br. w sprawie tzw. dwóch wież jako świadek przesłuchany został prezes Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński. Przesłuchanie trwało kilka godzin. Po jego zakończeniu prok. Skiba zaznaczył, że świadek udzielił odpowiedzi na wszystkie pytania.

Śledztwo ws. „dwóch wież” zostało wszczęte w lutym 2025 r. Było to podjęcie sprawy z 2019 r. w której wówczas, po zawiadomieniu Birgfellnera, odmówiono wszczęcia śledztwa. PAP

Zamach stanu? Umorzono kolejne wątki

Adam Kielar
Warszawa

Śledztwo dotyczące tzw. zamachu stanu zostało umorzone z powodu braku znamion przestępstwa.

Śledztwo w sprawie wygaszenia mandatów Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika zostało wszczęte po zawiadomieniu prezesa Trybunału Konstytucyjnego. Sąd Okręgowy w Warszawie skazał obu polityków na dwa lata pozbawienia wolności za przekroczenie uprawnień w afe-

rze gruntowej z 2007 roku. Prezydent Andrzej Duda ułaskawił ich w 2015 roku, a ponownie w styczniu 2024 r. po prawomocnym wyroku z grudnia 2023 r.

Wówczas marszałek Sejmu Szymon Hołownia wydał postanowienie o wygaśnięciu mandatów poselskich Kamińskiego i Wąsika. Obaj złożyli odwołania, które zostały wniesione do Izby Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Najwyższego.

„Prokurator wskazała, że nie leżało w kompetencjach marszałka Sejmu ocenianie, czy Sąd Okręgowy w Warszawie miał

prawo wydać 20 grudnia 2023 r. wyrok skazujący tych dwóch posłów, pomimo zastosowania wobec nich w 2015 roku - jeszcze przed prawomocnym zakończeniem postępowania karnego - prawa łaski przez prezydenta” - poinformowała prokuratura.

Podkreślono, że „marszałek Sejmu jako organ władzy wykonawczej nie posiada żadnych uprawnień do kontroli ani weryfikowania wyroków sądowych”.

Drugi umorzony wątek dotyczył podżegania marszałka Sejmu do niezaprzyśiężenia Karola Nawrockiego na prezydenta.

Prokurator ustalił, że nikt nie składał Szymonowi Hołowni propozycji ani sugestii dotyczących zamachu stanu, a jego słowa z wywiadu telewizyjnego „odnosiły się wyłącznie do medialnych wypowiedzi innych osób, sugerujących różne scenariusze polityczne”. „W szczególności Szymon Hołownia podkreślił w swoich zeznaniach, że takie sugestie nie były zgłaszane przez polityków koalicji 15 października. Wręcz przeciwnie, zeznał, że wszyscy, łącznie z premierem, byli przeciwni zastosowaniu propozycji, które funkcjonowały w mediach, uznając je za niekonstytucyjne” - poinformowała prokuratura. PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0011546641



Donald Trump: Stacje paliw mają natychmiast obniżyć ceny. Są za wysokie

Anna Nagel
Waszyngton

Prezydent USA Donald Trump wezwał w poniedziałek stacje paliw, by natychmiast obniżyły ceny.

„Sprzedawcy detaliczni paliw muszą NATYCHMIAST obniżyć swoje ceny! Są zbyt wysokie, biorąc pod uwagę, że ropa kosztuje teraz 68 dolarów za baryłkę i (cena) spada. Sprzedawcy detaliczni muszą szybko zareagować na tę sytuację i zrobić to, co słuszne - OBNIŻCIE CENY DLA NASZYCH WSPANIAŁYCH AMERYKAŃSKICH OBYWATELI!” - napisał Trump w serwisie Truth Social.

„Nie będzie żadnego zawyżania cen; to całkowicie nielegalne. Jeśli sprzedawcy tego

nie zrobią, przed nimi poważne problemy!” - dodał.

Trump wezwał, by stacje sprzedawały paliwo po około 2,50 dolara za galon (3,79 l). Z danych Amerykańskiego Stowarzyszenia Samochodowego (AAA) wynika, że w poniedziałek średnia cena 1 galonu zwykłej benzyny wynosiła w USA 3,86 dol. Ceny różnią się w zależności od stanu, ale najwyższe są na Zachodnim Wybrzeżu USA. AAA podkreśliło, że drugi tydzień z rzędu średnia krajowa cena benzyny utrzymuje się na poziomie poniżej 4 dolarów za galon.

Przed rozpoczęciem przez USA i Izrael wojny z Iranem, pod koniec lutego br., za benzynę płacono w Stanach Zjednoczonych średnio mniej niż 3 dolary za jeden galon. PAP



Prezydent Trump wzywa do obniżki cen paliw w USA do około 2,50 dolara za galon

REKLAMA 0011547346

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O II PRZETARGU USTNYM NIEOGRANICZONYM na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Gminy Hajnówka

- Nieruchomość położona w obr. Dubiny, gm. Hajnówka, nr geod. 663/8 o pow. 0,1370 ha, brak KW
Cena wywoławcza nieruchomości - 78 000,00 zł.
Wadium - 7 800,00 zł.
- Nieruchomość położona w obr. Dubiny, gm. Hajnówka, nr geod. 667/1 o pow. 0,2845 ha, BI2P/00038608/6
Cena wywoławcza nieruchomości - 170 000,00 zł.
Wadium - 17 000,00 zł.

Przeznaczenie terenu - teren zabudowy usługowej połączonej z zabudową mieszkaniową jednorodziną -U/MN
Brak mpzp - przeznaczenie terenu ustala się na podstawie decyzji o warunkach zabudowy i zagospodarowania terenu.

Wadium na ww. przetargi należy wpłacić w terminie do 27.07.2026 r.

Przetargi odbędą się w dniu 30.07.2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy Hajnówka, I piętro, pokój nr 37: działka nr 663/8 o godz. 9⁰⁰ działka nr 667/1 o godz. 9³⁰

Ogłoszenie o przetargu zostało podane do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu, w sołectwie Dubiny oraz opublikowane na stronie internetowej w BIP Urzędu Gminy Hajnówka. Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Hajnówka, ul. A. Zina 1, pok. 44, tel. 85 306 78 23.

Wójt Gminy Hajnówka

Ratownicy i wolontariusze nie ustają w poszukiwaniach

Anna Nagel
Caracas

W Wenezueli trwa przeszukiwanie gruzów po trzęsieniach ziemi. Oficjalny bilans zabitych przekroczył w poniedziałek 1,7 tysiąca, ale nie sprawdzono jeszcze wielu zawalonych budynków.

Naukowcy z NASA ocenili w poniedziałek, na podstawie obrazów satelitarnych, że w wyniku trzęsień ziemi z 24 czerwca zniszczonych lub całkowicie zawalonych jest prawie 59 tys. budynków, głównie w nadmorskim stanie La Guaira. Władze w Caracas informowały natomiast tylko o 855 uszkodzonych budynkach, z których 189 zawaliło się.

Choć od kataklizmu minęło już pięć dni, ekipy wenezuelskich i zagranicznych ratowników oraz rzesze lokalnych ochotników wciąż pracują na obszarach dotkniętych kataklizmem w poszukiwaniu ocalałych. W poniedziałek pełniąc obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez poinformowała o uratowaniu spod gruzów 21-latkę.

Prezydent Salwadoru Nayib Bukele ogłosił w nocy z poniedziałku na wtorek, że ratownicy z jego kraju zlokalizowali uwięzionego w zawalonym budynku 44-latkę, nawiązali z nim kontakt i podali mu wodę. Dodał, że ratownicy starają się wy dostać go na powierzchnię.



Krajowe i międzynarodowe zespoły ratownicze kontynuują swoje działania wśród ruin budynków w nadmorskim stanie La Guaira, na północ od Caracas

Eksperci przyznają jednak, że szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych prawdopodobnie znacznie wzrośnie. Koordynator ONZ w Wenezueli Gianluca Rampolla powiedział dziennikarzom, że organizacja uzgodniła z władzami kraju dostawę 10 tysięcy worków na zwłoki.

- Takie jest założenie. To bardzo smutne - przyznał Rampolla. Dodał, że nie określono dokładnie liczby zaginionych. Wcześniej ONZ informowała, że liczba ta szacowana jest na ponad 50 tysięcy.

Niezależny wenezuelski portal Efecto Cocuyo podał, powołując się na świadków, że setki ciał ofiar kataklizmu składowane są w chłodniach w porcie w mieście La Guaira, ponieważ kostnica miejscowego szpitala jest „całkowicie przepełniona”. Według portalu sytuacja w por-

Szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych znacznie wzrośnie

cie również jest krytyczna i ponad 100 ciał leżało w poniedziałek na ziemi.

W Wenezueli narasta niezadowolone z odpowiedzi władz na kataklizm i opieszałości państwowych służb. Mieszkańcy dotkniętych trzęsieniami obszarów skarżyli się na brak pomocy ze strony państwa i brak ciężkiego sprzętu. Media opisywały przypadki osób odgarniających gruzy gołymi rękami. Pojawiły się doniesienia o utrudnianiu przez władze akcji pomocowych i pracy dziennikarzy. PAP

Gigantyczne odszkodowania dla dziecięcych ofiar wykorzystania seksualnego

Anna Nagel
San Francisco

Archidiecezja San Francisco zapłaci 395 mln dolarów osobom, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez księży. Arcybiskup ma też napisać list z przeprosinami do każdej z 530 ofiar.

Ugoda, zawarta trzy lata po ogłoszeniu przez archidiecezję San Francisco upadłości, obejmie 530 osób, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez duchownych. To najnowsze porozumienie zawarte w sprawie roszczeń wysuwanych przez ofiary wobec Kościoła katolickiego - przekazał we wtorek dziennik „Guardian”. W 2024 roku archidiecezja Los Angeles zgodziła się na rekordową ugodę w wysokości 880 mln dolarów.



Archidiecezja San Francisco ogłosiła ugodę

Kilka diecezji w Kalifornii ogłosiło upadłość w rezultacie pozwów, których wniesienie umożliwiło prawo stanowe z 2019 roku zezwalające na wysuwanie roszczeń dotyczących przestępstw popełnionych dekady wcześniej.

