

Trzeba doraźnie ustabilizować sytuację finansową NFZ – mówi Bernard Waśko z NIZP **str. 2**



FOT. NIZP

- Kto powinien unikać picia herbaty?
- Morsowanie niesie szereg korzyści zdrowotnych

str. 9-12

STRONA
ZDROWIA

Nr 239 (20951)

GAZETA

WSPÓŁCZESNA

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa 10.12.2025

www.wspolczesna.pl

Prawomocny wyrok ws. śmiertelnego pobicia znajomego za zadawnione pretensje **str. 3**



FOT. POWIAT BIAŁOSTOCKI

Trasa 600-lecia połączy Tykocin z Kiermusami. Umowa na budowę drogi została podpisana **str. 4**

Dwa zaniedbane psy uratowali dzielnicowi z Raczek, dzięki zgłoszeniu na mapie zagrożeń **str. 5**

Nr ISSN 0137-9488

Nr indeksu 350133



FOT. PODLASKA POLICJA

29-letni kierowca audi pędził krajową „19” ponad 160 km/h. Mundurowi z Siemiatycz ruszyli za nim w pościg. Kierowca uciekał w kierunku Bociek popełniając szereg wykroczeń, m.in.: wyprzedzał na skrzyżowaniu, nie stosował się do znaku STOP, zmusił do hamowania prawidłowo jadącego kierowcę. Stwarzał realne zagrożenie innym uczestnikom ruchu pędząc prawie 200 km/h. Do tego nie miał włączonych przednich świateł. Po kilkunastu minutach ucieczki nie zastosował się też do znaku nakazu jazdy w prawo i wjechał na ekspresowy odcinek „19” w okolicach Bielska Podlaskiego pod prąd. Tam staranował barierki ochronne i kontynuował ucieczkę nie zważając na pojazdy jadące z przeciwnika. Mundurowi z Bielska Podlaskiego ustawili blokadę i zablokowali mu drogę. Kierowca audi został zatrzymany. Policjantom powiedział, że chciał się pobawić. Badanie alkomatem wykazało, że był trzeźwy. Została pobrana mu krew do badań, które wykażą czy kierował pod wpływem środków odurzających. Mężczyzna stracił prawo jazdy, a „zabawa” z policjantami zakończyła się w policyjnym areście. Za niezatrzymanie się do kontroli grozi do 5 lat pozbawienia wolności. Mężczyzna odpowie również za popełnione wykroczenia.

ŁOMŻA

Zapłaciła kilka tys. za opał. Pelet nie dotarł

22-letnia mieszkanka Łomży straciła blisko 3600 złotych. Kobieta chciała kupić opał z dostawą do domu. Gdy po kilku dniach nie otrzymała zamówionego produktu, postanowiła nawiązać kontakt ze sprzedawcą. Niestety okazało się, że strona, na której dokonała zakupu już nie istnieje, a telefon sprzedawcy milczy.

Do łomżyńskich policjantów zgłosiła się kobieta, która została oszukana podczas zakupu opału przez Internet. Z jej relacji wynikało, że w połowie listopada tego roku na jednym z portali znalazła ofertę

sprzedaży peletu. 22-latka zamówiła 3 tony opału.

Mieszkanka Łomży od razu wpłaciła całą kwotę na podany numer rachunku bankowego. Gdy po kilku dniach nie otrzymała zamówionego towaru, postanowiła nawiązać kontakt ze sprzedawcą. Mężczyzna odebrał, oświadczył, że towar dotrze na czas i bardzo szybko się rozłączył.

Niestety, słowa nie dotrzymał. Opał nie dotarł, mało tego, strona na której kobieta dokonała zakupu już nie istniała, a telefon sprzedającego został wyłączony. 22-latka straciła blisko 3600 zł. (R)

PRACA L4 ZA NADMIERNE SPOŻYCIE BEZ ZASIŁKU – PRZEZ 5 DNI

Zwolnienia lekarskie z kodem C: Bo wczoraj alkoholu było za dużo

Podlaskie
Andrzej Matys

Zwolnienie lekarskie z kodem C oznacza brak wypłaty zasiłku chorobowego przez pierwsze pięć dni. Kod ten stosuje się wtedy, gdy niezdolność do pracy jest skutkiem nadmiaru wypitego alkoholu. Teraz w Podlaskiem, tak jak i w kraju takich zaświadczeń było więcej niż przed rokiem.

Zasiłek chorobowy przysługuje od szóstego dnia - ale pod warunkiem, że niezdolność do pracy trwa dłużej. Na elektronicznym zwolnieniu lekarskim pracodawca nie zobaczy numeru statystycznego choroby, a jedynie jej kod literowy.

Do końca września 2025 roku do Rejestru zaświadczeń lekarskich wpłynęło 7,6 tys. zwolnień z kodem C. W przypadku Podlaskiego było ich 257. Nie jest to liczba wielka, ale w tym samym okresie 2024 roku zwolnienia po nadużyciu alkoholu otrzymało 177 pracujących mieszkańców województwa podlaskiego (przy 7,1 tys. osób w całym kraju).

- Od stycznia do września 2024 roku w Polsce lekarze wystawili 16 mln zwolnień, w tym w Podlaskiem 380 tys. W skali kraju, zaświadczenia z kodem C stanowiły zaledwie 0,045 proc. wszystkich zwolnień oraz 0,047 proc. w naszym regionie - tłumaczy regionalna rzeczniczka prasowa podlaskiego ZUS Katarzyna Krupicka.

W kraju najwięcej zaświadczeń z powodu nadużycia alkoholu dotyczyło pacjentów z: Mazowsza (ponad 1000), Wielkopolski (854) i Śląska (840 osób).

- To są sporadyczne, bardzo rzadkie przypadki, gdy wpisujemy do zwolnienia kod C. Ale, owszem, zdarzają się. To się po prostu czuje albo widzi, w jakim stanie jest pacjent. Nie muszę go informować o kodzie C, który wpisuję do zwolnienia, ale jeśli mam pacjenta pod wpływem alkoholu, to mogę go o tym kodzie poinformować. Niedawno przyszedł do mego gabinetu mężczyzna, który twierdził, że jest trzeźwy. Dostał dwa dni zwolnienia, ale kilka godzin później trafił do szpitala, gdzie okazało się, że ma w organizmie dużo ponad trzy promile alkoholu - opowiada Szymon Bielanko, białostocki lekarz rodzinny.

Dodaje, że w przypadku pacjentów uzależnionych, których dokumentacją dysponuje przychodnia, od razu wiadomo, dlaczego dana osoba prosi np. o jednodniowe zwolnienie.

Tegoroczne dane ZUS pokazują, że w trzech kwartałach lekarze wystawili 16,6 mln wszystkich zwolnień, z których 392 tys. dotyczyło chorych w województwie podlaskim.

- W naszym regionie udział zwolnień z wpisanym kodem C wyniósł 0,066 proc. natomiast w skali całego kraju ten odsetek wynosił 0,046 proc. - informuje Katarzyna Krupicka.

Jak przypomina rzeczniczka podlaskiego oddziału ZUS, wypełnienie przez lekarza odpowiedniego pola w formularzu eZLA jest obowiązkowe. To zaś oznacza, że jeśli pacjent otrzyma zwolnienie lekarskie z kodem C, Zakład Ubezpieczeń Społecznych nie wypłaci mu świadczenia chorobowego za pierwsze pięć dni niezdolności do pracy.

- Wzrost liczby zwolnień lekarskich opartych kodem C między stycz-

niem i wrześniem 2024 roku, a styczniem i wrześniem 2025 roku, w skali kraju nieznacznie przekroczył 4 proc. Natomiast w województwie podlaskim wzrost ten wyniósł aż 45 proc., choć w liczbach bezwzględnych oznacza to, że lekarze wystawili tylko o 80 zaświadczeń o niezdolności do pracy więcej - podkreśla Katarzyna Krupicka.

Jak wynika z danych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, ponad 78 proc. zwolnień z kodem C wystawiono mężczyznom. Największy odsetek, bo 62 proc. stanowiły zwolnienia dla osób od 30 do 49 lat.

- Alkohol i praca to nigdy nie jest dobre połączenie. Alkohol jest jedną z pierwszych przyczyn niepełnosprawności u mężczyzn, jeśli chodzi o ośrodkowy układ nerwowy. Mężczyźni, nie wiedząc, że alkohol to substancją depresyjną częściej się nim „ratują” redukując napięcie, co jest prostą drogą do uzależnienia - komentuje prof. Napoleon Waszkiewicz, kierownik Kliniki Psychiatrii USK w Białymstoku.

Wśród mężczyzn najczęściej z L4 korzystali 40-latkowie (od 40 do 44 lat, 1400 zwolnień, czyli 15 proc. wszystkich). Natomiast w przypadku kobiet była to grupa, której wiek wahał się od 30 do 34 lat (niecałe 5 proc. zwolnień).

Zaświadczenia z kodem C wydane w pierwszych trzech kwartałach 2025 roku dały prawie 77 tys. dni niezdolności do pracy (przy ok. 74 tys. w 2024 roku). W tym roku najwięcej zwolnień lekarskich z kodem C - około 2,5 tys. (z 7,6 tys.) - trwało nie dłużej niż pięć dni, co można uznać za chwilową niedyspozycję.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W maju 1945 r. Brytyjczycy internowali w Austrii Kozaków dońskich, którzy w czasie wojny walczyli z komunistami Tity, a następnie wydali ich Stalinowi

Zamów prenumeratę

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

Trzeba doraźnie ustabilizować sytuację finansową NFZ

Rozmowa
Mira Suchodolska (PAP)

Ochrona zdrowia potrzebuje przewidywalnego modelu finansowania, racjonalnych stawek wynagrodzeń lekarzy i dostosowania liczby łóżek szpitalnych do rzeczywistych potrzeb społecznych - ocenił w rozmowie z PAP dyrektor Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB dr Bernard Waśko.

Narasta przekonanie, że w ochronie zdrowia mamy kryzys finansowy bez precedensu. Jedni mówią o katastrofie, inni tonują emocje. Narodowy Fundusz Zdrowia jest stabilnym płatnikiem, czy jednak powody do niepokoju są realne? Problem nie polega na tak czarno-białym przedstawianiu rzeczywistości. Podsycanie spirali obaw jest absolutnie nieadekwatne, wzbudza lęk u pacjentów. W Polsce większość obywateli nie rozumie zawilgości finansowania - różnic między świadczeniami limitowanymi i nielimitowanymi, zasad planowania pracy oddziałów, czy tego, które procedury wymagają planowania i równomiernego rozłożenia w czasie z uwzględnieniem np. sezonowości. Na tym gruncie bardzo łatwo grać emocjami. A różni interesariusze - polityczni, korporacyjni i inni - próbują wykorzystać sytuację, która z różnym nasileniem występuje rokrocznie od wielu lat. Nie znaczy to jednak, że „nic się nie dzieje”. Problemy narastały latami, wynikając z wcześniej-

szych decyzji, które się skumulowały. Mamy zatem przyczyny źródłowe i skutki braku reakcji na przestrzeni kolejnych lat.

Ale pacjenci słyszą o 14 mld zł tegorocznego deficytu w NFZ, o zamykanych oddziałach - już ponad 20 - oraz o przesuwaniu przyjęć. Czy ich niepokój jest bezzasadny?

Mają prawo się niepokoić, tylko trzeba odróżnić emocje od faktów. Szpitale przekładają wyłączenie te zabiegi, które mogą zostać przełożone. Nie ma w Polsce przypadków, by pacjent wymagający pilnej interwencji dostał termin w przyszłym roku. Dotyczy to wyłącznie świadczeń planowych. Niezależnie od przyczyny grudnia zawsze jest miesiącem spadku liczby hospitalizacji, nawet o 20 procent. Powód jest banalny: święta. Pacjenci często sami odkładają planowe zabiegi. Szpitale pracują wtedy w większym stopniu w trybie ostrego dyżuru. To nie jest zjawisko nowe ani wyjątkowe i nie powinno być przedstawiane jako sygnał zaalarmowania. Jeśli szpital wyznacza termin, a następnie go odwołuje z powodów, które można było przewidzieć, to oznacza, że nie zaplanował pracy zgodnie z umową i z wartością kontraktu. To kwestia zarządzania na poziomie lokalnym, nie kryzysu systemowego. Nie powinno być zaskoczeniem dla nikogo, że rok ma 12, a nie 11 miesięcy. W przypadku zamykania oddziałów każda likwidacja budzi



FOT. NIZP

emocje. Ale patrząc na to z perspektywy makro - w Polsce mamy ponad 20 proc. więcej łóżek szpitalnych na mieszkańca niż średnia europejska, tu jesteśmy absolutnym liderem, obok np. Rumunii czy Bułgarii. A część oddziałów - np. pediatrycznych czy położniczych - od lat pracuje przy obłożeniu ok. 40 proc. To nie jest stan adekwatny do rzeczywistych potrzeb społeczeństwa.