Arcybiskup Salvatore Cordileone w cytowanym przez „Guardiana” oświadczeniu wyraził

wiarę, że ugoda wyznaczy „drogę do godziwego odszkodowania dla ofiar, które przez całe życie nosiły ciężar (dokonanych wobec nich - PAP) nadużyć”.

„Mamy nadzieję, że ta propozycja pozwoli nam wspólnie pójść naprzód” - dodał. „Przyjmujemy pełną odpowiedzialność za to, co się stało, i szcze-

rze przeproszam wszystkich, którzy zostali skrzywdzeni” - podkreślił.

Oprócz wypłacenia odszkodowań archidiecezja będzie zobowiązana do spełnienia 14 wymogów dotyczących ochrony dzieci, w tym do prowadzenia i upublicznienia kompleksowej, aktualnej listy wszystkich oskarżonych duchownych, zawierającej szczegółowe informacje o zarzutach i wynikach śledztw. Archidiecezja będzie również miała zakaz narzucania ofiarom umów o poufności, wykorzystywanych do wymuszania milczenia.

- Od wielu lat pracuję z osobami, które przeżyły wykorzystanie seksualne i nigdy dotąd nie zetknąłem się z czymś tak znaczącym, rygorystycznym i solidnym jak wymogi postawione archidiecezji San Francisco - powiedział Anderson. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zdrowie w wersji 2.0

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający

o naszym organizmie przeszedł rewolucję: przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności. Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni.

ZA TYDZIEŃ:

- Ta roślina właśnie zaczyna kwitnąć. Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, kiedy ją zobaczysz.
- Najlepsze polskie uzdrowiska według kuracjuszy.



FOT. PIXABAY.COM

Najlepsze owoce dla cukrzyka. Czego powinny unikać osoby z cukrzycą?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest całkiem pokaźna!

Panuje błędne przekonanie, że osoby chore na cukrzycę nie powinny jeść owoców. Nic bardziej mylnego - są one podstawą zrównoważonej i zdrowej diety.

Badania pokazują, że jedzenie dużych ilości świeżych owoców wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę, a także może zmniejszyć liczbę powikłań u osób, u których choroba się już rozwinęła. Ze względu na dużą zawartość błonnika wiele owoców pomaga w naturalny sposób w regulowaniu poziomu cukru we krwi.

Niski indeks glikemiczny produktu albo dania oznacza, że w niewielkim stopniu podnosi poziom glukozy we krwi, czyli glikemię. Jest to najbardziej korzystne dla prawidłowego metabolizmu i masy ciała.

Osoby chore na cukrzycę, wybierając owoce, muszą wziąć pod uwagę nie tylko zawartość węglowodanów w owocach, ale również ich indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny. Oto lista polskich sezonowych owoców o najniższym IG:

- agrest (15);
- wiśnie (22);
- śliwki (24);
- maliny i jeżyny (25);
- porzeczki (25);
- brzoskwinie (30);
- jabłka (34);
- truskawki (40).

Cukrzyki mogą sięgać także po importowane owoce, takie jak grejpfrut (25), mandarynki (30) czy pomarańcze (40) oraz coraz popularniejsze w Polsce awokado (40). Dobrym wyborem jest także kiwi, które mimo IG=50 ma niski ładunek glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.



Czy cukrzyk może jeść owoce? Tak, ale nie wszystkie - najlepsze są świeże, sezonowe i nieprzetworzone, o niskim indeksie glikemicznym (IG)

Jak diabetyk powinien spożywać owoce? Co wpływa na ich indeks glikemiczny?

Wybierając owoce dla siebie, cukrzyki powinni zwrócić szczególną uwagę na stan ich dojrzałości - im bardziej są dojrzałe, tym wyższy indeks glikemiczny mają. Także poddając owoce obróbce termicznej (przez gotowanie, pieczenie czy smażenie) oraz przez ich rozdrabnianie - np. w koktajlu - podnosimy ich IG.

Dlatego najlepszym wyborem dla cukrzyka jest sięganie po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Warto dodawać do owoców odrobinę cynamonu, który jest pomocny w regulowaniu poziomu cukru we krwi, oraz bogate w błonnik siemię lniane.

Ile owoców może zjeść dziennie chory na cukrzycę?

Ogólne zalecenia dotyczące spożywania owoców mówią o dwóch do trzech porcji owoców dziennie. Obejmują one również osoby z cukrzycą. Zgodnie z zaleceniami WHO powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w porcjach ¼ warzyw do ¼ owoców.

Tych owoców powinny unikać osoby z cukrzycą

Osoby chorujące na cukrzycę powinny unikać owoców, które zawierają duże ilości

Niższy indeks glikemiczny ma jedzenie nierozdrobnione i krótko ogrzewane lub surowe. Wszelka obróbka podwyższa IG produktów

naturalnych cukrów i mają wysoki indeks glikemiczny. Na liście owoców, których spożycie powinno zostać ograniczone przez cukrzyków, znajdują się przede wszystkim arbuzy (72) i melon (65).

Także banan (52) i mango (51) to owoce, które powinny być jedzone w rozsądnych ilościach. Co ważne, osoby z cukrzycą powinny unikać owoców z puszek oraz większości owoców suszonych, ponieważ mają one dużą zawartość cukrów prostych.

Inne produkty o niskim IG

Niski indeks glikemiczny to wartość IG do 55, natomiast średni to 56-69, a wysoki to wszystko ponad. Wskaźnik spełniający warunki diety niskoglikemicznej ma wiele produktów i dań, głównie tych naj-

zdrowszych i najmniej przetworzonych. Można z nich ułożyć smaczny, urozmaicony i zbilansowany jadłospis.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym są powoli trawione i wchłaniane, przez co wywołują mniejsze skoki poziomu glukozy we krwi.

To przede wszystkim żywność naturalna, czyli nieprzetworzona.

Szczególnie ostrożnie należy wybierać produkty zbożowe, które są głównym źródłem węglowodanów w diecie. Polecane opcje o niskim indeksie glikemicznym to:

- pieczywo pełnoziarniste, żytnie, na zakwasie;
- kasza bulgur;
- kasza gryczana biała;
- kasza jęczmienna pęczak;
- pęczak pszenny i orkiszowy;
- ryż brązowy;
- komosa ryżowa;

- makaron włoski z mąki durum;
- kasza owsiana lub płatki owsiane górskie.

Inne niskoglikemiczne pokarmy to:

- warzywa: wszystkie z ograniczeniem gotowanych buraków (IG 64 - lepiej pić sok tych kiszonych, które są surowe), dyni i marchewki, poza ziemniakami i batatami;
- nasiona roślin strączkowych: wszystkie, nawet z puszek, ale najlepiej gotowane w domu, a także makaron z nasion strączkowych;
- orzechy i nasiona: wszystkie;
- produkty mleczne: mleko, jogurty naturalne, napój sojowy bezcukrowy, domowe mleczko migdałowe;
- produkty mięsne: najlepiej głównie chude;
- ryby i owoce morza: wszystkie rodzaje, w tym bardzo tłuste (łosoś, makrela).

Detoks dopaminowy i sen pod kontrolą – tak wygląda zdrowie w wersji 2.0

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Teraz coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie.

Dzisiaj dbanie o swój dobrostan wiąże się z nieustającym korzystaniem z aplikacji, smartwatchy, smartfonów oraz AI. A wraz z tym zjawiskiem zmienił się język, którym opisujemy nasze zdrowie.

Smartfon zamiast stetoskopu

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję - przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności.

Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni. Wiedza medyczna i usługi zdrowotne są dostępne na wyciągnięcie ręki, a pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła proces cyfryzacji, w którym e-recepty i e-skierowania stały się już w Polsce standardem. W ciągu ostatnich 12 miesięcy wystawiono setki milionów e-recept, a teleporady i teletriaz (będące jednym z finałowych słów w plebiscyie na Medyczne Słowo Roku) stały się coraz popularniejsze. Wstępna ocena pacjenta na odległość pozwala szybko kierować osoby wymagające pilnej pomocy tam, gdzie rzeczywiście jest ona potrzebna, co pomaga ograniczyć przeciążenia systemu.

Do cyfryzacji dołącza dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w medycynie. Narzędzia oparte na AI wspierają lekarzy w analizie wyników badań, procesach diagnostycznych, optymalizacji leczenia czy zarządzaniu dokumentacją.

Z drugiej strony, wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, a zwłaszcza AI, pojawiają się też nowe wyzwania i ryzyka związane z tym, jak dbamy o zdrowie. Pokazało to kolejne finałowe słowo plebiscytu - diagnozAI. To słowo dobrze oddaje nową codzienność - coraz częściej zamiast od razu iść do lekarza, najpierw „konsultujemy się” z czatem. Dla wielu to kusząca droga na skróty, bo jest szybka, wygodna, dostępna od ręki, ale

która jednocześnie może prowadzić do błędnych wniosków, samodiagnozy czy odkładania wizyty u specjalisty. W efekcie technologia bywa źródłem złudnego poczucia kontroli nad własnym zdrowiem - komentuje Dariusz Kondas, członek Zarządu ubezpieczyciela INTER Polska, organizatora plebiscytu.

Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie. Smartwatche, opaski oraz aplikacje nie tylko liczą kroki czy mierzą tętno, ale też analizują sen i potrafią wychwycić pierwsze sygnały, że z organizmem dzieje się coś nie tak. To już nie tylko gadżety dla fanów technologii, ale codzienność coraz większej grupy osób. Za tym trendem stoi coś więcej niż wygodą. Coraz częściej chcemy mieć realny wpływ na własne zdrowie - sprawdzamy wyniki, szukamy informacji i aktywnie uczestniczymy w procesie leczenia. W efekcie zdrowie staje się projektem, którym zarządzamy na co dzień, łącząc profilaktykę, monitoring i terapię w jednym, spójnym podejściu. Cyfrowa medycyna nie jest już wizją przyszłości, lecz rzeczywistością, która zmienia relacje między pacjentem, personelem medycznym i technologią.

Wszystko, o czym mówiliśmy powyżej, prowadzi nas do kolejnego słowa pojawiającego się w Medycznym Słowie Roku, a jest nim metazdrowie, czyli model oparty na połączeniu telemedycyny, sztucznej inteligencji oraz danych zbieranych w czasie rzeczywistym. To kierunek, w którym zdrowie przestaje być jedynie reakcją na chorobę, a staje się ciągłym, wspieranym technologicznie procesem zarządzania swoim dobrostanem.

Longevity, sen i dopamine detox

Jeszcze doniedawna zdrowie kojarzyło się głównie z czymś, co posiadamy lub nie. Dziś coraz częściej mówimy o jego świadomym projektowaniu, a język, którym posługuje się młoda kadra medyczna, wyraźnie to odzwierciedla.

Zegarek nie tylko mierzy tętno czy inne parametry życiowe, ale także analizuje jakość snu i podpowiada, jak ją poprawić. Technologia wchodzi w najbardziej intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-



Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie

czyna się od poprawy jakości snu jako kluczowego elementu profilaktyki i leczenia.

Równoległe zmienia się nasze myślenie o zdrowiu. Rośnie popularność określeń, takich jak longevity, odzwierciedlających dążenie do długiego życia w dobrej kondycji. Na popularności zyskują także praktyki pokroju dopamine detox, polegające na ograniczeniu bodźców, np. poprzez odcięcie się od telefonu czy mediów społecznościowych, co pokazuje, że coraz świadomiej szukamy równowagi w przebodźcowanym świecie.

Trendy te wzmacnia popkultura - Ci, którzy widzieli dokument Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever (2025) wiedzą, czym jest biohacking - to nie tylko niszowy język, ale również coraz powszechniejszy sposób mówienia o zdrowiu i kontroli nad procesem starzenia.

- Dostrzegam problem nadmiernie rosnącej ilości zadań, które wymagają użycia technologii - zarówno w kontekście zawodowym, rodzicielskim, relacyjnym czy osobistym. To napędza błędne koło bycia stale w kontakcie, w gotowości, w oczekiwaniu, w ciągłym niedoczasie i pośpiechu. Bodźców jest bardzo dużo, a presja, żeby odpowiedzieć na każdą wiadomość, ogromna. I chodzi nie tylko o intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-

powalczyc, a jestem przekonana, że warto pracować nad zdrowymi nawykami - komentuje dr hab. Maria Świątkiewicz-Mośny, prof. UJ.

W efekcie język nie tylko opisuje rzeczywistość, ale ją współtworzy. Pokazuje, że profilaktyka przestaje być dodatkiem, a staje się centralnym elementem dbania o siebie - rozumianym jako ciągły, świadomy proces zarządzania zdrowiem.

Pierwsza edycja plebiscytu pokazała, że język młodych medyków jest znakomitym zwierciadłem zmian zachodzących w ochronie zdrowia. W zgłoszonych hasłach wybrzmiewają technologia, dobrostan, cyfrowa codzienność oraz nowe spojrzenie na relację między lekarzem a pacjentem. To nie tylko ciekawostka językowa, ale ważna wskazówka, jak młode pokolenie rozumie współczesną medycynę. Dla nas jako organizatorów to również cenna perspektywa i dowód na to, że warto wsłuchiwać się w język młodego pokolenia medyków - mówi Justyna Kowalczyk, Dyrektorka Biura Marketingu i Sprzedaży Bezpośredniej ubezpieczyciela INTER Polska.

Ten nowy słownik, uchwycony w słowach zgłoszonych i wyróżnionych w plebiscyie na Medyczne Słowo Roku, pokazuje wyraźnie, że odpowiedzialność za zdrowie przenieśliśmy z gabinetu na „własne podwórko”. Zdrowie staje się projektem, który monitorujemy, analizujemy i optymalizujemy na co dzień. Stajemy się społeczeństwem, które nie tylko leczy, ale zarządza swoim dobrostanem.

Sam plebiscyt pozwala zajrzeć w język młodych adeptów nauk medycznych i pacjentów, a to właśnie w nim najlepiej widać, co naprawdę się zmienia. Bo te słowa nie tylko opisują rzeczywistość, ale też pokazują kierunek: jak dziś myślimy o zdrowiu, profilaktyce i roli technologii w codziennym życiu. To barometr zmian, który wychwytuje trendy, zanim na dobre zdomowią się w systemie.

O Plebiscyie na Medyczne Słowo Roku 2026

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że język medycyny się zmienia - jest on bardziej młodziemowity i viralowy. Nie słyszymy już tylko w gabinetach i salach wykładowych, ale też w mediach społecznościowych.

W głosowaniu na Medyczne Słowo Roku 2026 wzięło udział prawie 500 osób. Zgłoszenia napłynęły z ponad 11 uczelni medycznych w Polsce. Wśród uczestników byli studenci kierunku lekarskiego, ale także osoby związane z innymi kierunkami medycznymi, takich jak pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne czy kierunek lekarsko-dentystyczny.

Słowa, które znalazły się w topowej 20. najczęściej wskazywanych haseł można podzielić na kilka wyraźnych grup tematycznych. Pierwsza to technologia i przyszłość medycyny: diagnozAI, teletriaz, metazdrowie. Druga to zdrowie jako styl życia: Ozempic face, jedzenie skincare, dopamine detox, longevity. W trzeciej kategorii są słowa związane z systemem opieki zdrowotnej: medstudent, katakumby, sorodówka, nursygirl czy scrubsy.

● Biohacking - oddaje trend brania zdrowia we „własne ręce”. To już nie tylko medycyna naprawcza, ale optymalizacja organizmu (dieta, światło, sen) przy użyciu danych, co zmienia pacjenta w świadomego partnera lekarza. ● Snomedycyna - neologizm pokazuje rosnące znaczenie snu w procesie leczenia. Sen przestał być „luksusem” - dziś uznawany jest za fundament odporności, metabolizmu i zdrowia psychicznego, a coraz więcej terapii zaczyna się właśnie od jego poprawy. ● Teletriage - odnosi się do wstępnej oceny pacjenta na odległość. Dzięki temu osoby z pilnymi problemami szybciej trafiają do odpowiednich specjalistów, a system ochrony zdrowia działa sprawniej i bardziej efektywnie.

● Zdrowie cyfrowe - podkreśla, że medycyna coraz częściej „dzieje się” w smartfonie: od re-

jestracji, przez dostęp do wyników, po przypomnienia o lekach i konsultacje. To zmienia zarówno zachowania pacjentów, jak i funkcjonowanie całego systemu ochrony zdrowia.

● Ozempic face - popularność terapii GLP-1 zmienia nie tylko podejście do leczenia otyłości, ale też język mediów i pacjentów. „Ozempic face” stało się symbolem ubocznych efektów szybkiej utraty masy ciała i rosnącego wpływu trendów na medycynę.

● Longevity - wyraża rosnące przekonanie, że celem medycyny nie jest już tylko leczenie chorób, ale wydłużanie życia w zdrowiu i dobrej jakości. To podejście łączy styl życia, profilaktykę, suplementację i nowoczesne terapie, zmieniając zarówno rolę lekarza, jak i pacjenta - z reaktywnej na długofalową i świadomą.

● SORodówka - neologizm powstały z połączenia słów „SOR” i „porodówka”, który w ironiczny sposób komentuje zmiany organizacyjne w ochronie zdrowia. ● Nursygirl - określenie, które podkreśla rosnącą widoczność i znaczenie pielęgniarstwa w systemie ochrony zdrowia. To już nie tylko wsparcie dla lekarzy, ale często kluczowa rola w procesie leczenia - łącząca kompetencje medyczne z empatią i codziennym kontaktem z pacjentem.

● DiagnozAI - pojęcie łączące diagnozę i sztuczną inteligencję, które odzwierciedla kierunek rozwoju nowoczesnej medycyny. Algorytmy wspierają analizę badań, przyspieszają wykrywanie chorób i pomagają w podejmowaniu decyzji klinicznych, zmieniając sposób pracy lekarzy i zwiększając precyzję leczenia.

● Mikrobiom - zyskujące na popularności pojęcie współczesnej medycyny i profilaktyki zdrowotnej. Coraz częściej postrzegany jest jako fundament odporności, metabolizmu i samopoczucia, a jego równowaga - szczególnie w kontekście „gut health” - wpływa na podejście do diety, suplementacji i stylu życia.

W plebiscyie wygrało słowo „medstudent” określające społeczność studentów kierunków medycznych. Na podium znalazły się również takie słowa, jak SORodówka i farmakogenetyka.

Wśród zgłoszonych haseł widać coś więcej niż tylko ranking popularnych słów. Uczestnicy plebiscytu wybierali słowa, które pomagają im nazwać emocje oraz doświadczenia: dumę, stres, ambicję, zmęczenie, humor, dystans i potrzebę wspólnoty. Widać w tym język pokolenia, które chce mówić o medycynie po swojemu - mniej oficjalnie, bardziej bezpośrednio i często z przymrużeniem oka.

Tabletki z rogów, totemy i oszukiwanie chorych na raka. Historie pacjentów szokują



„Cudowne” terapie i ogromne pieniądze – tak wygląda biznes na chorych. Jak wynika z relacji naszych rozmówców, pseudomedycyna wciąż ma się dobrze. Teraz jej działalność ma ukrócić tzw. Lex szarlatan, nad którym pracują posłowie

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

Obietnice wyleczenia, „naturalne” preparaty i pseudoterapie za ogromne pieniądze – tak wygląda rzeczywistość, z którą mierzą się pacjenci onkologiczni.

Oferują terapię przedstawiane jako przełomowe, ukrywane przez tzw. big pharmę, budując wokół nich narrację spisku i wyjątkowości.

Przekonują, że mają dostęp do wiedzy, której „system” nie chce ujawnić, a pacjentom sprzedają iluzję ostatniej szansy – często za ogromne pieniądze i kosztem rezygnacji ze sprawdzonych metod leczenia.

Za tymi narracjami bardzo często idą konkretne usługi i produkty np. „cudowne” tabletki, seanse energetyczne, mieszanki ziół czy egzotyczne preparaty o rzekomym działaniu przeciwnowotworowym. Sprzedawcy odwołują się do „naturalnego pochodzenia”, by wzbudzić zaufanie i uwiarygodnić swoją ofertę.