W przestrzeni publicznej pojawiają się tezy, że ciężarne będą rodzić „na SOR-ach”. To pana zdaniem nieporozumienie? Absolutnie. To przykład podsycania niepokoju. Nikt nie planuje porodów na szpitalnych oddziałach ratunkowych. Mówimy o izbach porodowych, czyli o miejscach przeznaczonych do przyjmowania porodów w trybie planowym, co jest zupełnie czym innym. Lokalizacja takiej izby jest sprawą techniczną. W Holandii jedna czwarta porodów odbywa się

poza szpitalami i nie jest to skutkiem gorszej czy niedostatecznej opieki położniczej, ani tym bardziej zagrożeniem dla pacjentek.

Pojawiły się propozycje ograniczenia darmowych leków dla seniorów i dla osób do 18. roku życia oraz zawieszenia programu „Dobry posiłek w szpitalu”. Czy to właściwe kierunki?

Nie chcę być recenzentem poszczególnych inicjatyw. Mogę przedstawić fakty. Program darmowych leków został rozszerzony w roku 2023 z grupy osób 75 plus na 65 plus oraz na dzieci i młodzież do osiemnastego roku życia. Źródłem finansowania były na początku środki z funduszu zapasowego wyczerpane w jeden rok, a teraz co roku kosztuje to miliardy. Warto pamiętać, że przez 25 lat system działał bez tego przywileju. Pacjenci otrzymywali leki za odpłatnością ryczałtową ok. 3 zł lub 30 proc., ale nie w pełni bezpłatnie. To nigdy nie było standardem, chyba, że cofniemy się do czasów PRL, kiedy uprawnienia takie dotyczyły m.in. rencistów czy grup uprzywilejowanych - w ramach tzw. zielonych recept. Lekcje z przeszłości, w tym dotyczące niekorzystnych skutków takich rozwiązań, spowodowały wycofanie się z tych przywilejów i zastąpienie innymi mechanizmami refundacji leków. Jeżeli dziś mamy wybór między wprowadzeniem nowych terapii onkologicznych a utrzy-

maniem rozszerzonej listy darmowych leków - to jest wybór i polityczny i ekonomiczny. I ktoś musi za to zapłacić.

Co w takim razie należy zrobić, by ustabilizować system?

Potrzebne są działania krótkoterminowe i długoterminowe. Krótkoterminowo - trzeba doraźnie ustabilizować sytuację finansową NFZ-u poprzez dodatkowe zasilenie z budżetu. Bez tego się nie da. Szanse na to daje nowelizacja ustawy o Funduszu Medycznym podpisana w piątek przez prezydenta. Ale to jedynie przeciwbólowa kroplówka, a nie wyleczenie przyczyny choroby. Po stronie kosztów nieuchronne są trudne decyzje - określenie, na co nas stać, a na co nie. Nie będzie możliwe finansowanie wszystkiego w nieograniczony sposób. Utrzymanie obecnego stanu jest na dłuższą metę niemożliwe, a w zakresie tolerowania marnotrawstwa wręcz niedopuszczalne. Demografia będzie dodatkowo zwiększać presję na wzrost kosztów w kolejnych latach. Drugim filarem niezbędnych działań jest stworzenie stałego, przewidywalnego modelu finansowania - określenie, jaki procent środków pochodzi ze składki, jaki z budżetu, według jakich parametrów i z jaką regularnością będą one wpływały. Nie może być tak, że minister zdrowia co miesiąc zabiega o kolejne dotacje.

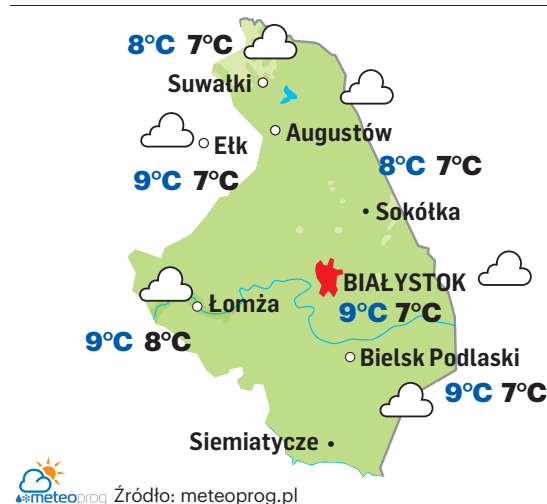
Dlaczego więc nie podnieść składki? Ten temat wraca w debacie publicznej.

Nikt się pod tym nie podpisze politycznie. Podniesienie składki o dwa punkty procentowe oznaczałoby wzrost przychodów NFZ o ok. 40 mld zł - tyle, ile będzie brakowało. Ale każdy rząd zapłaciłby za to wysoką cenę polityczną. Warto jednak zauważyć, że dla pacjenta nie ma wielkiej różnicy, czy te pieniądze trafiają do NFZ przez wyższą składkę zdrowotną, czy przez dotację z budżetu pochodzącą z naszych podatków - to wciąż te same środki publiczne.

Przejdźmy do płac lekarzy. Ich wynagrodzenia rosną - jak twierdzą niektórzy - „monstrualnie”, także w szpitalach, które są w najgorszej sytuacji finansowej.

I to jest sedno problemu. Lekarze nie biorą sobie jednak tych pieniędzy sami. Ktoś takie umowy podpisuje - dyrektorzy szpitali. Jeżeli szpital nie ma środków, a mimo to zawiera kontrakty na stawki, których nie jest w stanie udźwignąć, to oznacza, że za tę decyzję zapłaci ktoś inny, np. dostawcy leków, opatrunków, posiłków, czy pozostali pracownicy. To patologia zarządzania plus efekt braku nadzoru właścicielskiego. Jeśli samorząd chce utrzymywać taki stan rzeczy i nie zgadza się na żadne zmiany, powinien dopłacać do funkcjonowania szpitala, zamiast oczekiwać, że zrobi to minister zdrowia czy NFZ. Gdyby podejmowane były racjonalne i potrzebne decyzje na poziomie lokalnym, regulacje centralne nie byłyby potrzebne.

Pogoda w regionie



meteo prog Źródło: meteo prog.pl

10 GRUDNIA 2025

Dziś 344. dzień roku
Do sylwestra pozostało 21 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.30, zachód o godzinie 15.10. Dzień będzie trwał 7 godzin i 39 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 9 godzin i 17 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 6 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Julia, Daniel

KALENDARIUM

1520

Na przedmieściach Wittenbergii Marcin Luter (na portrecie) spalił publicznie papieskie księgi prawnicze wraz z wydaną przez papieża Leona X bullą Exsurge Domine.

1796

Nowy car Paweł I ogłosił amnestię dla uczestników insurrekcji kościuszkowskiej przebywających na zesłaniu w Rosji.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1903

Maria Skłodowska-Curie, Pierre Curie i Henri Becquerel odebrali Nagrodę Nobla w dziedzinie fizyki. W 1911 Skłodowska-Curie także w dziedzinie chemii.

1956

Rada Państwa wydała dekret przywracający Katowicom i woj. katowickiemu pierwotne nazwy (w latach 1953-56 Stalinogród i woj. stalinogrodzkie).

2019

Olga Tokarczuk odebrała literacką Nagrodę Nobla. Wcześniej otrzymali je Henryk Sienkiewicz (1905), Władysław Reymont (1924), Czesław Miłosz (1980), Wisława Szymborska (1996).

Łącznica ma połączyć dwie linie. Decyzja RDOŚ nie w tym roku

Transport
Tomasz Maleta

Ta inwestycja ma poprawić spójność sieci kolejowej w obrębie białostockiego układu torowego. Chodzi o budowę łącznicy kolejowej, która zepnie linię nr 6 i linię 32. Kolejarze przy-
miarki do realizacji zadania rozpoczęli od wniosku o wydanie decyzji środowiskowej. Już wiadomo, że nie nastąpi to w tym roku. Tak przynajmniej wynika z ob-
wieszczenia Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku.

- Zachodzi konieczność dokonania dalszych czynności administracyjnych w sprawie - poinformował Dorian Kozłowski, naczelnik wydziału ocen oddziaływania na środowisko w Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku.

To kolejna inwestycja PKP PLK w obrębie stacji Białystok. Ma ona połączyć linię nr 6 (warszawską) z linią 32 (bielską). Jak wcześniej wyjaśniał Tomasz Łotowski z biura prasowego przewoźnika, ok. kilometrowa łącznica powstanie na terenie stacji Białystok, na pograniczu os. Nowe Miasto (rejon dawnego przystanku Białystok Wiadukt).

- Łącznica powstaje przede wszystkim na potrzeby ruchu towarowego - poinformował Tomasz Łotowski.



Nowa łącznica ma połączyć linię bielską i warszawską

Dzięki budowie dodatkowego odcinka toru możliwe będzie ominięcie stacji Białystok przez pociągi kursujące z kierunku Łap w kierunku Bielska Podlaskiego i odwrotnie. Bez potrzeby wjazdu na stację Białystok i zmiany czoła pociągów. Tym samym skróci się czas jazdy.

- Zwiększy się także przepustowość białostockiego węzła kolejowego, a jednocześnie część składów nie będzie musiała wjeżdżać do centrum miasta - informował Tomasz Łotowski.

Wartość inwestycji to 45 mln zł netto, realizacja robót budowlanych przewidziana jest na lata 2029-2030. Obecnie trwają prace związane z projektem budowlanym. Kolejarze liczyli, że po uzyskaniu decyzji środowiskowej wystąpią z wnioskiem o ustalenie decy-

zji lokalizacyjnej. Teraz będą musieli trochę poczekać na pierwszy dokument.

- Nowy termin załatwienia sprawy wyznaczono do 2 marca 2026 roku - poinformował Dorian Kozłowski.

To nie jest jedyne postępowanie prowadzone przez organy środowiskowe odnośnie kolejowych planów w Podlaskiem. Tym razem chodzi o postępowanie odwoławcze od decyzji Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Białymstoku z 16 września 2024 r., o środowiskowych uwarunkowaniach dla przedsięwzięcia pod nazwą: „Prace na linii E75 na odcinku Białystok - Suwałki - Trakiszki (granica państwa), etap I, odcinek Białystok - Elk”. Ono też nie mogło być zakończone w wyznaczonym terminie.

Przyczyną zwłoki jest konieczność przeprowadzenia dodatkowego postępowania wyjaśniającego. W związku z powyższym Generalny Dyrektor Ochrony Środowiska wezwał PKP Polskie Linie Kolejowe SA do złożenia wyjaśnień oraz uzupełnienia raportu o oddziaływaniu przedsięwzięcia na środowisko - poinformowała Katarzyna Bińkowska, naczelnik wydziału, Departament Ocen Oddziaływania na Środowisko w GDOŚ. - Nowy termin wyznaczono do 27 lutego 2026 roku.

Przypomnijmy, że spółka PKP PLK rozstrzygnęła już przetarg na budowę tego odcinka Rail Baltiki. Za 4 566 983 422,63 zł brutto linię ma wybudować konsorcjum firm Torpol i Mirbud.

Śmiertelne pobicie za zadawnione pretensje. Wyrok utrzymany

Z sądu
PAP

Pięć lat oraz rok i dziesięć miesięcy więzienia - taki prawomocny wyrok zapadł wczoraj przed Sądem Apelacyjnym w Białymstoku w procesie dwóch mężczyzn oskarżonych w związku ze śmiertelnym pobiciem ich znajomego za zadawnione pretensje. Sąd odwoławczy utrzymał wyrok pierwszej instancji.

Już wcześniej obaj skazani zapłacili żonę zmarłego łącznie 30 tys. zł zadośćuczynienia.

Apelacje składali obrońcy oskarżonych i prokurator. Obrońcy chcieli przede wszystkim uniewinnienia lub zmiany kwalifikacji prawnej i kar łagodniejszych. Prokuratura - za ostrzeżenia kary dla mężczyzny, który usłyszał wyrok roku i dziesięć miesięcy więzienia. Sąd apelacyjny te uznał za bezzasadne.

Do pobicia doszło ponad dwa lata temu na łąkach w pobliżu ul. Kluka w Białymstoku. Obrażenia zmarłego wskazywały, że sprawcy używali m.in. młotka. Zatakowany mężczyzna był bity do utraty przytomności. Policjanci zajmujący się sprawą wytypowali trzech mężczyzn mogących mieć związek z tym zdarzeniem. Pierwszego z nich zatrzymali w sądzie w Ostrołęce, gdzie odpowiadał z wolnej stopy w procesie zorganizowanej przestępczości narkotykowej. Dwóch kolejnych - w Białymstoku.