– W czasie mojego leczenia onkologiczno-hematologicznego kontaktowałam się z mną wielu szarlatanów. Nie wiem, skąd mieli mój numer telefonu, ale regularnie przez 3 lata otrzymywałam telefony z propozycjami seansu energetycznego na odległość, nawet bezpłatnie. Pojawiały się też oferty zakupu

wątpliwego pochodzenia suplementów z grzybów czy totemów wstrzymujących żyły wodne w pokoju szpitalnym. Nieśmiertelna lewoskrętna witamina C w kroplówkach także pojawiała się w rozmowach. Grzecznie odmawiałem i na tym się kończyło, bo wówczas koncentrowałem się na pokonaniu choroby i zwyczajnie nie miałem siły z tym walczyć. Uważam jednak za obrzydliwy fakt, że żeruje się w ten sposób na ludziach, którzy chwycą się każdej możliwości, by poprawić swój stan zdrowia. Jedyny plus zastosowania czegoś takiego widzę w tym, że umysłowe nastawienie pacjenta wierzącego w te metody się poprawi. Głęboko wierzę, że pozytywne nastawienie psychiczne jest niesamowicie potrzebne do pokonania choroby nowotworowej, ale można to osiągnąć inaczej niż przez metody i produkty od szarlatanów – ujawnia w rozmowie ze Stroną Zdrowia Kacper Derwisz, który w przeszłości leczył się z powodu chłoniaka Hodgkina.

Przypominamy, że posłowie pracują nad tak zwanym Lex szarlatan, czyli rozwiązaniami, które mają skuteczniej przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom i wzmocnić kompetencje rzecznika praw pacjenta.

Projekt nowelizacji ustawy o prawach pacjenta oraz RPP był przedmiotem obrad podko-

misji nadzwyczajnej 17 czerwca, po tym jak 9 czerwca sejmowa Komisja Zdrowia przeprowadziła jego pierwsze czytanie.

Anna Małek, koordynatorka Klubu Pacjenta Fundacji OnkoCafe, opowiedziała nam o pacjentce, która podczas dużego wydarzenia, przypominającego konferencję lub targi, natknęła się na ofertę rzekomo

WARTO WIEDZIEĆ

„Lex szarlatan”

Określeniem tym nazywana jest ustawa o prawach pacjenta i rzecznika praw pacjenta. Ma przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom. Obecnie trwają prace nad jej nowelizacją. Sejmowa podkomisja specjalna pozytywnie zaopiniowała projekt zmian w ustawie, w trakcie posiedzenia zgłoszono jednak liczne poprawki. Wśród tych ważniejszych znalazły się propozycje doprecyzowania, czym właściwie jest praktyka pseudomedycyńska, a także wskazania, kogo szczególnie mają chronić nowe regulacje. Chodzi m.in. o osoby niepełnoletnie, pacjentów onkologicznych, osoby ciężko i nieuleczalnie chore oraz osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi.

„lecniczych” preparatów. Wśród proponowanych środków znalazły się m.in. tabletki wytwarzane z rogów zwierząt kopytnych. Potencjalnych klientów przekonywano, że produkt leczy raka.

Jak podkreśla Małek, skuteczność szarlatanów często nie wynika z wiedzy, lecz z czegoś znacznie prostszego – z tego, ile czasu poświęcają pacjentowi.

Podczas gdy lekarze działają w realiach przeciążonego systemu, alternatywni „terapeuci” oferują wielogodzinne spotkania i pełne skupienie na chorym. To właśnie te rozmowy, poczucie bycia wysłuchanym i zauważonym budują zaufanie.

– Pacjent idzie, płaci kilkaset złotych, ale dostaje czas, którego często brakuje w systemowej opiece zdrowotnej – przyznaje nasza rozmówczyni.

Jej zdaniem o podatności pacjentów decydują przede wszystkim strach, potrzeba nadziei i presja otoczenia.

W takich warunkach chorzy są gotowi sięgać po niemal każde rozwiązanie, które daje choćby cień szansy na poprawę.

– Zdrowie i życie to wartości najcenniejsze, dlatego tak łatwo skierować kogoś na określoną ścieżkę leczenia, nawet jeśli nie ma ona żadnego potwierdzenia naukowego – dodaje Anna Małek.

Fala upałów zagraża życiu seniorów. Lekarz radzi, jak rozpoznać objawy przegrzania

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Bardzo wysokie temperatury nie wpływają korzystnie na zdrowie zwłaszcza osób starszych. Upał może być groźny dla seniorów, ich zdrowia, a nawet życia.

Gdy nadchodzą upały, większość z nas automatycznie szuka ochłody. Jednak dla osób starszych to nie tylko dyskomfort, ale też zagrożenie życia. Rosnące temperatury, przekraczające 30 stopni Celsjusza, prowadzą do znaczącego wzrostu liczby pacjentów z objawami odwodnienia, trafiających na Szpitalny Oddział Ratunkowy.

– Upały sprzyjają różnorodnym zaburzeniom, które pojawiają się głównie u starszych ludzi. Nasze zaniepokojenie powinny wzbudzić zaburzenia świadomości i równowagi czy omdlenia – powiedziała PAP dr Izabela Chanek, lekarka kierująca SOR-em Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu.

Dr Chanek zwraca uwagę, że choć najczęstszą przyczyną tych groźnych objawów jest po prostu niedobór płynów, to dla osób starszych wypicie zalecanych 1,5-2 litrów wody dziennie może być prawdziwym wyzwaniem.

– Proponuję proste metody, które mogą pomóc w regularnym nawadnianiu organizmu, np. ustawianie kilku szklanek wody w widocznych miejscach w domu, co przypomina o konieczności picia – radzi lekarka.

Przestrzega również, że kawa czy herbata, mimo że są płynne, nie zastąpią wody i nie zniwelują ryzyka odwodnienia. – To woda jest kluczowa – dodaje.

Ekspertka apeluje o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas upałów, zwłaszcza dla osób starszych i przewlekle chorych: ● przebywaj w chłodnych pomieszczeniach, korzystaj z wentylatorów lub klimatyzacji; ● unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach; ● zrezygnuj z wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia.

Upały zagrażają szczególnie seniorom chorującym na demencję, w tym chorobę Alzheimera. Jak alarmuje dr Jane Pritchard, pielęgniarka w The Good Care Group, blisko milion osób w Wielkiej Brytanii (czyli co jedenasta osoba powyżej 65. roku życia) żyjących z demencją może nie odczuwać gorąca w typowy sposób. To sprawia, że są szczególnie narażeni na udar cieplny i odwodnienie.

– Osoba chorująca na demencję może nie zdawać sobie sprawy, że się przegrzewa lub odczuwa pragnienie. Może nadal nosić grube ubrania, opierać się picia wody lub przebywać w bezpośrednim świetle słonecznym, wszystko to bez zrozumienia zagrożenia – powiedziała specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Demencja to postępujące schorzenie mózgu, które stopniowo upośledza jego funkcje. Chociaż medycyna nie znalazła jeszcze na nią lekarstwa, istnieją terapie łagodzące objawy. Niestety, w czasie upałów te objawy mogą się nasilać, a zdolność do regulacji temperatury ciała i odczuwania pragnienia jest często zaburzona.

– Osoby z demencją mogą nie powiedzieć „Jest mi gorąco”, ale ich mowa ciała często zdradzi ten dyskomfort. To kluczowa informacja dla opiekunów i bliskich, którzy muszą być szczególnie czujni – podkreśla dr Pritchard.

Rozpoznanie przegrzania u osoby z demencją wymaga uwagi na subtelne sygnały. Dr Pritchard wymienia następujące objawy, na które należy zwrócić uwagę: ● zaczerwieniona skóra; ● pobudzenie lub nadmierna senność; ● niechęć do jedzenia; ● wilgotna skóra (potliwość).

Nawet jeśli osoba zapewnia, że wszystko jest w porządku, działaj prewencyjnie. Włącz wentylatory lub klimatyzację, zmniejsz bezpośrednie światło słoneczne za pomocą zasłon lub rolet. Pamiętaj, aby kontrolować termostaty – osoby z demencją mogą przypadkowo wyłączyć urządzenia chłodzące.

Osoby z demencją często zapominają o picia wody, co w upały jest niezwykle niebezpieczne. – Nie czekaj, aż zgłosisz pragnienie, bo często tego nie zrobią – radzi dr Pritchard.

Zachęcaj do picia regularnie, podawaj głównie chłodną wodę, rozcieńczone soki, napoje z elektrolitami, lody i owoce.

Działaj z wyprzedzeniem i używaj łagodnego języka. Zamiast pytać: „Czy jesteś spragniony?”, spróbuj: „Wypijmy coś chłodnego” lub „Czas trochę odpocząć w chłodnym pomieszczeniu”.

Stosuj też proste sposoby na schłodzenie organizmu, takie jak zimne kompresy na szyję lub nadgarstki czy przeemywanie chłodną, lekko zwilżoną gąbką. Mogą one przynieść ulgę, nawet gdy osoba nie jest w stanie poprosić o pomoc.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ALERGIA NA CZEREŚNIE

Czy można nagle dostać alergii na owoce?

O swoich doświadczeniach w tej kwestii opowiada dziennikarka Anna Rokicka-Żuk: - Jestem alergikiem, ale zawsze reagowałam nadwrażliwie tylko na truskawki - rozumiem, to w końcu najbardziej uczulający owoc sezonowy. Nie miałam pojęcia o marszu alergicznym, ani tym bardziej o powiązaniu między niektórymi pokarmami i pyłkami. W ciągu następnych lat przekonałam się, że jeśli nie mijają wiekiem, zmienia postać i się rozszerza. To właśnie marsz alergiczny, gdy po alergii pokarmowej może ujawnić się ta wżewna, na pyłki roślin. Tak właśnie było u mnie. Choć „wyrosłam” ze skazy białkowej, w moim przypadku uczulenia na mleko i jaja, z biegiem czasu zaczęłam mieć dziwne reakcje

na owoce. Dopiero później dowiedziałam się, że mam uczulenie na pyłki, a reakcję wywołuje podobna budowa chemiczna alergenów, a dokładniej - ich związków białkowych. Ten rodzaj uczulenia jest znany jako alergia krzyżowa. W przypadku czereśni występowanie objawów alergii najczęściej wiąże się z nadwrażliwością na pyłki brzozy, traw oraz ambrozji. Gdy układ odpornościowy nie odróżnia alergenów, uznaje je za równie niebezpieczne i zwalcza za pomocą reakcji zapalnej. To wywołuje szereg objawów, najczęściej tzw. zespół miejscowej anafilaksji jamy ustnej (ang. oral allergy syndrome, OAS), zwany także zespołem Amlot-Lessofa. Objawy tego zespołu nie tworzą zwykle szczególnie dramatycznej listy, ale słowa nie są w stanie oddać tego, co można czuć przy napadzie. Ja się dowiedziałam. Od tej pory

wystrzegam się czereśni i sytuacja nigdy więcej się nie powtórzyła. Jeżeli też masz niepokojące objawy po zjedzeniu jednej do kilku czereśni, odstaw je na dobre.

Jakie są objawy uczulenia?

Objawy uczulenia na czereśnie są zwykle łagodne i dotyczą jamy ustnej i twarzy. Pojawiają się po zjedzeniu surowego produktu, ale nie w przypadku owoców podanych obróbce termicznej, a często nawet tylko obranych. W Północnej i Środkowej Europie nadwrażliwość na czereśnie dotyczy 3 procent osób. Wśród dolegliwości odczuwanych przy zespole alergii jamy ustnej, wymienia się następujące objawy:



- swędzenie i mrowienie języka i podniebienia,
- opuchlizna i odrętwienie ust,
- drapanie w gardle i przełyku,

- kichanie i zatłkany nos, obrzęk krtani. A jak to było w moim przypadku? Niestety, nie zatrzymałam się po pierwszej ani po trzeciej czereśni, gdy czu-

łam już lekko mrowienie ust i języka. Zjadłam garść albo dwie, gdy oprócz obrzęku w ustach i gardle pojawił się potworny ból przełyku. Miał takie nasilenie, że wręcz mnie zatkało. Nie byłam w stanie napić się nawet łyka wody. Tak siedziałam przez pół godziny, dopóki ból nie zaczął przechodzić. Miałam też usta jak balony i swędzące, podrażnione

dziąsła, a na języku powstały czerwone, jakby wyżarte plamy. Miałam szczęście, że nie wystąpiły inne dolegliwości, jak np. utrudniające oddychanie obrzęk krtani. Jak wynika ze statystyk, u ok. 9 proc. osób z zespołem alergii jamy ustnej może dojść do rozwoju dotkliwych objawów, które wymagają pomocy medycznej. Jest ona konieczna w sytuacji, gdy reakcja alergiczna rozszerza się poza rejon ust i gardła. W rzadkich przypadkach po zjedzeniu czereśni może wystąpić reakcja anafilaktyczna, gdy konieczna jest szybka reakcja w celu ratowania życia alergika. Wiem też, że nie był to inny, niekrzyżowy rodzaj alergii na czereśnie, bo nie miałam objawów gastrycznych. W przeciwnym razie pojawiłyby się ból żołądka, skurcze i wymioty.

Jakie owoce są alergenami przy uczuleniu na czereśnie?

Czereśnie nie są jedynymi owocami, które mogą wchodzić w reakcje krzyżowe z pyłkami. Co więcej, alergia na czereśnie wywołana nadwrażliwością na dany rodzaj pyłków może wiązać się z uczuleniem na inne owoce i produkty spożywcze. Najczęściej występują uczulenie na czereśnie oraz na:

- jabłka, ● gruszki, ● morele i inne owoce pestkowe, ● migdały, ● orzechy laskowe, ● orzechy włoskie, ● marchew, ● seler, ● kiwi.

Należy pamiętać, że można być też uczulonym bezpośrednio na związki zawarte w czereśniach, a także reagować nadwrażliwością na pestycydy i inne środki stosowane w uprawie owoców.

Czy izotoniki są zdrowe? Te tak

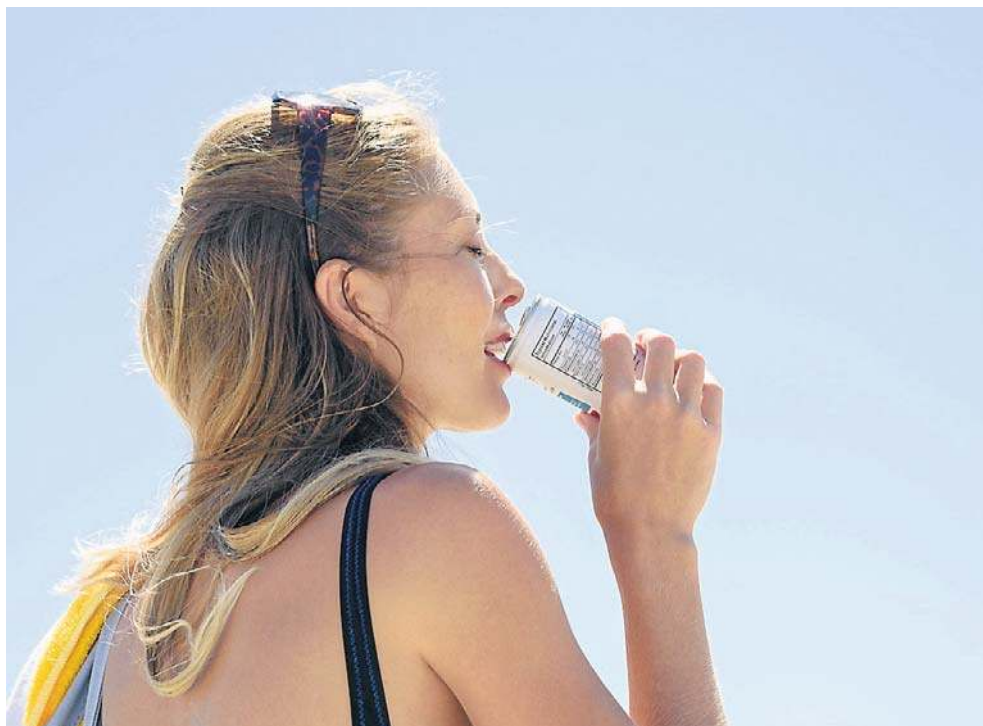
Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Gdy żar leje się z nieba, a z Ciebie płyną siódme poty, nie dopuść do odwodnienia. Pomogą w tym napoje izotoniczne, lecz niekoniecznie kolorowe mieszanki dla sportowców.

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. W badaniu wzięto udział prawie 90 dorosłych zdrowych i odpowiednio nawodnionych osób.

Napój izotoniczny ma za zadania wspierać zdrowie, uzupełniając stracone płyny i sole mineralne zaliczane do elektrolitów. Działa tak dzięki ich odpowiedniemu stężeniu oraz poziomowi cukrów, które przyspieszają wchłanianie pozostałych elementów w jelicie. W sklepach nie brak takich gotowych produktów. Wiele osób odstrasza jednak ich nienaturalne kolory i długa lista składników - a tych nie można zaliczyć do zdrowych.

Aby uniknąć sztucznych barwników, słodzików, aromatów, substancji zagęszczających i dodanych cukrów, warto postawić na opcje naturalne. Tych jednak jest na lekarstwo. Można też przygotować napój izotoniczny w domu - co jednak, gdy nie mamy na to czasu i warunków? Wtedy można sięgnąć po zdrowe napoje owocowe, które naturalnie mają odpowiednie związki.



W czasie upałów czy intensywnych ćwiczeń warto sięgnąć po izotoniki, ale niekoniecznie gotowe produkty dla sportowców. Izotoniki znajdziesz wśród naturalnych napojów bez sztucznych dodatków. Izotonik możesz też zrobić samodzielnie w domu

Izotonik powinien mieć taki skład, który pod względem właściwości (tzw. osmolalności) ma być podobny do tego we krwi. Wtedy nawadnia najszybciej i najlepiej, a przecież o to chodzi nam podczas i po aktywności fizycznej czy przebywania w upale.

Podstawowy skład izotoniku jest zdefiniowany następująco:

- cukry proste - zawartość powinna wynosić 4-6 g na 100 ml napoju, a maksymalnym pułapem jest 8 g,

- sód - pierwiastka pochodzącego głównie z soli powinno być powyżej 45 mg, a najlepiej 100-120 mg na 100 ml, choć w napojach komercyjnych to nawet 200 mg.

Właściwe proporcje są niezwykle ważne, bo nadmierny poziom sodu utrudnia nawodnienie organizmu - powoduje bowiem zatrzymywanie wody w organizmie, zmniejsza ilość płynów filtrowanych przez nerki, podnosi ciśnienie krwi, może zaburzać pracę mózgu. Z kolei zbyt duża zawartość cukrów spowalnia przyswajanie wody i elektro-

litów, może powodować dyskomfort jelitowy i spadki energii, bardziej sprzyja też przybieraniu na wadze.

Najzdrowszy izotonik to ten złożony z naturalnych składników, czyli pochodzących z produktów roślinnych. Powinny być jak najmniej przetworzone, bo wtedy oprócz cukrów zapewniają całą gamę nie tylko związków mineralnych, ale też witamin i przeciwutleniaczy.

Wymagane ilości składników mają dość szeroki zakres, dzięki czemu odpowiednie opcje

można znaleźć wśród wielu napojów. Wiele z nich zapewnia też potas, który po sodzie i chlorze (składniki soli) jest kolejnym najważniejszym elektrolitem.

Należą do nich między innymi:

- woda kokosowa - zawiera zwykle 2,5-6,5 g cukrów, 105 mg sodu i 250 mg potasu w 100 ml,
- napój aloesowy - warto wybrać rodzaj zawierający ok. 4,5 g cukrów, jednak poziom 20 mg sodu może być nieco za niski;
- mleko chude i tłuste - w mleku 0,5-2 proc. tłuszczu jest ok. 5 g cukrów i 100 mg sodu;

- sok pomidorowy - tu sprawdzi się tylko ten bez soli, zawierający naturalnie ok. 10 mg sodu, ale przy tym ok. 200 g potasu i 3,6 g cukrów. Choć to nie idealne proporcje, na wchłanianie wody wpływają też inne składniki z pomidora;
- gotowa lemoniada - napój zawierający ok. 8 g cukrów w 100 ml wciąż mieści się w normie, jednak zawartość sodu na poziomie 2 g to nieco za mało. Aby uzyskać lepszy izotonik, warto dodać jak najmniejszą szczyptę soli (zapewnia ok. 40 mg sodu);

- sok pomarańczowy - 8 g cukrów, aleytko 1 mg sodu i 200 mg potasu, tu też warto dodać szczyptę soli.