Według aktu oskarżenia zatakowany mężczyzna był bity, a gdy upadł, również kopany po głowie i duszony aż do utraty przytomności. Zgon nastąpił wskutek obrażeń wewnętrznych i obrażeń głowy. Powodem pobicia miały być zadawnione waśnie i sąd okręgowy taką motywację, określając ją mianem irracjonalnej, przyjął. Chodziło o wysyłanie przez późniejszą ofiarę do innych osób - kilka lat wcześniej - zdjęć jednego z oskarżonych, gdy ten został pobity i miał połamane nogi, wraz z obraźliwymi dla niego komentarzami.

Proces początkowo dotyczył trzech osób, ale sprawa jednego z oskarżonych, ciężko chorego (to jego dotyczyły zdjęcia, o które były pretensje), została wyłączo-

czona do odrębnego postępowania. Dwaj pozostali nie przyznali się do zarzutów, czyli do udziału w pobiciu, które zakończyło się śmiercią. Jeden z nich tylko do bójki jeden na jednego, tzw. solówki, z późniejszą ofiarą, drugi - tylko do spowodowania obrażeń kolan i kostek. Pierwszego z nich sąd okręgowy skazał na pięć lat więzienia. To najniższa możliwa kara przy przyjętej kwalifikacji prawnej, przy której groziło nawet dożywocie. Sąd pierwszej instancji uznał, że sprawca, który walczył z późniejszą ofiarą jeden na jednego, działał z zamiarem ewentualnym, tzn. że co prawda nie godził się na skutek w postaci śmierci, ale powinien był to przewidywać, i przypisał mu spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, którego następstwem była śmierć. Uznał m.in., że gdy ofiara była już nieprzytomna, oskarżony kopnął ją w twarz.

Drugiemu z oskarżonych sąd przypisał pomoc i wspieranie przy tym przestępstwie, ale też spowodowanie obrażeń. Chodziło o zadawane młotkiem ciosy, m.in. w kolana, gdy pobity był już nieprzytomny i - jak się później okazało - konał.

Sąd apelacyjny kwalifikację prawną i wysokość kar utrzymał, jedynie nieznacznie zmienił opis czynu. Uznał za wiarygodne zeznania najważniejszego świadka oskarżenia, który opisał przebieg tzw. solówki i mówił, że ofiara była przez kilkadziesiąt sekund przyduszana aż do utraty przytomności, a potem główny oskarżony jeszcze kopnął tego mężczyznę w głowę.

Odnosząc się do zamiaru, sąd przyjął, że sprawca, działając tak, jak to zrobił, co najmniej przewidywał, że dojdzie do ciężkich obrażeń zagrażających życiu i na to się godził. - Ktoś, kto dusi człowieka do utraty przytomności, musi się liczyć z tym, że zejście śmiertelne jest możliwe. Ktoś, kto następnie kopie nieprzytomnego bardzo mocno w twarz, także potęguje to niebezpieczeństwo - uzasadniał sędzia Sławomir Cilulko. Zwracał uwagę, że od początku zakładane było nie ugodowe, lecz siłowe rozwiązanie konfliktu i w tym celu grupa mężczyzn pojechała do lasu, a walka nie miała reguł czy zasad.

Politycy: Reforma ochrony zdrowia pilnie potrzebna

Polityka
Agnieszka Domanowska

Obecny model ochrony zdrowia wymaga pilnej i głębokiej reformy - ocenili wczoraj w Białymstoku podczas konferencji politycy Konfederacji Nowej Nadziei.

Wczorajsza konferencja polityków tego ugrupowania dotyczyła sytuacji finansowej szpitali i kondycji Narodowego Funduszu Zdrowia. Zbigniew Brzeziński podkreślał, że - w ocenie

Konfederacji - polski system ochrony zdrowia znajduje się w stanie faktycznego bankructwa. - Nie jest to prognoza ani przewidywanie, lecz rzeczywistość widoczna w wielu placówkach medycznych.

Odwołał się do przykładu Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Białymstoku, którego zadłużenie określił jako „gigantyczne”.

Mateusz Wasilewski wskazywał na czynniki wpływające na narastające wydatki szpitali. - Wielu lekarzy pracuje na kon-

traktach, co - przy dużym zapotrzebowaniu na specjalistów - umożliwia im negocjowanie wysokich wynagrodzeń. W obecnych realiach budżetowych placówek presja płacowa staje się dużym obciążeniem.

Wasilewski przypomniał także o decyzjach, które - według tego ugrupowania - zwiększyły koszty NFZ, m.in. o przeniesieniu finansowania ratownictwa medycznego i programu darmowych leków. W jego ocenie wydatki rządu kilkunastu miliardów złotych rocznie ogra-

niczają środki dostępne na rozliczanie nadwykonań.

Wojciech Łubiński skrytykował propozycje wprowadzenia dodatkowych składek zdrowotnych. Wskazał również na koszty pomocy medycznej udzielonej uchodźcom od 2022 do 2024 roku, które - według danych, do których miała do-trzeć Konfederacja - przekroczyły cztery miliardy złotych. - Priorytetem państwa powinno być zabezpieczenie świadczeń dla polskich pacjentów - mówił Wojciech Łubiński.

AKCJA CHARYTATYWNA



0011434802

POLITECHNIKA BIAŁOSTOCKA

Znane są już pierwsze gwiazdy Juwenaliów 2026



FOT. M. CIASNOŃSKA

Mimo że Juwenalia na kampusie Politechniki Białostockiej odbędą się dopiero w maju 2026 r., już poznaliśmy pierwsze szczegóły imprezy.

- Przewidujemy jeszcze więcej gości niż w ubiegłym roku. Chcemy wykorzystać potencjał tego miejsca i potencjału marki, jaką są nasze juwenalia - podkreśla prof. Marta Kosior-Kazberuk, rektor Politechniki Białostockiej. - Spodziewamy się 16 artystów, którzy byli wybierani na podstawie preferencji naszych studentów oraz fanów tej imprezy.

Organizatorzy przygotowują dwie sceny: jedna będzie rockowa i popowa, druga - hip-hopowa.

- Artystów będzie mnóstwo. Na razie możemy ogłosić dwóch wykonawców. Na scenie hip-hopowej wystąpi Sentino, na scenie głównej - Myslovitz. Na pewno atrakcji nie zabraknie. Będzie wesołe miasteczko i namiot klubowy. Powiększymy strefę gastronomiczną, usprawnimy też prze-

ścia między strefami - zdradza Mateusz Adaszczyk, prezes Stowarzyszenia Absolwentów Politechniki Białostockiej.

Wydarzenia związane z Juwenaliami wystartują już w marcu. W planach studentów jest olimpiada sportowa, kino pod chmurką, wieczór planszówkowy i kreatywny.

Jak co roku Dni Kultury Studentkiej wesprze Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego, który planuje przeznaczyć na festiwal około 300 tys. zł. Z kolei Miasto Białystok wesprze imprezę kwotą w wysokości 100 tys. zł.

- Juwenalia są niezwykle ważną imprezą dla naszego miasta z jednej strony to okazja do tego, żeby nie tylko młodzi ludzie posłuchali wyjątkowych artystów w przestrzeni Politechniki Białostockiej. Jest to też sposób na to, żebyśmy wszyscy promowali jedną z najlepszych uczelni technicznych w naszym kraju - mówi Rafał Rudnicki, wiceprezydent Białegostoku. (MC)

Pierwszy wiadukt otwarty. Można uniknąć korków na S8

Inwestycje
Tomasz Maleta

Kierowcy mogą już korzystać z wiaduktu na trasie Łyski-Choroszcz. To pierwszy obiekt konstrukcyjny oddany do użytku nad budowaną trasą ekspresową S19 od Krynicy do węzła Białystok Zachód. Znajduje się pół kilometra na południe od koniczyńki, gdzie S19 stykać się będzie z S8. Tuż za miejscowością Jeroniki.

Bardzo dobra informacja dla mieszkańców Choroszczy i nie tylko - cieszył się burmistrz Robert Wardziński w mediach społecznościowych. Opublikował film z otwartego wiaduktu.

- Droga Łyski-Jeroniki jest już przejezdna. Możemy uniknąć korków na trasie S8. Zachęcamy do bezpiecznego korzystania - zachęcał burmistrz Choroszczy.

Zapowiedział też, że na drogę od nowego roku powróci też autobus 113. To zgodne z wcześniejszymi zapowiedziami, że po oddaniu wiaduktu pojazdy w białozielonych barwach BKM pojadą starą trasą. Od czerwca 2025 roku kursy odbywały się na skróconym odcinku.

Wiadukt w Jeronikach jest ostatnim obiektem konstrukcyjnym w ramach kontraktu na odcinek S19 Krynica-Białystok Zachód, ale pierwszym udostępnionym do ruchu. W li-



FOT. T. MALETA

Obiekt w Jeronikach jest pierwszą konstrukcją oddaną w ramach budowy drogi S19 Krynica-Białystok Zachód

stopadzie przeszedł próby obciążeniowe.

- Na drodze obowiązuje zatwierdzona czasowa organizacja ruchu. Na oddanym odcinku wprowadzono ograniczenie prędkości do 50 km/h. Jest ono konieczne z uwagi na trwające roboty wykończeniowe, to ciągle jest teren budowy, do wykonania zostały kompletne ciągi pieszo - rowerowe - informuje Rafał Malinowski, rzecznik białostockiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

Teraz, gdy jedzie się wiaduktem od Choroszczy po le-

Burmistrz: Droga Łyski-Jeroniki jest już przejezdna. Możemy uniknąć korków na trasie S8. Zachęcamy do bezpiecznego korzystania

wej stronie widać budowę węzła Białystok Zachód, a po prawej ścianę lasu.

To, co będzie dalej, zależy od tego, czy zostaną złożone skargi do sądu na decyzję środowiskową na dalszy przebieg trasy S19 aż do Denisek (to tzw. południowo-zachodnia obwodnica Białegostoku).

Na początku września wydała ją Generalna Dyrekcja Ochrony Środowiska. W połowie grudnia powinno być wiadomo, czy są do niej zastrzeżenia.

Z kolei początek nieco ponad 10 kilometrowego odcinka S19 Krynica-Białystok Zachód zacznie się rondem tymczasowym na drodze powiatowej DP1395B w Krynicy prowadzącej do Radiowo-Telewizyjnego Centrum Nadawczego. Zostanie rozebrane, gdy w 2028 roku zostanie do niego podciągnięty kolejny odcinek drogi

ekspresowej, tym razem S16, Krynica-Knyszyn.

Mieszkańcy gminy Choroszcz cieszą się z pierwszej możliwości pokonywania ekspresówki. Z kolei tych, którzy mieszkają po drugiej stronie węzła Białystok, martwi kwestia lokalizacji przystanków autobusowych wzdłuż ulicy Warszawskiej. Na razie są tu tymczasowe, ale mieszkańcy woliliby, by w tej lokalizacji pozostały też po zakończeniu inwestycji. By nie musieli nadkładać pieszo drogi.

- Obecnie funkcjonujące przystanki są rzeczywiście tymczasowe, przesunięte ze względu na trwające roboty budowlane. I jako takie, mogą funkcjonować na placu budowy - informuje Rafał Malinowski.

Rzecznik białostockiego oddziału GDDKiA dodaje, że po zakończeniu inwestycji nie mogą pozostać w miejscu tymczasowym jako docelowe, ponieważ miejsca te nie spełniają obecnych wymagań Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego.

- Na przykład w obrębie przystanku trzeba by zrobić przejście dla pieszych - te zaś musi być oświetlone, a w miejscach tymczasowych nie ma na to miejsca w terenie, nie ma przyłączy - wyjaśnia.

Zaznacza, że przystanki docelowe w stosunku do tych tymczasowych będą oddalone o 100 i 200 metrów.

Powstanie „trasa 600-lecia”. Połączy Tykocin z Kiermusami

Powiat białostocki
Tomasz Maleta

Tykocin będzie miał „trasę 600-lecia” do Kiermus. Drogę o długości niespełna czterech kilometrów, a do tego ścieżkę rowerową. To wszystko dzięki dotacji z budżetu państwa w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg i współpracy obu samorządów. Gmina Tykocin i powiat białostocki włożyły równe sumy na wkład własny.

Droga do Kiermus powstanie w ciągu 11 miesięcy. To I etap trasy docelowo sięgającej aż do Łopuchowa. Długość odcinka to blisko 3,7 km. Wraz z nową, szeroką jezdnią (dziś to 3,5-metrowa „angielka”) powstanie ścieżka rowerowa łącząca 600-letni Tykocin z Kiermusami i pobliską Europejską Wsią Bocianią Pentowo.

Jak podkreśla starosta Jan Bolesław Perkowski to modelowy przykład, jak dzięki dotacji w wysokości 50 proc. zadania i wsparciu gminy w wyso-



FOT. POWIAT BIAŁOSTOCKI

Umowa na budowę drogi Tykocin - Kiermusy została podpisana. Wartość inwestycji to niemal 10 mln zł

kości połowy wkładu własnego mogą być budowane trudne, wymagające odcinki, które zmieniają gospodarczo oblicze powiatu.

- Na tym polega budowa dróg powiatowych. Składamy się po połowie i budujemy - podkreślił starosta.

Koszt przebudowy to 9 786 351,85 zł. Wykonawca to spółka STRABAG, a ze strony powiatu nad realizacją będzie czuwać Powiatowy Zarząd Dróg.

- To kolejna inwestycja z gminą Tykocin. Nie tylko dla

jej mieszkańców, ale też licznych turystów, którzy odwiedzają Kiermusy - mówił Zdzisław Łukasiewicz z zarządu powiatu białostockiego.

Natomiast powiatowy radny Adam Backiel zaznaczył, że to największa inwestycja drogowa w gminie Tykocin.

- Dzięki wspólnym wysiłkom możemy budować więcej, lepiej i szybciej - podkreślił radny powiatowy. - Skorzystają na tym mieszkańcy, rolnicy codziennie dojeżdżający do swoich pól i do swojej pracy.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434808



Skrajnie zaniedbane psy na niezamieszkałej posesji

Gm. Raczek
Anna Gryza-Aneszko

Dwa zaniedbane psy w miejscowości Bakaniuk odnaleźli funkcjonariusze policji z posterunku w Raczkach. Zwierzęta były uwiązane na łańcuchach przytwierdzonych do budy. Dziś odzyskują siły w schronisku Sonieczkowo koło Augustowa.

Dzielnicy z Posterunku Policji w Raczkach, za pośrednictwem Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa, otrzymali zgłoszenie o zaniedbanych psach w gminie Raczek. W miejscowości Bakaniuk mundurowi we wskazanym miejscu znaleźli dwa psy. Zwierzęta były uwiązane na łańcuchach przytwierdzonych do budy.

- Zwierzęta były skrajnie wychudzone. Nie miały one dostępu do wody i pożywienia, wyglądały na niedożywione i zaniedbane od dłuższego czasu - informuje Komenda Miejska Policji w Suwałkach.



Psy były skrajnie wychudzone. Nie miały dostępu do wody i pożywienia

Jak ustalili policjanci na posesji nikt nie mieszkał, a zwierzęta nie otrzymywały regularnie wody ani pożywienia. Na miejsce policyjnej interwencji wezwany został lekarz weterynarii. Stwierdził on, że psy są w stanie zagrażającym ich życiu i zdecydował o umieszczeniu ich w schronisku.

Czworonogi trafiły pod opiekę schroniska Sonieczkowo koło Augustowa.

- Mimo krzywdy, jaka im się przytrafiła, to psy bardzo pogodne, przyjacielsko nastawione do człowieka, na nasz widok cieszą się, machają ogonkami. Nie straciły tej radości życia, a na pewno dużo w tym swoim życiu przeszły - mówi Marta Chmielewska, właścicielka schroniska „Sonieczkowo” w Żarnowie Pierwszym.

Dziś psy dochodzą do siebie. Przed nimi wiele badań. Póki co

są trzymane w ogrzewanym miejscu i dokarmiane.

- Psy są niedożywione. Musimy im porcjować jedzenie, podawać w małych dawkach, żeby nie dostały skrótu jelit. Mają one zabójczy apetyt, rzucają się na jedzenie. Musiały nie dostawać przez dłuższy czas jedzenia. Może jedynie jakieś głodowe porcje - wyjaśnia Marta Chmielewska i dodaje, że już dawno do schroniska nie trafiły tak skrajnie wychudzone psy.

- Trafiają do nas psy z różnych interwencji, ale tak wychłodzonych czworonogów dawno nie mieliśmy. W tym roku była jedna podobna sytuacja.

To są dwa dorosłe, ale nie stare psy. Kiedy dojdą do siebie, będzie można je zaadoptować.

Teraz suwalscy policjanci ustalają zakres odpowiedzialności właściciela czworonogów. Grozi mu od 3 do 5 lat pozbawienia wolności.

Policja przypomina, że zwierzę to nie rzecz. Jeśli decydujesz się na posiadania psa lub innego pupila, to odpowiadasz za jego życie i bezpieczeństwo od pierwszego dnia.

SUWAŁKI



Stowarzyszenie Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT po raz XXIII zorganizowało Podlaską Galę Wolontariatu w Suwałkach. To moment, gdzie ci, którzy na co dzień pomagają innym zostają dostrzeżeni. Tego dnia za swoją bezinteresowną pomoc docenieni zostali nauczyciele, uczniowie, przedstawiciele instytucji pozarządowych oraz wszyscy wolontariusze pracujący na to, by innym żyło się lepiej.

- Trudno nam wyobrazić funkcjonowanie naszego miasta i tego co robimy, bez tego bezinteresownego udziału naszych mieszkańców - wolontariuszy. Udzielacie się państwo w różnych dyscyplinach, pomagacie nam w realizacji różnych wydarzeń i przedsięwzięć - mówił podczas Podlaskiej Gali Wolontariatu Czesław Renkiewicz, prezydent Suwałk.

Organizatorem wydarzenia było stowarzyszenie Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT z Suwałk.

- Są to osoby o dużym sercu, o dużej wrażliwości i empatii, które poświęcają swoją uwagę i czas innym ludziom. My chcemy te osoby docenić. Publicznie powiedzieć im dziękuję - mówiła Anna Ruszewska z PRYZMATU.

Podczas Gali Wolontariatu odbyło się rozstrzygnięcie regionalnych konkursów Koordynator Roku 2025 i Wolontariusz Roku 2025, a laureaci otrzymali statuetki i upominki za społeczne zaangażowanie w woj. podlaskim. Wolontariuszom wręczono medale „Wolontariusz na medal” w uznaniu za bezinteresowną działalność społeczną. (AG)

AUTOREKLAMA

001144248

KARMA WRACA

**PRZYNIEŚ DARY ZWIERZĘTOM,
A OTRZYMASZ CHOINKĘ**

Mamy 200 choinek do rozdania!

Zbieramy na rzecz Fundacji Pomocy Zwierzętom „Kudłata Polana”:
**suchą i mokrą karmę dla psów
i kotów, miski, smycze, obroże
zabawki, gryzaki, koce,
legowiska itp.**

Każdy gest wsparcia to ogromna pomoc dla potrzebujących zwierząt!



14
GRUDNIA
CH G City Biała
w Białymstoku
godz. 10-15
lub do wyczerpania
choinek

ORGANIZATOR AKCJI

PARTNER GŁÓWNY

PARTNER ZBIÓRKI

Kurier Poranny GAZETA **WSPÓŁCZESNA**

G
City **BIAŁA**



KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Przemyt papierosów w „karetce”

Ponad 105 tys. paczek papierosów bez polskich znaków akcyzowych przejechała straż graniczna w Reszlu (woj. warmińsko-mazurskie). By uniknąć podejrzeń i kontroli, papierosy przewożono dwoma autami wyglądającymi z zewnątrz jak... karetki pogotowia.

Tadeusz Gruchalla z zespołu prasowego Morskiego Oddziału Straży Granicznej powiedział PAP, że oba samochody do przewożenia nielegalnych papierosów były wymalowane jak karetki i miały

zamontowane tzw. koguty. – Ale w środku nie było sprzętów medycznych, tylko nielegalne papierosy – powiedział.

Gdyby papierosy trafiły na rynek, Skarb Państwa straciłby ponad 3 mln zł z tytułu opłat akcyzowych.

Straż graniczna uważa, że za paserstwo celne i akcyzowe odpowiadają zatrzymani w tej sprawie 50-letni mężczyzna i 47-letnia kobieta. Przedstawiono im już zarzuty, za które grozi do 3 lat więzienia. PAP

WARSZAWA

Rząd o kryptowalutach

Rząd ponownie przyjmie projekt ustawy o kryptowalutach, niezbędny do zapewnienia bezpieczeństwa zarówno inwestorom, jak i państwu polskiemu – zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Szef rządu zwrócił się do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie ustawy.



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNIAK

GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY

Obcokrajowcy na rynku pracy

Liczba cudzoziemców wykonujących w Polsce pracę w końcu czerwca 2025 r. wyniosła 1 099,5 tys. osób, o 6,5 proc. więcej rok do roku – podała GUS. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba wzrosła o 2,9 proc.

Według stanu na 30 czerwca wśród cudzoziemców wykonujących pracę 422,2 tys. osób realizowało wyłącznie

umowy zlecenia i pokrewne. Było to o 7,1 proc. więcej niż w czerwcu 2024 r. i 4,2 proc. więcej niż miesiąc wcześniej.

Najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 30 czerwca 2025 r. było ich 735,1 tys., tj. o 5,2 proc. więcej niż w analogicznym miesiącu poprzedniego roku.

INWESTYCJE

Wojewoda mazowiecki Mariusz Frankowski nadał rygor natychmiastowej wykonalności dla decyzji lokalizacyjnej CPK, co otwiera drogę do uzyskania pozwoleń na budowę oraz uruchomiony zostaje proces odszkodowawczy dla przejmowania brakujących działek. Według przyjętego harmonogramu budowa lotniska CPK na terenie gmin Baranów, Wiskitki i Teresin ma rozpocząć się w 2026 roku.



Teren, który jest objęty decyzją lokalizacyjną, znajduje się w gminach Teresin, Wiskitki i Baranów

Mariusz Frankowski, wojewoda mazowiecki

Zelenski chce się spotkać z Nawrockim

Grzegorz Kuczyński
Warszawa

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski jest gotowy przyjechać na pierwsze spotkanie z prezydentem Karolem Nawrockim do Polski, gdy otrzyma odpowiednie zaproszenie.

W poniedziałek Zełenski, pytany przez dziennikarzy o perspektywę pierwszego spotkania z prezydentem Polski Karolem Nawrockim, odpowiedział, że „z przyjemnością się z nim spotka” i że podczas rozmowy telefonicznej podziękował mu za polską pomoc, zaprosił go do Ukrainy i zaproponował wybranie dogodnego terminu.

Zełenski poinformował, że zaprosił prezydenta Polski Karola Nawrockiego do złożenia wizyty w Ukrainie. Zapewnił też, że sam odwiedzi Polskę, gdy otrzyma zaproszenie od polskiej głowy państwa. Podkreślił, że jest to dla niego ważne i wyraził wdzięczność wobec Polski za pomoc i wsparcie.

– Niedawno usłyszałem w mediach, że mnie zaprosił. Cóż, prawdopodobnie, aby przyjechać, potrzebuję daty.



FOT. ADAM JANOWSKI

Szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki przekazał, że Karol Nawrocki liczy na spotkanie z przywódcą Ukrainy

I wtedy, jeśli prezydent – oficjalnie, nieoficjalnie, jak chce – zaprosi i zaproponuje datę, oczywiście przyjadę z oficjalną wizytą do Polski. To dla mnie ważne – powiedział Zełenski.

Po słowach przywódcy Ukrainy szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz oznajmił, że trwają prace „w kontaktach dyplomatycznych, które są otwarte i aktywne”, nad datą spotkania obu prezydentów w Warszawie.

Do sprawy odniósł się też we wtorkowym wpisie na platformie X szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki. „Prezydent RP wyraża nadzieję, że prezydent Zełenski odwiedzi go w Warszawie, aby omówić kwestie, które Polska ma do załatwienia z Ukrainą. Polska – jak podkreśla (prezydent – PAP) – ze swoich zobowiązań sojuszników wywiązuje się w pełni” – napisał szef kancelarii prezydenta.

Stwierdził również, że Polsce należy się wdzięczność i szacunek ze strony Ukrainy za wielką pomoc, jaką państwo polskie i Polacy udzielili Ukraincom po rosyjskiej napaści.

„Pan prezydent Nawrocki mówi wprost: »domagam się konsekwentnie symetrii w relacjach między Polską a Ukrainą«. Jak podkreśla, jeśli przeanalizujemy setki tysięcy donacji – od pomocy humanitarnej, przez sprzęt wojskowy i amunicję – widać ogromny wysiłek narodu polskiego, który pozostaje stałym, niezmiennym i strategicznym wsparciem dla Ukrainy” – wskazał Bogucki.