Choć szczypta soli definiowana jest jako 1/8 łyżeczki, chodzi tak naprawdę o minimalną ilość, którą można nabrać zwykłym trzema palcami. Na rynku jest także wiele innych soków i napojów z naturalnych składników, a zawartość cukrów i sodu jest obowiązkowo podawana na etykietach. Warto przy-

rzeć się w sklepie różnym produktom i znaleźć więcej rodzajów.

Naturalny izotonik można przyrządzić też samodzielnie z niskosodowej wody mineralnej, źródlanej albo filtrowanej, dodając do niej sok z cytryny do smaku. Na 100 ml wody potrzebujesz szczypty soli (40 mg sodu) i ok. 1 łyżeczki cukru (5 g cukrów) albo miodu (4 g cukrów).

Natomiast na 1 litr wody dodaj 1/2 łyżeczki soli i 2-3 łyżki cukru lub miodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mleko lepsze od wody

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. Wykazało ono, że elektrolity - takie jak sód i potas - przyczyniają się do lepszego nawodnienia. Wynik badania wskazuje, ponieważ okazało się, że bardziej niż woda organizm nawadnia mleko. Dotyczyło to zarówno mleka odtłuszczonego, jak i pełnego. Jest to spowodowane tym, że zawiera cukier (laktoza), białko i tłuszcz, co pomaga spowolnić usuwanie płynów z żołądka i utrzymać nawodnienie przez dłuższy czas. Dodatkowo zawarty w nim sód zatrzymuje wodę w organizmie.



Jesteśmy liderem w internecie w województwie podlaskim

Realni użytkownicy

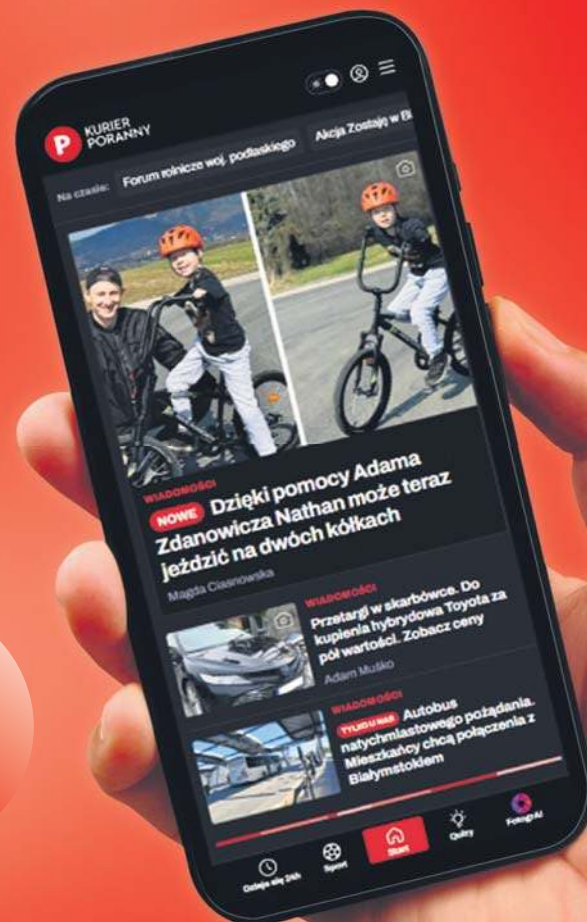
poranny.pl
720 090

wspolczesna.pl
474 174

bialystokonline.pl
201 042

radio.bialystok.pl
195 696

naszemiasto.pl – podlaskie
132 678



Źródło: Mediapanel, real users, maj 2026; wybrane witryny i serwisy z informacjami dotyczącymi województwa podlaskiego

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Sokoły
z dnia 1.07.2026 r.

o przeprowadzeniu konsultacji społecznych

projektu planu ogólnego gminy Sokoły wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 538) oraz w związku z art. 54 ust. 2 i 3 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)

zawiadaniom

o przeprowadzeniu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego gminy Sokoły w dniach od 1.07.2026r. do 29.07.2026 r.

Z projektem planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko można zapoznać się w Urzędzie Gminy Sokoły, ul. Rynek Mickiewicza 10, 18-218 Sokoły, w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Sokoły <https://bip-ugsokoly.podlaskie.eu> w zakładce „Plany i programy” – „Plan ogólny” – „Etap V Konsultacje społeczne”.

Projekt planu ogólnego w formacie gml można otworzyć między innymi przy pomocy przeglądarki danych planistycznych dostępnej pod adresem: https://aplikacje.gov.pl/app/gov_xml_validator

Na podstawie art. 8i ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 538) konsultacje prowadzone będą w następujących formach:

1. Zbieranie uwag w terminie od 1.07.2026 r. do 29.07.2026 r.

Uwagi mogą być wnoszone:

- drogą pocztową na adres Urzędu Gminy Sokoły, ul. Rynek Mickiewicza 10, 18-218 Sokoły,
- osobiście w Urzędzie Gminy Sokoły w godzinach urzędowania,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: sekretariat@sokoly.pl,
- za pomocą platformy ePUAP na adres skrytki Urzędu Gminy Sokoły: /370qv4wnos/skrytka, /370qv4wnos/SkrytkaESP,
- za pomocą e-Doręczenia: AE:PL-23044-28757-ATARD-20.

Uwagi do projektu planu ogólnego gminy Sokoły należy złożyć na formularzu stanowiącym załącznik do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509) dostępnym do pobrania na stronie Biuletynu Informacji Publicznej. Wniosek powinien zawierać imię, nazwisko i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku i oznaczenie nieruchomości, której dotyczy oraz adres e-mail (w przypadku gdy składający pismo posiada adres e-mail). Uwagi złożone po upływie podanego terminu pozostawia się bez rozpatrzenia.

2. Spotkanie otwarte poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego Gminy Sokoły w dniu 8.07.2026 r. w godzinach od 16:00 do 17:30 w siedzibie Urzędu Gminy Sokoły, ul. Rynek Mickiewicza 10, 18-218 Sokoły, w sali konferencyjnej urzędu.

3. Punkt konsultacyjny prowadzony w dniach: 8.07.2026 r. w godzinach od 17:30 do 19:00 oraz 13.07.2026 r. w godzinach od 16:00 do 18:00 w siedzibie Urzędu Gminy Sokoły, ul. Rynek Mickiewicza 10, 18-218 Sokoły, w sali konferencyjnej urzędu.

Wójt Gminy Sokoły
Radosław Choiniski

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311 tj.) oraz z art. 10 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691 tj.),

Starosta Suwalski

zawiadamia

że w dniu 30.06.2026 r.

po rozpatrzeniu wniosku:

Wójt Gminy Jeleniewo, ul. Słoneczna 3, 16-404 Jeleniewo
została wydana decyzja nr 4/2026

zatwierdzająca projekt zagospodarowania terenu
i projekt architektoniczno-budowlany, udzielająca Wójtowi Gminy
Jeleniewo, zezwolenia na realizację inwestycji drogowej:

przebudowę i rozbudowę drogi gminnej nr 101767B Szurpiły – Wodzilki we wsi Szurpiły na działkach nr ew.: 52, 48, 49/3, 46/1, 47/9, 365/1, 365/2, 26/7, 26/9, 26/10, 27/5, 27/6, 27/7, 27/3, 9/5, 10/1, 8/1, 26/5, 9/3, 9/4, 247/5 (z podziału dz. 247/4 na dz. 247/6, 247/5 – 0,0145 ha), 245/1 (z podziału dz. 245 na dz. 245/2, 245/1 – 0,0218 ha), 53/1 (z podziału dz. 53 na dz. 53/3, 53/2, 53/1 – 0,0256 ha), 53/2 (z podziału dz. 53 na dz. 53/3, 53/1, 53/2 – 0,0326 ha), 51/1 (z podziału dz. 51 na dz. 51/3, 51/2, 51/1 – 0,0582 ha), 51/2 (z podziału dz. 51 na dz. 51/3, 51/1, 51/2 – 0,0036 ha), 365/4 (z podziału dz. 365/3 na dz. 365/5, 365/4 – 0,0274 ha), 46/3 (z podziału dz. 46/2 na dz. 46/4, 46/3 – 0,0072 ha), 26/12 (z podziału dz. 26/11 na dz. 26/15, 26/14, 26/13, 26/12 – 0,0051 ha), 26/13 (z podziału dz. 26/11 na dz. 26/15, 26/14, 26/12, 26/13 – 0,0053 ha), 26/14 (z podziału dz. 26/11 na dz. 26/15, 26/13, 26/12, 26/14 – 0,0280 ha), 27/9 (z podziału dz. 27/8 na dz. 27/11, 27/10, 27/9 – 0,0021 ha), 27/10 (z podziału dz. 27/8 na dz. 27/11, 27/9, 27/10 – 0,0396 ha) obręb 0026 Szurpiły, gmina Jeleniewo oraz na działkach nr ew.: 85/3, 86/1, 86/2, obręb 0030 Wodzilki, gm. Jeleniewo oraz na działce czasowo zajętej nr ew.: 236, obręb 0026, gmina Jeleniewo.

Jednocześnie informuję, że w Starostwie Powiatowym w Suwałkach przy ul. Świerkowej 60 w pokoju nr 15 można zapoznać się z ww. decyzją. Od niniejszej decyzji służy stronom prawo wniesienia odwołania do Wojewody Podlaskiego za pośrednictwem Starosty Suwalskiego w terminie 14 dni od jej doręczenia. Zgodnie z art. 49 ustawy K.p.a. doręczenie poprzez obwieszczenie uważa się za dokonane ze skutkiem prawnym, po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia. Data publicznego ogłoszenia obwieszczenia: 1 lipca 2026 r.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIĘKNĄCE rynny, dachy, kominy,
tarasy -naprawy, 797-513-715.

CYKLINOWANIE bezpyłowe,
506-786-678

AUTOPROMOCJA

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem”

wspolczesna.pl
poranny.pl

INSTALACYJNE

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

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

PORZĄDKOWE

PRANIE tapicerki i dywanów.
Czyszczenie u klienta. Tel. 518-786-343

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup
księgozbiorów. 506-105-002

Rolnicze

PEŁODY ROLNE

ODDAM za darmo siano osobie,
która we własnym zakresie je skosi,
zgrabi i zabierze. Łąki o powierzchni
20 ha znajdują się w obrębie Eliaszkui
w gminie Narewka. Więcej informacji
tel. 606-116-863.

Sensacje na mundialu, Niemcy i Holendrzy wracają do domu

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacje Niemiec i Holandii w nocy z poniedziałku na wtorek przegrały swoje mecze - odpowiednio z Paragwajem i Marokiem - po rzutach karnych.

To była iście sensacyjna noc. O mały włos również Brazylijczycy zakończyli swój udział w mistrzostwach świata już na etapie 1/16 finału. Po pierwszej połowie przegrywali z Japonią 0:1, a prowadzenie dzielnym Samurajom dał w 29. minucie Kaishu Sano. Na drugą połowę Canarinhos wyszli jednak odmienieni.

Pomogły w tym znakomite korekty doświadczonych szkoleniowca Carlo Ancelottiego, który trafił ze zmianami i dały one potrzebny impuls drużynie. Hegemon z Ameryki Południowej skruszył japoński mur w 56. minucie za sprawą Casemiro. Były pomocnik Realu Madryt, a obecnie piłkarz Manchesteru United, najwyżej wyskoczył w polu karnym i potężnym strzałem głową doprowadził do wyrównania.

Gdy wydawało się, że podstawowy czas gry nie wyłoni zwycięzcy, kosztowne błędy popełniła japońska defensywa. Wykorzystali je Brazylijczycy, a akcję pięciokrotnych mistrzów świata na 2:1 sfinalizował pomocnik tegorocznego finalisty Ligi Mistrzów - Arsenalu FC Gabriel Martinelli.

- Plan A się nie powiódł, więc wdrożyliśmy plan B, z większą obecnością w polu karnym i większą liczbą dośrodkowań ze skrzydeł - tłumaczył selekcjoner Carlo Ancelotti. Duże znaczenie miało wejście Endricka.

Równie sensacyjnie zaczęło się też kolejne spotkanie widnie-



Bramkarz reprezentacji Paragwaju Orlando Gill świętuje po zwycięskim голу w serii rzutów karnych

jące w mundialowym kalendarzu, faworyzowani Niemcy dali się zaskoczyć tuż przed przerwą, gdy jedną z nielicznych kontr sfinalizował 22-letni pomocnik francuskiego Strasbourga Julio Enciso. Po zmianie stron wyrównał co prawda Kai Havertz, ale tylko na tyle stać było zespół Juliana Nagelsmanna; dogrywka także nie przyniosła rozstrzygnięcia, po 120 minutach było 1:1. A w serii rzutów karnych (zakończonych 3:4) Niemcy pomylili się aż trzy razy - dwukrotnie bronił mierzący niemal

2 metry golkeeper Paragwaju Orlando Gill, a raz przestrelał Jonathan Tah.

Dla Niemiec to kolejne mistrzostwa świata do zapomnienia. Nasi zachodni sąsiedzi w 2014 roku wywalczyli tytuł mistrza świata, a później zanotowali dramatyczny zjazd. W Rosji i Katarze nie wyszli nawet z grupy, a w USA, Kanadzie i Meksyku odpadli z turnieju już na etapie 1/16 finału. W niemieckich mediach pojawiła się lawina krytyki wobec podopiecznych zaledwie 38-letniego selek-

cjonera Juliana Nagelsmanna. Zdecydowana większość domaga się jego natychmiastowego zwolnienia po ostatniej kompromitacji.

„Selekcjoner, który dwa lata temu ogłosił, że do Ameryki Północnej poleci po tytuł mistrza świata, poniosł sromotną porażkę i mimo kontraktu obowiązującego do 2028 roku powinien natychmiast odejść” - napisał „Bild”. Tabloid wskazał następcę - Juergena Kloppa.

Zupełnie inne nastroje - co zrozumiałe - panują w Paragwaju. „Dziś świętuje cały kraj” - napisał prezydent tego kraju, ogłaszając wtorek świętem narodowym po historycznym zwycięstwie.

Co ciekawe, przegrany selekcjoner Niemców wcale nie zamierza podawać się do dymisji: - Chciałbym przygotować się do mistrzostw Europy oraz do Ligi Narodów. Mielismy kontrolę nad przebiegiem meczu, ale brakowało skuteczności. Jestem bardzo rozczarowany, bo uważam, że mamy bardzo zgrany zespół, a wrażenia z treningów były zawsze dobre - oświadczył Nagelsmann.

We wtorek nad ranem odpadł kolejny faworyt. Holandia, choć zaczęła od prowadzenia po голу w drugiej połowie Cody'ego Gakpo, który kilka dni wcześniej przeżył rodzinną tragedię, nie utrzymała przewagi - na początku doliczonego czasu Maroko wyrównało na 1:1. W rzutach karnych aż trzykrotnie pomylili się piłkarze Ronaldo Koemana (ostatecznie wynik serii jedenastek to 2:3) i jego posada także zawisła na włosku.

Maroko chce powtórzyć swój historyczny sukces sprzed czterech lat, kiedy dotarło aż do półfinału na mundialu w Katarze. W 1/8 finału zagra ze współgospodarzem - Kanadą. ©©

Anglia i USA pewniakami, a Belgię czekać będą męki z „rosnącym” Senegalem

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. O awans do 1/8 finału zagra jeden z faworytów mistrzostw świata - Anglia i jeden gospodarz turnieju - USA oraz Belgia z będącym na fali wznoszącej Senegalem.

Anglia, pod obiecującym dowództwem Niemca Thomasa Tuchela, zmierzy się z Demokratyczną Republiką Konga, która na amerykańskiej ziemi stworzy własną bajkę.

Anglia weszła w fazę pucharową z wielką pewnością siebie, zajmując pierwsze miejsce w grupie L. Odkąd niemiecki strateg objął stery, „Trzy Lwy” stały się regularną siłą, wygrywając 11 meczów z rzędu. Ich styl gry, który opiera się na kontrolowaniu przestrzeni i szybkim obiegu piłki, został wyraźnie zademonstrowany w pewnym zwycięstwie 2:0 nad Panamą w ostatnim meczu fazy grupowej. DK Konga zrobiła furorę, po raz pierwszy awansu-

jąc do fazy pucharowej. Zwycięstwo nad Uzbekistanem, odniesione z przewagą, było dowodem ducha walki i doskonałej kondycji afrykańskiej drużyny.

Belgia wyszła z grupy na pierwszym miejscu, ale nie zachwycała. Miała problemy z awansem i dopiero w trzecim meczu znalazła właściwy rytm, pokonując słabą Nową Zelandię. Senegal dokonał cudu, awansując do play-offów z trzeciego miejsca z zaledwie 3 pkt.

USA po świetnej grze w pierwszych dwóch spotkaniach w grupie jest zdecydowanym faworytem meczu z Bośnią i Hercegowiną, z kursem 1,40 na zwycięstwo w regularnym czasie gry. Zwycięstwo BiH bukmacherzy wyceniają na 8,00. ©©

DZISIEJSZE MECZE I TRANSMISJE

Anglia - Demokratyczna Republika Konga (Atlanta, godzina 18.00, TVP 2, TVP Sport);

Belgia - Senegal (Seattle, godzina 22.00, TVP 1, TVP Sport);

USA - Bośnia i Hercegowina (San Francisco, godzina 2.00, TVP 2, TVP Sport).



Kibice „Trzech Lwów” wierzą, że reprezentacja Anglii w końcu powtórzy sukces sprzed 60 lat

Maja Chwalińska: Porażka to porażka, ale trzeba patrzeć na pozytywne

Agnieszka Bialik z Londynu
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Rozmowa z Mają Chwalińską, przeprowadzona tuż po jej bardzo pechowym występie w pierwszej rundzie wielkoszlemowego turnieju w Wimbledonie.

Możemy mówić o ogromnym pechu, kontuzja przytrafiła się przy piłce meczowej. Jak się Pani teraz czuje?

Cóż, na pewno jestem bardzo rozczarowana. Brakowało mi

jednego punktu do wygrania meczu. To wielki szlem, więc oczywiście każde spotkanie jest niezwykle ważne, ale porażka jest nie do zaakceptowania. To sport, więc pewnie przegram jeszcze wiele takich meczów, ale mam nadzieję, że też kilka wygram. To był jeden z trudniejszych momentów w mojej karierze, ale trzeba położyć akcent na fakt, że zebrałam nowe doświadczenie. Rywalka przeszła tu eliminacje, więc dobrze czuła się na trawie. Przygotowania do Wimbledonu też nie

były idealne w moim wykonaniu, ale naprawdę zrobiłam wszystko, co mogłam. Dlatego nie mam o to do siebie pretensji.

Co konkretnie się stało? Jakiego urazu doznała Pani przed decydującym punktem? Upadłam i poczułam ból w kostce. Chciałam grać dalej, ale czułam pewien dyskomfort przy poruszaniu się. Chciałam zabandażować staw skokowy, ale i tak przegrałabym ten punkt - nie miało znaczenia, czy upadłam, czy nie.

Na pewno nie pomogło mi to w dalszej części rywalizacji, ale tak już bywa. Pod koniec drugiego seta zaczęły łapać mnie skurcze. Nigdy czegoś takiego nie doświadczyłam. To był intensywny czas przed Wimbledonem, stres. Moje życie po turnieju na kortach Rolanda Garrosa bardzo się zmieniło. Zdecydowanie musiałam trochę odpocząć, ale zrobiłam wszystko, co mogłam, aby dobrze przygotować się do kolejnego występu. Dlatego powtórzę: Nie mam do siebie pretensji. Choć oczywiście przygoto-

wania do Wimbledonu nie były perfekcyjne. Pozytywne jest to, że bardzo dobrze zagrałam pierwszego seta. Wielkie brawa też dla rywalki, że wytrzymała to wszystko. Nie jest łatwo grać, widząc, że rywalka nie gra na sto procent.

Myślała Pani, by skończyć mecz przed czasem?