Dodał, że prezydent liczy na to, że „Zełenski uszanuje

ten wysiłek Polaków, otworzy się na pewne sugestie państwa polskiego i wyrazi wdzięczność wobec polskich żołnierzy, polskich obywateli i państwa polskiego w zakresie strategicznego wsparcia Ukrainy”.

Bogucki przypomniał też stanowisko Karola Nawrockiego, że wsparcie Ukrainy pozostaje tym, co Polskę i Ukrainę łączy w sposób fundamentalny.

We wrześniu i październiku ze strony ukraińskiej pojawiły się sygnały, że strona ukraińska przygotowuje spotkanie prezydentów i może ono odbyć się w najbliższych tygodniach, jednak nic więcej się nie wydarzyło.

17 listopada w wywiadzie dla „Do Rzeczy” prezydent Nawrocki mówił, że zaprasza prezydenta Wołodymyra Zełenskiego do Polski. – Mam nadzieję, że będzie moim gościem w Warszawie. Zapraszam prezydenta Zełenskiego, aby spotkał się z Ukraińcami, którzy są w Polsce, podziękował Polakom i aby przywiózł dobre informacje w sprawie ekshumacji na Wołyniu, na które czekamy – dodał.

PAP

Jest kluczowa zgoda Komisji Europejskiej. Budowa elektrowni jądrowej będzie mogła ruszyć już niebawem

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Donald Tusk poinformował, że Komisja Europejska wyraziła zgodę na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce. Szef rządu dodał, że pierwsze prace będą mogły ruszyć już w grudniu.

– Trwają jeszcze drobne formalności, ale za chwilę będzie oficjalne potwierdzenie, że Komisja Europejska wyraża zgodę

na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce – poinformował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Jak dodał, budowa „będzie mogła ruszyć z kopyta, i to jeszcze w grudniu”. Zadeklarował, że zabezpieczono środki finansowe w całości, czyli kwotę 60 mld zł. – Już w grudniu, czyli jeszcze w tym roku, pierwsze 4,6 mld zł w papierach skarbowych (...) trafi już do zainteresowanego podmiotu. To zna-

czy budowa rusza – zaznaczył premier.

Odnosząc się do zgody KE, Tusk stwierdził, że było to „warunek absolutnie niezbędny i wcale nie taki łatwy do uzyskania”. – Rzeczywiście będziemy mogli tę budowę rozpocząć z odpowiednim impetem, tak żeby prąd z pierwszej elektrowni jądrowej w Polsce popłynął możliwie szybko – powiedział.

Należąca w 100 proc. do Skarbu Państwa spółka PEJ jest inwestorem i przyszłym

operatorem powstającej na Pomorzu pierwszej elektrowni jądrowej w ramach Programu Polskiej Energetyki Jądrowej. Elektrownia w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino ma mieć trzy bloki w technologii AP1000 Westinghouse.

Wykonawcą będzie konsorcjum Westinghouse-Bechtel. Wylanie tzw. pierwszego betonu jądrowego planowane jest na 2028 r., rozpoczęcie komercyjnej pracy pierwszego bloku ma nastąpić w 2036 r. PAP



Rząd Litwy wprowadził stan wyjątkowy w całym kraju

Adam Kielar
Wilno

Litewski rząd ogłosił, że wprowadza stan wyjątkowy. Decyzja ta jest spowodowana wysyłaniem nad jej terytorium balonów przemytniczych z Białorusi, co „zagroza bezpieczeństwu narodowemu”.

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich mieszkańców kraju. Jak podają litewskie media, na czele operacji stanu wyjątkowego stanie minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz.

Szefowa rządu Inga Ruginiene podkreśliła w komunikacie, że wprowadzenie stanu wyjątkowego ma celu ułatwienie pracy grupy dochodzeniowej powołanej w celu zwalczania balonów. W jej skład wchodzi funkcjonariusze straży granicznej, policji, służby celnej oraz Służby ds. Dochodzeń Finansowych. Decyzja o stanie wyjątkowym pozwoli na uruchomienie



Wprowadzenie stanu wyjątkowego na Litwie zapowiedziała w piątek (5 grudnia) premier tego kraju Inga Ruginiene. Nie wiadomo, jak długo będzie obowiązywać

pewnych mechanizmów i działań właściwych dla takiej sytuacji prawnej.

„Wprowadzenie stanu wyjątkowego w kraju nie spowoduje niedogodności dla mieszkańców. Zastosowane środki będą skierowane wyłącznie w organizatorów i sprawców nielegalnych działań” – poinformowało MSW Litwy.

Decyzja o wprowadzeniu stanu nadzwyczajnego jest spowodowana falą balonów

przemytniczych, które nadlatują nad litewskie terytorium z Białorusi.

Białoruskie balony przemytnicze

Według władz litewskich balony są wysyłane z Białorusi przez przemytników papierosów, a winę za to ponoszą białoruskie władze, które nie powstrzymują tego procederu. Rząd Litwy uznaje te incydenty za ataki hybrydowe. Premier

Inga Ruginiene powiedziała 4 grudnia, że takie działania Mińska mogą być uznane również za akty terroru.

Według danych MSW Litwy w tym roku odnotowano około 600 przypadków naruszenia jej przestrzeni powietrznej przez balony przemytnicze z Białorusi i 197 przez drony.

Z powodu balonów lotnisko w Wilnie było w październiku i listopadzie zamykane kilkanaście razy. Do ostatniej takiej sytuacji doszło w minioną sobotę wieczorem.

Minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz, któremu powierzono koordynowanie działań związanych ze stanem wyjątkowym, nie potrafił odpowiedzieć dziennikarzom na pytanie, na jak długo został on wprowadzony.

– Nie przewidujemy dzisiaj daty wygaszenia stanu wyjątkowego, ale sądzę, że za miesiąc powrócimy do tej kwestii – powiedział minister po wczorajszym posiedzeniu rządu. – Będzie to zależało od wyników całej operacji – dodał. PAP

Papież Leon XIV przyjął w Castel Gandolfo prezydenta Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Watykan

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski spotkał się z papieżem Leonem XIV. Głównym tematem rozmowy była wojna na Ukrainie.

Rozmowa w Villa Barberini, w której zatrzymuje się papież podczas pobytu w Castel Gandolfo, trwała ponad pół godziny.

Po rozmowie Leon XIV i prezydent stanęli na balkonie rezydencji. Jak informuje Biuro Prasowe Stolicy Apostolskiej, spotkanie przebiegało w serdecznej atmosferze.

W wydanym komunikacie Watykan poinformował, że „podczas serdecznej rozmowy, której głównym tematem była wojna na Ukrainie, Ojciec Święty powtórzył konieczność kontynuowania dialogu i ponownie wyraził pilne życzenie, by trwające inicjatywy dyplomatyczne mogły doprowadzić do sprawiedliwego i trwałego pokoju”.

Ponadto wśród tematów rozmów Watykan wymienił



Podczas spotkania rozmawiano o wojnie na Ukrainie i powrocie z porwania ukraińskich dzieci

kwestię jeńców wojennych i potrzebę powrotu ukraińskich dzieci do ich rodzin. To nawiązanie do kwestii dzieci wywiezionych do Rosji.

Było to trzecie spotkanie Leona XIV z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Po raz pierwszy doszło do niego w maju podczas inauguracji pontyfikatu Leona XIV, po raz kolejny – w lipcu, kiedy papież przebywał na urlopie w Castel Gandolfo. PAP

Rewolucja na Atlantyku? Wielka Brytania wdraża program Atlantic Bastion

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Przewaga, jaką miała Wielka Brytania na Atlantyku od zakończenia II wojny światowej, jest zagrożona – ocenił w poniedziałek gen. Gwyn Jenkins, szef sztabu Królewskiej Marynarki Wojennej.

Ministerstwo obrony, które w poniedziałek ujawniło elementy programu Atlantic Bastion, stwierdziło w oświadczeniu, że program ten jest „bezpośrednią odpowiedzią na ponowne nasilenie działalności rosyjskich okrętów podwodnych i nawodnych”.

W przemowie wygłoszonej podczas Międzynarodowej Konferencji Sił Morskich w Londynie Jenkins podkreślił znaczenie obrony morskiej, mówiąc, że „praktycznie cały nasz handel,



Niszczyciele stanowią trzon Royal Navy

dane (teleinformatyczne) i energia przepływają albo po morzu albo pod nim”. – To dosłownie nasza linia życia, zarówno dla nas jako narodu wyspiarskiego, jak i dla NATO – zaznaczył.

– Dla nas NATO przede wszystkim oznacza zaangażo-

wanie w odstraszanie nuklearne, które trwa już 57 lat i którego celem jest nie tylko ochrona 67 milionów ludzi na Wyspach, ale także miliarda ludzi w państwach sojuszu NATO. Oczywiście, NATO jest najważniejsze, ale nie tylko, dlatego mamy partnerów z całego świata – powiedział szef sztabu Royal Navy, weteran brytyjskich marines.

Podczas swojego pierwszego wystąpienia publicznego od objęcia swojej funkcji w maju, Jenkins zwrócił szczególną uwagę na wzrost sił militarnych Rosji. – Pomimo milionów ofiar i kosztów ich skandalicznej nielegalnej inwazji na Ukrainę, (Rosja) nadal inwestują miliardy w swój potencjał morski, a w szczególności we Flotę Północną – oznajmił.

Generał przytoczył słowa brytyjskiego ministra obrony

Johna Healeya, który zwrócił się niedawno bezpośrednio do rosyjskiego przywódcy Władimira Putina, mówiąc: „Widzimy was i wiemy, co robicie”.

Rząd w Londynie twierdzi, że w ciągu ostatnich dwóch lat liczba rosyjskich statków zagrażających wodom terytorialnym Wielkiej Brytanii wzrosła o 30%.

Brytyjski rząd poinformował w poniedziałek, że rozpoczyna wdrażanie nowego programu militarnego, Atlantic Bastion. Łącząc on działania jednostek bezzałogowych, okrętów podwodnych i samolotów za pomocą technologii opartej na sztucznej inteligencji w celu identyfikacji zagrożeń ze strony Rosji na Atlantyku. Jego wartość inwestycyjna wynosi 14 mln funtów. Brytyjskie ministerstwo obrony zapowiedziało, że nowa technologia ma zostać wprowadzona w 2026 r.

An-22 runął do wody. Cios dla armii Rosji

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

W obwodzie iwanowskim, na północny wschód od Moskwy, rozbił się wojskowy samolot transportowy An-22, informuje agencja TASS, powołując się na źródła w służbach operacyjnych.

Na pokładzie samolotu znajdowało się siedem osób. Ich los jest nieznany. Wiele wskazuje jednak na to, że wszyscy zginęli.

Samolot rozbił się w okolicy zbiornika wodnego Uwodskij, a jego szczątki, według służb operacyjnych, zostały znalezione na wodzie. Według danych kanałów Telegramu „112” i Shot, samolot spadł w rejonie Furmanowskim, położonym na północ od zbiornika wodnego.

An-22 to ciężki turbośmigłowy samolot transportowy,

pierwszy na świecie samolot szerokokadłubowy i największy na świecie w tej klasie. Jest przeznaczony do transportu broni, sprzętu wojskowego i żołnierzy na duże odległości.

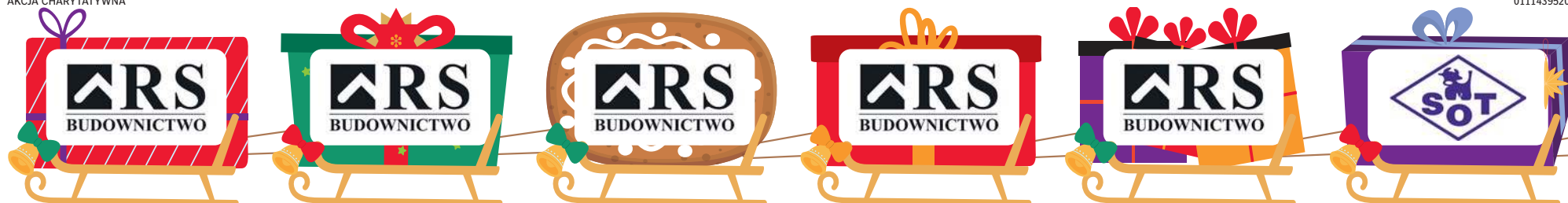
Samolot został zaprojektowany w latach 60. XX wieku, a seryjna produkcja trwała od 1965 do 1975 roku.

W sumie w czasach sowieckich wyprodukowano 69 egzemplarzy An-22, w tym dwa do testów wytrzymałościowych. Samolot był eksploatowany w różnych okresach przez Siły Powietrzne ZSRR, Rosji i Ukrainy, a także przez komercyjne linie lotnicze Air Sofia Cargo i Sigi Air Cargo.