Cóż, to Wimbledon. Nie chciałam kończyć meczu tutaj w ten sposób. Wiedziałam, że później złapały mnie skurcze całego ciała, więc zdawałam sobie sprawę, że to nic

poważnego - nie ryzykuję zdrowia, wszystko będzie dobrze. Ale tak, myślę, że bardzo żałowałabym, gdybym zrezygnowała, więc po prostu chciałam grać dalej. Do końca wierzyłam, że mogę wygrać, że mogę jeszcze odwrócić losy pojedynku. Ale z moim stylem gry jest o to piekielnie trudno, bo nie wygram pięciu piłek z rzędu...

Kamil Majchrzak pokonał chilijskiego tenisistę Alejandro Tabilo 6:3, 7:5, 7:5 w pierwszej rundzie singla mężczyzn. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

500 kibiców będzie mogło obejrzyć mecz z Pogonią

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W sobotę - 4 lipca Jagiellonia rozegra jedyny w okresie przygotowań mecz kontrolny w Białymstoku, a jej rywalem będzie Pogoń Siedlce.

Mecz kontrolny rozpocznie się o godz. 17 na bosku ośrodka szkoleniowego Żółto-Czerwonych przy ul. Elewatorskiej 4.

Spotkanie będzie otwarte dla kibiców i mediów. Wydarzenie nie będzie biletowane, a liczba miejsc dostępnych dla kibiców wynosi około 500. Obowiązuje zasada pierwszeństwa, uczestnicy są zobligowani do przestrzegania poleceń stewardów oraz spikera. Wstęp na obiekt możliwy od godz. 16. Dla tych, którzy nie będą mogli zobaczyć potyczki z pierwszoligowcem na żywo, białostocki klub przeprowadzi transmisję na youtubowym kanale JagaTV.

Po spotkaniu z Pogonią Żółto-Czerwoni wyjadą na obóz przygotowawczy do Austrii. Podczas jego trwania ekipa trenera Adriana Siemieńca ma rozegrać cztery sparingi. Jej rywalem będą kolejno: Polissia Żytomierz (9.07), Pafos FC (12.07), Sparta Praga (16.07) oraz FC Nordstadielland (17.07). Pierwszy mecz PKO Ekstraklasy czeka Jaga 25 lipca - u siebie z Koroną Kielce. ©©

Emocjonalne pożegnania dyrektora i bramkarza Jagi

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. -- To były fantastyczne cztery lata, które przerosły moją wyobraźnię - podsumowuje swoją przygodę z Jagiellonią Białostok Łukasz Masłowski.

Były już dyrektor sportowy Jagi wczoraj przestał pełnić tę funkcję, żegnając się z klubem i jego kibicami w materiale, opublikowanym w mediach społecznościowych Dumy Podlasia.

- Bramki, feta, dekoracje, pierwsze w historii klubu mistrzostwo Polski, medale ekstraklasy, superpuchar, niesamowita przygoda w europejskich pucharach - wylicza Łukasz Masłowski. - Tych pięknych wspomnień nic i już chyba nikt nie wymaże z mojej pamięci. Dzięki życzliwości, gestom, słowem wielu białostoczian błyskawicznie poczułem się, że jestem częścią jagiellońskiej rodziny i za to z całego serca wam serdecznie dziękuję - dodaje.

Najtrudniejsza decyzja w karierze zawodowej

Masłowski miał wielki wkład w zdobycie przez Jagiellonię w sezonie 2023/24 mistrzowskiego tytułu, ściągając przed nim do Białegostoku m. in. Afimico Pululu, czy Kristofera Hansena.

- Decyzja o odejściu nie była łatwą decyzją. Powiedziałbym

Zmarł Paweł Gryc - legenda białostockiej piłki ręcznej

Dnia 20 czerwca 2026 roku nagle zmarł Paweł Gryc. Kochał piłkę ręczną, którą uprawiał przez wiele lat i której był ambasadorem również za granicą. Reprezentował barwy MKS Juvenii, AZS Białostok, SZS-AZS, Korony Kielce oraz Inter Handball Chicago. Był młodzieżowym reprezentantem Polski, kapitanem drużyn oraz ich czołowym strzelcem w latach 70. i 80. XX wieku. Był zawodnikiem i działaczem Inter Handball Chicago.



Łukasz Masłowski w emocjonalny sposób pożegnał się z Jagiellonią Białostok

nawet, że najtrudniejszą w mojej karierze zawodowej - przyznaje Masłowski. - Nie opuszczam tylko klubu. Zostawiam tutaj swoją codzienność, coś, co na ten moment chyba tylko ja sam jestem w stanie w pełni zrozumieć. Droga Jagiellonio! Za wszystko dziękuję i do zobaczenia - kończy.

- Nowym dyrektorem sportowym Żółto-Czerwonym będzie od 1 lipca Radosław Kucharski, pracujący poprzednio w Wiśle Płock. Masłowski od 10 sierpnia pełnić będzie w Widze-

wie Łódź funkcję dyrektora pionu sportowego tego klubu

Miłosz Piekutowski: Nigdy tego nie zapomnę

Z Jagą pożegnał się też młody bramkarz Miłosz Piekutowski, który przenosi się do francuskiego Strasbourga.

- Droga Jagiellonio, nadszedł moment żeby się pożegnać. Gdy 8 lat temu zagrałem swój pierwszy mecz u Trenera Krzysztofa Zalewskiego, nigdy nie przypuszczałem że czeka mnie taka przygoda z „Jotką”

na sercu - napisał Miłosz Piekutowski. - Dziękuję Trenerze Adrianie i Dyrektorze Łukaszowi za szansę, jaką daliście mi pod koniec 2025 roku, jestem za to bardzo wdzięczny i nigdy tego nie zapomnę - dodał.

Wkrótce należy się spodziewać kolejnego, być może również emocjonalnego pożegnania z Żółto-Czerwonymi, bo testy medyczne w RB Salzburg przechodzi Bartosz Mazurek i przejście młodego pomocnika do austriackiego klubu jest już tylko formalnością. ©©

SIATKÓWKA
Damian Wierzbicki zagra w Camperze Wyszków
Damian Wierzbicki, ostatnio związany z drużyną Ślepska Malow Suwałki od nowego sezonu będzie bronił barw drugoligowego KS Camper Wyszków.

Maria Żodzick z najlepszym wynikiem sezonu - 197 cm

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

LEKKA ATLETYKA. Dobrze starty zanotowali lekkoatleci Podlasia Białostok w ostatnich mityngach krajowych i zagranicznych. W Poznaniu Maria Żodzick wygrała konkurs skoku wzwyż wynikiem 197 cm.

W Zagrzebiu doskonale pobięła Ewa Swoboda, która wygrała sprint w Memoriale Borisa Hanžekovića. Polka pobięła na 100 metrów w czasie 10.98, co jest nowym rekordem Okręgu Podlaskiego.

Paweł Fajdek na tym samym mityngu wygrał rzut młotem rezultatem 81.89. Dziesiąty był Wojciech Nowicki z Podlasia Białostok osiągając wynik 72.79.

Maria Żodzick wygrała w Poznaniu

W Poznaniu odbył się Memoriał Czesława Cybulskiego, w którym bardzo dobrze spisali się nasi lekkoatleci.

W konkursie skoku wzwyż kobiet triumfowała Maria Żodzick, która uzyskała 197 cm. Niestety, chociaż była bardzo blisko, nie udało się przeskoczyć poprzeczki zawieszanej na 2 metrach.

Paweł Miezianko w Memoriale Czesława Cybulskiego ustanowił nowy rekord w biegu na 400 metrów przez płotki wynikiem 50.51 sek.

Marlena Granaszewska zameldowała się na 3. miejscu w biegu na 200 metrów - 23.31, a piąte miejsce wynikiem 75.27 zajął Wojciech Nowicki w rzucie młotem.

W Jerozolimie i w Paryżu

Z kolei w Jerozolimie w Izraelu Damian Czykier triumfował w biegu na 110 metrów przez płotki, uzyskując czas 13.32.

Natomiast w Paryżu w Mityngu Diamentowej Ligi Natalia Bukowiecka w biegu na 400 metrów była siódma - 50.81.

Na siódmej lokacie zawody zakończyła oszczepniczka Maria Andrejczyk z Hańczy Suwałki. Polka rzuciła 59.58, a wygrała Chinka Yan Ziyi - 67.44.

Było tak gorąco, że kule parzyły ręce. Białostocki KP z dwoma wygranymi

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PETANKA. Drużyna Białostockiego Klubu Petanque po pierwszym turnieju I ligi zajmuje 6. miejsce. Wszystko rozstrzygnie się w drugiej części rozgrywek zaplanowanej na 5-6.09 w Oławie

Celem Białostockiego Klubu Petanque w tym sezonie jest utrzymanie się w I lidze. Po ubiegłorocznych rozgrywkach drużyna uległa osłabieniu. Odszedł do klubu francuskiego ASMB Petanque Xavier Pel-



Białostocki Klub Petanque uczestniczy w rozgrywkach I ligi. Pierwszy turniej odbył się w Dzierżonowie

lizzari, a Jolanta Daniłowicz i Robert Daniłowicz wybrali Klub Graczy Bułowych Łódź. Klub pozyskał jedynie Celinę Lichnowską z Nyskiego Klubu Petanque.

W pierwszej lidze uczestniczy osiem drużyn. Awans do Superligi uzyskają dwie najlepsze ekipy, a do drugiej ligi spadną dwie drużyny.

Pierwszy turniej rozegrany został w Dzierżonowie. Zawodnicy rywalizowali w upalnych warunkach, przy temperaturze powietrza dochodzącej do 40 stopni Celsjusza. Białostoczanie w Dzierżonowie wygrali dwa

mecze z KS Petanque Kaliska 17:14 i ŚKPP Buler 31:0 vo. oraz przegrali ze Śląskim Klubem Sportowym Petanque Carbon 12:19, Śremskim Klubem Petanque 6:25 i minimalnie ulegli KS Petanque Jedlina 15:16.

Drugi turniej I ligi zaplanowany jest na 5-6 września.

Tabela po I turnieju

1. Broen Karo Dzierżonów	5	5	105:50
2. KS Petanque Oława	5	4	116:39
3. Śremski Klub Petanque	5	3	83:72
4. KS Petanque Jedlina	5	3	83:72
5. ŚKS Petanque Carbon	5	2	90:65
6. Białostocki KP Petanque	5	2	81:74
7. KS Petanque Kaliska	5	1	62:43
8. ŚKPP Buler	5	0	0:155