Latem 2024 roku dowództwo Sił Powietrznych Federacji Rosyjskiej ogłosiło, że eksploatacja pozostałych jeszcze w służbie samolotów An-22 zostanie zakończona.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111439520



Kristi ratuje zwierzęta. Na froncie

Maciej Czerniak

- Myślę, że z psami na wojnie jest jak z pierwszymi ludźmi, którzy doświadczali burzy. To dla nich przerażające i niezrozumiałe - mówi Krystyna Drahomarecka.

Owczarek, którego osłoniła własnym ciałem, lizała ją potem po dłoniach. Czuł, komu zawdzięcza życie. To było w maju 2024 r. Wraz ze swoimi ludźmi, z grupy „12” („12 Strażników”) w obwodzie Donieckim w Ukrainie robiła to, co zaczęła jeszcze przed wojną: ratowała zwierzęta.

Bitwa na sąsiedniej ulicy

Na stałe pracują pod Odessą. Tam Krystyna prowadzi swój azyl dla psaków, o którym mówi „szelter”, a który nazwała „Miejsce pod słońcem”. Każdego miesiąca na tydzień udają się w rejon frontowy. Jadą na południe albo na wschód. Tam odławiają blaknące się psy.

Wtedy, w maju 2024 na akcję pojechała zgodnie z planem. Ewakuacja okazała się jednak wyjątkowo trudna. - Normalnie, kiedy jesteśmy w pobliżu linii frontu, dobrze wiemy, gdzie są pozycje Rosjan, w jakich odległościach. Wojskowi mają szczegółowe rozeznanie - mówi Krystyna. - Tym razem było inaczej.

Rozpoczęła się „operacja charkowska”. Rosyjskie natarcie w kierunku stolicy obwodu. Na drodze wojsk był właśnie Wołczańsk, był też Toreck, gdzie właśnie znaleźli się wolontariusze. - Rosjanie zaczęli częściej używać dronów, więc nie mogliśmy się ewakuować w dzień. Próbowaliśmy nocą, ale to też było trudne, bo oni używają termowizji.

W czasie masowego ataku na miasto zrobił się, jak mówi Krysti, kocioł. Rosyjscy żołnierze byli wszędzie. W tym kotle oni - wolontariusze, animalsi. Po co? Rozmawiamy o tym z Krysti, ale opowieść zaczyna rządzić się swoją logiką. Pokrętną, chaotyczną. Ogień we wspomnieniach znów staje się żywy i przesłania porządek zdań. - Rosjanie byli dwie ulice dalej, wywiązała się bitwa. Oni widzieli, że jesteśmy tam, że zabieramy psy, ale to dla nich nie

miało żadnego znaczenia - opowiada. - Może nie dowierzali, że wolontariusze mogli się znaleźć tak blisko frontu i to nocą... Ich to zresztą nie obchodziło. Widziałam, jak dron zabija parę starszych osób. Małżeństwo - oni uciekali ze swoim psem, chcieli się ewakuować.

W tym ataku Krysti została ranna. Wybuch odrzucił ją, odłamek pocisku trafił w udo. Doznała wstrząsu mózgu. Wolontariusze szli wtedy ze zwierzętami. Krysti miała ze sobą małe psy, jej kolega, jeden z „dwunastu”, prowadził owczarka niemieckiego. Kiedy doszło do ataku, próbowała osłonić zwierzę własnym ciałem. Pies już przedtem był rozdrażniony, potem wpadł w panikę.

Kiedy ewakuowali się, ukryli się w przyziemiu budynku już w bezpiecznej strefie, siedziała z nogą owiniętą purpurowym, przesiąkniętym krwią opatrunkiem, a pies już lizał ją po ręce. Na swój sposób czuł, kto go ochronił.

- To jest taka różnica, że my, ludzie, widzimy te wszystkie okropności, ale rozumiemy, skąd się biorą; że to wojna, że ta śmierć może nadejść. I wiemy, z której strony może przyjść. Dla zwierzątek to czysta zgroza. Psy boją się fajerwerków. Wyobraź sobie, czym jest dla nich hałas ognia frontowego. Wystrzały z dział, odpalane pociski rakietowe. I to trwa i trwa.

Dwa światy

Krystyna Drahomarecka ma 28 lat, jest architektem. Przed wojną pracowała w zawodzie, w Odessie. Popołudniami, kiedy wracała do domu, czuła się samotna. Pewnego dnia w 2020 r. na Facebooku znalazła post Ludmiły, która pokazywała, jak ratuje zwierzęta znalezione na ulicy. Krysti napisała do niej.

- Też zawsze chciałam to robić, ale nie wiedziałam jak. Myślałam, że aby prowadzić schronisko, trzeba mieć dużo pieniędzy. Teraz wiem, że chyba wszyscy, którzy prowadzą schroniska, są biedni. A mimo wszystko robią to.

Ludmiła pokazała, że to jest możliwe - można wziąć psa z ulicy i znaleźć dla niego rodzinę. - Zawsze sobie wyobrażałam, że jeśli mnie spotkałoby



Krystyna Drahomarecka buduje pod Odessą schronisko dla psów

coś takiego, ten pies zostałby ze mną na zawsze. Nie mogłam jednak tego zrobić - uśmiecha się Krysti - bo mieszkalam z rodzicami, nie było na to szans.

- Na początku więc pomagałam Ludmiłę w poszukiwaniu nowych domów dla psów. Powiedziałam, że mam balkon i tak możemy zacząć, mogę tam przez jakiś czas trzymać zwierzęta. Tak to się zaczęło. Z czasem zaczęłam już ratować zwierzęta na własną rękę.

Gdy wojna się rozpoczęła, były już dobrymi przyjaciółkami. Wtedy wielu ludzi za granicą było gotowych, by przyjąć do siebie psy z Ukrainy. Adoptować je.

- W Ukrainie naprawdę trudno znaleźć kogoś, kto przyjmie psa do domu. Gdy rozmawiam na ten temat z Polakami, to widzę, że wy też przechodzi-

liście pewną ewolucję, że zmieniał się stosunek ludzi do zwierząt. Wiem, że tu też psy trzymane na łańcuchach, a teraz śpią z ludźmi w łóżkach. Mam nadzieję, że w Ukrainie sprawy potoczą się podobnie.

Mimo wojny w Ukrainie nastawienie do zwierząt już się powoli zmienia. Psy, jeżeli są na łańcuchach, to najczęściej w małych wsiach. - Mamy też koty, które oddajemy pod opiekę naszym partnerom, oni zajmują się ich leczeniem, odrobaczaniem itd. Kociaki trafiają do nowych właścicieli. Ja jestem psiarą, więc mnie łatwiej jest znaleźć nowy dom dla psa niż dla kota.

Niewidzialny, śmiertelny wróg

„Szelter”, który pod Odessą prowadzi teraz Krysti, to tymczasowe schronienie dla 250

psów. - Budujemy je krok po kroku. Na początku to było kilka starych zabudowań, teren zarośnięty krzakami, zaśmiecony. Każdego dnia coś poprawiamy. Mamy pracownika, który każdego dnia coś u nas buduje. Fundusze są niewielkie, nie możemy po prostu wynająć ekipy do zbudowania całego tego miejsca od początku do końca. Jesteśmy zależni od darczyńców. Współpracujemy z organizacją Grater Good, która jest naszym najważniejszym sponsorem.

Działalność Krysti i jej przyjaciół wpływa też na bezpieczeństwo ludzi. Kiedy żołnierze na froncie walczą z okupantem, Krysti ma wroga równie groźnego. To wściekłość: - Jest to ogromny problem u nas. Choroba śmiertelna dla zwierząt i dla ludzi. Jesteśmy częścią UWAF, czyli Ukraine War Animals Relief Fund i przez ostatnie dwa lata udało nam się wspólnie przeprowadzić sterylizacje około 800 tysięcy psów, a takich zabiegów trzeba wykonać około 1,5 miliona.

W Ukrainie, jak mówi Krysti, często uważa się, że po sterylizacji pies staje się bezużyteczny. Przestaje szczekać i nie broni posesji. - Bywa, że kiedy urodzą się szczeniaki, po prostu się je topi. To straszne.

O pracy Krysti i jej zespołu opowiada film dokumentalny produkcji kanadyjskiej w reżyserii Olhy Byrledianu. Premierę miał w 2024 roku na festiwalu w Seattle i zebrał wiele nagród na całym świecie.

David Jackson, autor recenzji dla BAFTA Qualifying Cambridge Film Festival: „Nie da się patrzeć na osamotnionego psa, w czasie ataku rakietowego, kulącego się ze strachu i nie uронić łzy. Nie da się nie zapłakać na widok tego samego psa, kiedy po opiece wolontariuszy UWAF dochodzi do siebie i oswaja”. Dalej krytyk pisał: „Film skupia się na sprawie ratowania bezpańskich zwierząt, ale przypomina, że za ich losami kryją się ludzkie tragedie”.

- Zawsze się zastanawiałam, dlaczego mamy takie problemy ze zwierzętami. Wciąż jest wiele okrucieństwa, traktuje się je jak przedmioty. Tłumaczymy, że nie można karmić ich resztkami naszego jedzenia, że zwierzę

potrzebuje opieki weterynaryjnej. Wielu widzi to tak: Jeżeli pies choruje i umrze, to OK, weźmiemy sobie nowego.

Psy i ludzie

W listopadzie Krysti przyjechała do Bydgoszczy. Na Festiwalu Prapremier w Teatrze Polskim wystawiono spektakl „Psy i Ludzie” Vyachesława Volkonsky’ego. To sztuka w części inspirowana historią Krysti. W części, bo porusza też tematykę przemocy wobec zwierząt i stawia pytania o granice człowieczeństwa w czasie wojny.

Krysti spotkała się z Eleną Morozową, prezeską Kujawsko-Pomorskiego Domu Ukraińskiego, która wspiera jej działania. Odwiedziła też bydgoskie schronisko dla zwierząt prowadzone przez Izabellę Szolginie. - To, co robi Izabella, napędza mnie otuchą, a jej historia inspirowała. Ona też budowała to miejsce małymi krokami. A teraz to w pełni profesjonalne schronisko. Mam nadzieję, że my też takie stworzymy.

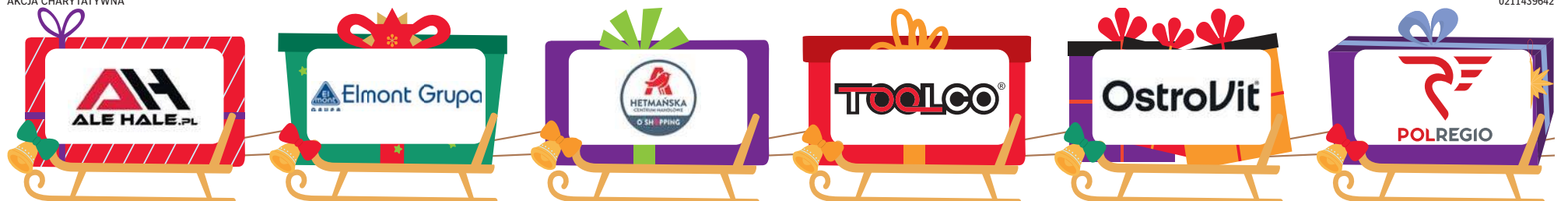
Z tej wizyty Krysti wyjechała zaopatrzona w worki karmy dla psów. Po wojnie chce dalej pomagać zwierzętom. - Jestem w tym dobra i kocham to. Mamy wiele planów. Chcemy założyć szkołę, współpracować z trenerami, behawiorystami. Byłam na szkoleniu w Kanadzie, gdzie przysposabia się psy do pracy nie tylko z osobami niewidomymi. Chcemy szkolić je do asystowania niepełnosprawnym żołnierzom.

Opowiada, że psy jak ludzie, przechodzą traumę. Jej podopieczni trafiają do adopcji w Polsce, w Czechach i Niemczech. - Mówiono mi, że w Kijowie nie ma frontu, więc tam możemy szukać nowych domów dla psów. Miasto jednak niemal codziennie jest celem ataków dronów i rakiet. Wiele psów umiera na atak serca.

Przekonuje, że każdy pies ma swoją osobowość. Nie każdy będzie zdolny do pomocy osobie niepełnosprawnej. - To tak, jakby kazać fotografowi pracować jako kucharz. Nauczy się gotować, ale nie będzie robił tego z oddaniem. Każdy powinien być na swoim miejscu. Ze zwierzętami jest podobnie.

©P

AKCJA CHARYTATYWNA



0211439642

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Popularne i zdrowe!

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych ko-

rzyści zdrowotnych. Warto spróbować – zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne. Sprawdź, czy morsowanie rzeczywiście jest zdrowe, jak bezpiecznie rozpocząć swoją przygodę oraz kto powinien z niego zrezygnować.

ZA TYDZIEŃ:

- Niedoceniana ryba, którą uwielbiają Polacy. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie
- Tak zamroziś pierogi na Wigilię oraz nadmiar świątecznego jedzenia



FOT. TIMOLINA/FREEPIK.COM

Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Herbata jest jednym z najzdrowszych napojów na świecie, a także najpopularniejszym zaraz po czystej wodzie. Nie każdy może jednak korzystać z jej cennych właściwości.

Regularne picie herbaty jest zalecane niemal każdemu, bo napój ten zmniejsza ryzyko rozwoju schorzeń przewlekłych, w tym chorób serca, cukrzycy, zapalenia stawów i nowotworów. Są jednak osoby, które herbaty pić nie powinny, a także muszą unikać określonych rodzajów lub bardzo ograniczać jej spożycie. Wynika to z obecności silnie działających bioaktywnych związków, które w pewnych sytuacjach mogą nie być korzystne.

Polifenole z herbaty są związkami antyoksydacyjnymi o działaniu przeciwzapalnym i ochronnym. Herbata zawiera stymulującą teinę, wyciszającą teaninę (herbata zielona) czy teofilinę o właściwościach rozkurczowych.

Picie herbaty bywa polecane po posiłku, np. śniadaniu, ale zwłaszcza po tym większym, czyli obiedzie. Często też służy do popijania posiłków. Tymczasem jest to nawyk bardzo niezalecany, bo ma niekorzystny wpływ na jakość diety. Związki zawarte we wszystkich rodzajach herbaty, a zwłaszcza w tej czarnej, wiążą niezbędne składniki mineralne, uniemożliwiając ich wchłanianie. Dotyczy to nie tylko żelaza, ale także innych ważnych pierwiastków, m.in. takich jak cynk, magnez czy w mniejszym stopniu wapń. Zmniejsza też przyswa-



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Picie herbaty jest zdrowe, ale nie dla każdego. Skutki uboczne bywają dotkliwe!

jalność kluczowych dla zdrowia aminokwasów zawartych w białkach. Herbatą nie należy więc popijać jedzenia, tylko zrobić sobie co najmniej 30 minut przerwy lub nawet więcej, jeśli posiłek był obfity.

Herbaty nie powinno się także pić na noc – nie tylko dlatego, że ma właściwości moczopędne. Choć ma delikatne działanie stymulujące, trwa ono znacznie dłużej niż w przypadku kawy.

Herbata jest zdrowa, gdy wypija się ją w ilościach 3-5 szklanek dziennie, niezależnie

od rodzaju. Im jest mocniejsza, tym ilość powinna być mniejsza. Przy sięganiu po ten napój należy pamiętać, że nie jest jedynym źródłem kofeiny.

Kto nie powinien pić herbaty?

- Dzieci. Ze względu na zawartość kofeiny herbaty nie należy podawać dzieciom poniżej 12. roku życia. Nastolatki w wieku 12-18 lat nie powinny przyjmować więcej niż 100 mg dziennie, co odpowiada porcji ok. 1 litra napoju.

- Chorzy na anemię.

Herbata przyjmowana podczas i po posiłkach zawiera taniny, które wiążą żelazo i ograniczają jego wchłanianie. Obserwowano, że może zmniejszać poziom magazynu tego

Są osoby, które powinny zrezygnować z picia herbaty lub je ograniczyć ze względu na potencjalną szkodliwość i działania niepożądane

pierwiastka, czyli ferrytyny, bez wpływu na inne formy we krwi, które są rutynowo badane. Chorzy na anemię z niedoboru żelaza, również przyjmujący ten składnik, powinni maksymalnie ograniczyć spożycie herbaty. Dotyczy to także kobiet ciężarnych z niskim poziomem żelaza w organizmie.

- Osoby nadwrażliwe

Z picia herbaty powinny zrezygnować (albo ją ograniczyć) osoby, u których występują działania niepożądane, takie jak: nudności, ból brzucha, zawroty i ból głowy, biegunka. Nadwrażliwość na teinę, czyli herbacianą kofeinę, wywołuje także objawy takie, jak szybkie czy nieregularne tętno i zmiany nastroju, w tym nerwowość, dezorientację, roztrzęsienie czy goniwę myśl, a także bezsenność.

- Osoby uczulone

Reakcja alergiczna na herbatę występuje rzadko, ale jest jak najbardziej możliwa. Możliwe objawy to m.in. wysypka i opuchlizna, zwłaszcza języka, gardła i twarzy, ciężkie zawroty głowy i/lub problemy z oddychaniem.

- Osoby z aktywnymi chorobami

Duże ilości herbaty nie są polecane przy ostrych chorobach wątroby i jej niewydolności. Niewskazane może być także jednoczesne przyjmowanie leków, które obciążają ten narząd. To m.in. niektóre leki przeciwzapalne, przeciwdepresyjne czy statyny. Picie herbaty może być niezalecane przy chorobach serca, m.in. arytmii i po niedawnym zawale, przy wrzodach żołądka i reflukse, gdyż może podrażniać błonę śluzową przewodu pokarmowego (zwłaszcza

na czczo), a także przy leczeniu jaskry. W przypadku cukrzycy trzeba mieć świadomość, że duże ilości mogą prowadzić do obniżenia poziomu glukozy we krwi i wystąpienia niebezpiecznej hipoglikemii. W przypadku niskiego poziomu wapnia i osteoporozy nadmiar herbaty może utrudniać remineralizację kości.

- Osoby z zaburzeniami krzepliwości krwi

Herbata ma właściwości przeciwzakrzepowe. Sprzyja to m.in. zasinieniom ciała, a w niektórych przypadkach może doprowadzić do niebezpiecznego krwotoku.

- Osoby przyjmujące leki z teofiliną

Teofilina to substancja występująca naturalnie w herbatcie, stosowana leczniczo w stanach przebiegających ze zwężeniem dróg oddechowych. Działa rozkurczowo m.in. w chorobach takich, jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc czy stany zapalne oskrzeli z odczynem spastycznym. Spożywanie herbaty podczas leczenia może prowadzić do jej przedawkowania.

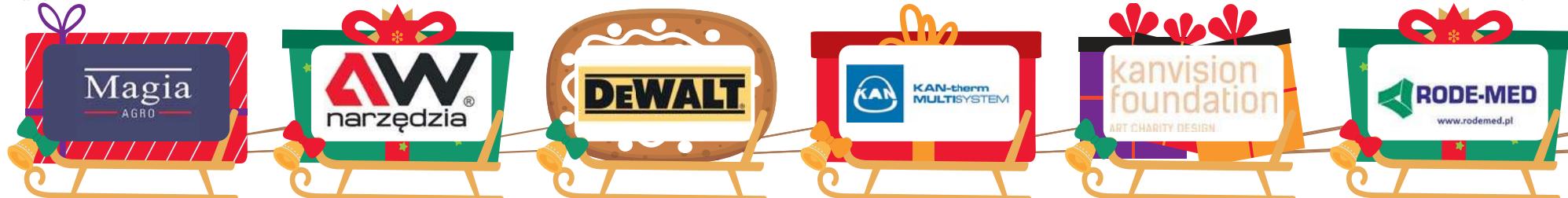
- Osoby przyjmujące inne leki

Związki aktywne z herbaty wchodzi w interakcje z wieloma lekami, w tym z niektórymi antybiotykami, środkami hormonalnymi, nasercowymi czy psychiatrycznymi. Nie należy pić jej w początkowym stadium terapii, gdy konieczne jest szybkie zwiększenie jej stężenia we krwi, co pozwala uzyskać efekty terapeutyczne.

Trzeba też zachować odstęp między ich przyjmowaniem a sięganiem po herbatę oraz ograniczyć jej ilość.

AKCJA CHARYTATYWNA

0311441277





Jeśli masz wątpliwości, czy bezpiecznie przyjmujesz preparat, zawsze skonsultuj się z lekarzem

Lekarz radzi: z czym łączyć witaminę D, by działała?

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Niewłaściwe przyjmowanie suplementów diety może być równie niebezpieczne, co niedobór witamin, które mają uzupełniać.

Dermatolog dr Jo Ward opublikowała na TikToku pilne ostrzeżenie dla wszystkich, którzy sięgają po suplementy witaminy D bez konsultacji z lekarzem. Choć jest to popularny i często zalecany środek, ekspertka stanowczo radzi, by nigdy nie przyjmować go samodzielnie. Według lekarki, branie samej witaminy D to zły pomysł, ponieważ może zaszkodzić twojemu sercu.

- Większość osób nie wie, że gdy bierze witaminę D, powinna ją połączyć z suplementacją witaminy K2. Jest ona niezbędna, żeby zapobiegać zwężeniu tętnic. Większość suplementów z witaminą D nie zawiera witaminy K2, a powinno - podkreśla dr Jo Ward.

Jak wyjaśnia dr Ward, witamina K2 działa jak strażnik. Zapewnia, że wapń trafia tam, gdzie powinien, czyli do kości, a nie odkłada się w naczyniach krwionośnych. Dlatego poszukuj suplementów, które zawierają obie te witaminy w jednym preparacie.

To prosta zasada, która może mieć ogromne znaczenie dla twojego zdrowia. Zanim się

gniesz po witaminę D, sprawdź, czy w składzie znajduje się też jej kluczowy partner.

Dr Ward zaleca, aby przyjmować suplement z witaminą D3 i K2 w dawce 2000-4000 IU dziennie. Taka dawka powinna pokryć zapotrzebowanie na witaminę D u większości osób.

- Jeśli masz ciemniejszą skórę, wysokie BMI lub większość czasu spędzasz w pomieszczeniach, będziesz potrzebować wyższej dawki - podkreśla specjalistka.

Lekarka przypomina, że w Wielkiej Brytanii, podobnie jak w Polsce, suplementacja witaminy D jest zalecana od września do maja ze względu na niski indeks promieniowania UVB. Promieniowanie to jest bardzo ważne, ponieważ to właśnie pod jego wpływem w skórze wytwarzana jest witamina D.

- Receptory witaminy D znajdują się w każdej komórce naszego ciała. Układ immunologiczny potrzebuje witaminy D, żeby prawidłowo funkcjonować. Witamina D chroni nas także przed nowotworami, wpływa na działanie hormonów oraz zapewnia długowieczność - dodaje dermatolożka.

Wiedza na temat prawidłowej suplementacji jest kluczowa. Zanim zaczniesz przyjmować jakiegokolwiek preparat, sprawdź, czy robisz to w bezpieczny sposób.

Popularne i zdrowe! Morsowanie niesie szereg korzyści zdrowotnych

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych korzyści zdrowotnych.

Morsowanie stało się bardzo popularne i coraz więcej osób decyduje się na takie krótkie zimne kąpiele. Warto pamiętać, że do morsowania należy odpowiednio się przygotować. Zanim wejdzie się do lodowatej wody, organizm powinien stopniowo przyzwyczajać się do coraz niższej temperatury, by nie doznać szoku termicznego.

Zażywanie bardzo zimnych kąpieli w otwartych akwenach wodnych, nierzadko w wydrążonych w lodzie przerębłach, to zajęcie praktykowane w grupach, co pomaga przełamać opory i zwiększyć bezpieczeństwo morsowania. Osoby, które lubią właśnie w taki sposób spędzać wolny czas, potocznie nazywane są morsami.

Dlaczego warto morsować?

● **Lepsza odporność organizmu.** Regularne wchodzenie do zimnej wody hartuje organizm i zwiększa tolerancję na zimno, co bezpośrednio przekłada się na wzrost odporności. Podobny efekt można osiągnąć również stosując codzienne zimne prysznice o temperaturze ok. 10 stopni. W przypadku morsowania najlepsze efekty osiąga się przy regularnych cotygodniowych sesjach. Warto pamiętać, że nie powinno się morsować częściej niż co 2 dni, ponieważ organizm potrzebuje regeneracji.

● **Rzadsze infekcje i krótszy czas trwania choroby.** Zwiększenie odporności i zahartowanie organizmu sprawiają, że morsy znacznie rzadziej chorują na różnego rodzaju infekcje wirusowe. Dodatkowo w przypadku choroby zaobserwowano, że jest ona znacznie łżejsza, a czas regeneracji krótszy średnio o 2 dni.



Warto spróbować - zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne

● **Lepszy nastrój.** Morsowanie wywołuje swojego rodzaju szok w organizmie, a także zwiększenie wydzielania adrenaliny, czyli hormonu nazywanego hormonem strachu, ucieczki lub walki. Adrenalina pobudza organizm do działania, dodaje energii i znacząco poprawia nastrój. Rozpoczynając morsowanie, warto zapisać się do tzw. Klubu Morsa, który zrzesza bardzo dużo osób. Wspólne morsowanie stanowi świetną rozrywkę, a obcowanie z innymi ludźmi dodatkowo może poprawiać nastrój.

● **Poprawa kondycji skóry i redukcja cellulitu.** Regularne morsowanie zostawia również pozytywny ślad na skórze. Podczas lodowatych kąpieli dochodzi do zwiększenia pracy serca i usprawnienia krążenia, a tym samym szybszej eliminacji toksyn z organizmu. Dodatkowo zaobserwowano, że regularne morsowanie znacząco redukuje widoczność cellulitu, potocznie nazywanego pomarańczową skórą.

● **Szybsze odchudzanie.** Morsowanie może również wspierać proces odchudzania. Dlaczego? Ponieważ lodowata woda oziębia temperaturę nie tylko tkanek, ale również krwi. Po wyjściu z wody organizm chce jak najszybciej wrócić do prawidłowej temperatury ciała, więc potrzebuje energii, która magazynowana jest m.in. w tkance tłuszczowej. Regu-

larne morsowanie może zatem być jedną z form aktywności fizycznej, która korzystnie wpływa na wygląd sylwetki.

● **Poprawa krążenia.** Przebywanie w lodowatej wodzie powoduje rozszerzenie się naczyń krwionośnych, przyspieszenie akcji serca, a tym samym usprawnienie pracy układu krążenia. Regularne morsowanie zalecane jest osobom ze słabym krążeniem krwi, jednak nie w przypadku przebytego zawału serca lub udaru mózgu. Ten sport chętnie uprawiany jest przez osoby z objawami zimnych dłoni i stóp, ponieważ po takiej sesji poprawia się krążenie również w kończynach.

● **Łagodzenie stanów zapalnych i bólu stawów.** Morsowanie może wspierać również leczenie chorób zapalnych stawów. Zwiększony przepływ krwi przyspiesza eliminację toksyn prozapalnych, a także zwiększa transport składników odżywczych do komórek i tkanek, dzięki czemu dochodzi do ich lepszego odżywienia. Warto jednak wspomnieć, że w przypadku zapalenia stawów morsowanie należy rozpocząć powoli od zimnych prysznic, ponieważ nagły szok temperatury może tylko nasilić sztywność stawów.

● **Morsowanie to okazja do spotkania ze znajomymi i wspólnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu.** A jak

wiadomo, zarówno towarzystwo przyjaciół, jak i kontakt z naturą są niezbędne dla naszego zdrowia psychicznego.

Jak zacząć morsować?

Przed rozpoczęciem morsowania trzeba odpowiednio się do niego przygotować. Poniżej przedstawiamy kilka zaleceń, które mogą ułatwić przebywanie w lodowatej wodzie:

● **Morsowanie warto rozpocząć jesienią, np. w październiku lub listopadzie, ponieważ w jesiennych miesiącach woda jest znacznie cieplejsza niż zimą.**

● **Kilka tygodni przed planowanym morsowaniem codziennie warto brać kilkuminutowe zimne prysznice o temperaturze 10 stopni Celsjusza.**

● **W okresie jesiennym chodzić boso po zimnej nawierzchni, np. brzegu plaży - należy dokładnie sprawdzić teren i usunąć ostre przedmioty, aby chodząc boso, nie skaleczyć się.**

● **Dzień przed morsowaniem należy zrezygnować z picia alkoholu, ze względu na właściwości rozrzedzające krew.**

● **Zawsze przed wejściem do zimnej wody należy zrobić kilkuminutową rozgrzewkę.**

WARTO WIEDZIEĆ

Morsowanie - przeciwwskazania

Mimo korzyści z morsowania, ze względu na niebezpieczeństwo związane z układem krążenia, tego sportu nie zaleca się w przypadkach: dzieci i osób poniżej 13. roku życia, kobiet ciężarnych, niewydolności nerek, dializ, nadczynności tarczycy, borelioz, niewyrównanego nadciśnienia tętniczego krwi, stanu po zawale serca lub udarze mózgu, niewydolności serca, zakrzepicy żył głębokich, zaawansowanych żylaków.

AKCJA CHARYTATYWNA



0111446204

Odra to wysoce zaraźliwa choroba. Szczepienie może zapobiec poważnym powikłaniom!



Najczęściej na odrę chorują małe dzieci. Najskuteczniejszą ochroną jest szczepionka przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR), która nie tylko chroni przed odrą, ale także przed tymi dwiema groźnymi chorobami wirusowymi

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

Odra to wysoce zakaźna choroba wirusowa, która może dotknąć każdego, kto nie przeszedł jej wcześniej lub nie został zaszczepiony.

Odra należy do najbardziej zakaźnych chorób wieku dziecięcego. Główną przyczyną odrę jest wirus odrę (morbillivirus) z grupy paramyksowirusów. Do zakażenia dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, co sprawia, że choroba łatwo przenosi się w skupiskach ludzkich. Okres inkubacji trwa zwykle 10-12 dni.

Źródłem zakażenia odrą jest osoba chora, która wydala wirusa przez jamę nosowo-gardłową. Patogen przenika następnie do komórek układu oddechowego, krwi oraz układu fagocytarnego, skąd rozprzestrzenia się do kolejnych narządów.

U osób, które nie były zaszczepione i nie przebyły choroby, ryzyko zarażenia po kontakcie z chorym wynosi nawet 90 proc.

Jakie są objawy odrę?

Odra to choroba wirusowa o kilkuetapowym przebiegu, z długim okresem inkubacji trwającym zwykle 10-12 dni.

Najczęstsze objawy odrę to: wysoka gorączka, często powyżej 39°C, nieżyt nosa (katar), łzawienie oczu, suchy, uporczywy kaszel, zapalenie spo-

jówek ze światłowstrętem, małe, białe plamki na języku i wewnętrznej stronie policzków (tzw. plamki Koplika), obrzęk powiek i nadmierna wrażliwość oczu na światło, apatia, brak apetytu, ogólne osłabienie organizmu.

Po kilku dniach od pojawienia się powyższych symptomów rozwija się najbardziej charakterystyczny objaw odrę - wysypka. Początkowo jest drobnoplamista i białoróżowa, z czasem staje się gruboplamista i ciemnoróżowa.

Wysypka najpierw pojawia się na twarzy, a następnie systematycznie rozprzestrzenia się w dół ciała. Ten charakterystyczny wzór, od głowy do stóp, jest istotnym wskaźnikiem diagnostycznym odrę i pozwala odróżnić ją od innych chorób egzantematycznych.

Odra u dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży

Przebieg odrę w dużej mierze zależy od wieku pacjenta oraz jego ogólnego stanu zdrowia. Najczęściej z odrą spotykają się lekarze dziecięcy, ponieważ choroba najczęściej dotyka dzieci do 15. roku życia.

Niemowlęta są szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby, który może prowadzić do poważnych powikłań, w tym trwałych uszkodzeń mózgu. Na szczęście dzieci do około 6. miesiąca życia korzystają z ochrony dzięki przeciwciałom przekazanym przez

matkę, co zmniejsza ryzyko zachorowania w tym okresie.

Odra w ciąży stanowi poważne zagrożenie zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Zakażenie wirusem odrę w tym okresie może skutkować przedwczesnym porodem, poronieniem, niską masą urodzeniową dziecka, a także zwiększonym ryzykiem zachorowania noworodka na odrę w pierwszych miesiącach życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Powikłania po odrze

Do najczęstszych i najgroźniejszych powikłań po odrze należą: zaburzenia pracy układu pokarmowego, takie jak biegunki, wymioty czy zaparcia; zapalenie płuc, które może prowadzić do poważnych problemów oddechowych; zapalenie ucha środkowego mogące powodować trwałe uszkodzenie słuchu; zapalenie mózgu, w tym podostre stwardniające zapalenie mózgu (SSPE), które może pojawić się kilka lub nawet kilkanaście lat po przebiegu choroby; powikłania w ciąży, takie jak poronienie lub przedwczesny poród; zapalenie rogówki, które w ciężkich przypadkach może skutkować utratą wzroku.

Dorośli zwykle przechodzą odrę w sposób podobny do dzieci, jednak im starszy pacjent, tym ciężiej mogą przebiegać objawy. U osób starszych, zwłaszcza z chorobami serca lub układu krążenia, odrę może prowadzić do poważnych komplikacji, a nawet stanowić zagrożenie życia.

Szczepienie na odrę

Szczepionki przeciw odrze wykonywane są od lat 70. XX w. Obecnie występują w postaci skojarzonej i zawierają one żywe, osłabione wirusy trzech chorób: odrę, świnki i różyczki, tzw. szczepionka MMR. Skuteczność szczepienia po podaniu dwóch dawek szczepionki wynosi 98-99 proc., utrzymuje się do końca życia.

W przypadku małych dzieci pierwsza dawka podawana jest w 13.-15. miesiącu życia, dawkę uzupełniającą podaje się w 6. roku życia celem uzyskania długotrwałej odporności.

Osoba dorosła może zaszczepić się przeciwko odrze w kilku sytuacjach: dla dorosłych, którzy nie byli szczepieni w dzieciństwie, dla osób pracujących z dziećmi - w szkołach, przedszkolach, żłobkach czy przychodniach - bo dzieci łatwo zarażają się odrą, dla tych, którzy nie skończyli pełnego cyklu szczepień MMR; jeśli w dzieciństwie podano dwie dawki, zwykle nie trzeba kolejnej, dla podróżujących do krajów, gdzie odrę jest częsta.

Jak kontakt z psem zmienia seniorów? Uspokaja, przywraca uśmiech, zachęca do aktywności

Ingrid Hintz-Nowosad
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że zwierzęta domowe mogą odgrywać istotną rolę w promowaniu zdrowego i aktywnego życia.

W Polsce osoby 55+ stanowią już 20% opiekunów psów i kotów - to tyle samo, co osoby w wieku 25-34 lata oraz 45-54 lata. Seniorzy stają się zatem jedną z najszybciej rosnących grup opiekunów zwierząt domowych. Ten trend to nie tylko statystyka, to rzeczywista zmiana stylu życia i priorytetów, w których zwierzęta stają się ważnymi towarzyszami codzienności, źródłem motywacji do aktywności, a także katalizatorem więzi społecznych.

Najnowsze badania Mars Incorporated „Mars Global Pet Parent Study”, dotyczące opiekunów zwierząt domowych, prowadzone w ponad 20 krajach, pokazują, że osoby w wieku 55+ coraz częściej decydują się na adopcję czworonożnego przyjaciela. To trend, który zmienia oblicze świata pet parentów - dojrzałe osoby nie tylko czerpią radość z towarzystwa pupili, ale także traktują je jako ważne wsparcie w codziennym życiu.

Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji.

Coraz więcej badań potwierdza, że interakcje ze zwierzętami mogą przynosić seniorom wymierne korzyści psychiczne, fizyczne i społeczne. Eksperci z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham wskazują na wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty, łagodzeniu stresu oraz wspieraniu rosnącego poziomu aktywności. Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny, zachęcając do regularnych spacerów, dbania o karmienie i pielęgnację. Dla opiekunów w każdym wieku oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ruchu. Dzięki temu poprawia się

wydolność tlenowa, równowaga i siła, co ma istotne znaczenie dla utrzymania sprawności i wysokiej jakości życia.

Zwierzęta działają jak „społeczny katalizator”: wyprowadzanie psa sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji. Badania pokazują, że opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia. Globalne badanie przeprowadzone na ponad 30 000 opiekunów zwierząt domowych we współpracy z Mars i Calm pokazało, że aż 85% ankietowanych Polaków uważa, że ich czworonożny przyjaciel pozytywnie wpływa na ich samopoczucie psychiczne. Prawie połowa (49%) przyznaje, że ich pupile zapewniają im towarzystwo w stresujących chwilach, bez konieczności rozmowy. Z kolei co ósma osoba (18%) znajduje ukojenie w rozmowie ze zwierzęciem, dzięki temu, że on zapewnia im „bezpieczną przestrzeń” do wyrażania obaw i trosk, bez oceniania i oczekiwań.

Zwierzęta są coraz częściej włączane do programów terapeutycznych nastawionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. W 2017 roku Mars Polska wspólnie z Fundacją Dr Clown zainicjował ogólnopolski program terapii wspomaganej przez obecność psa, połączonej z „terapią śmiechem” dla dzieci i młodzieży w szpitalach.

Od 2021 roku objął on także seniorów w Domach Pomocy Społecznej. W ciągu 8 lat, od 2017 roku do października 2025, ta wyjątkowa moc merdającego ogona wsparła ponad 39 000 osób, w tym 3 389 seniorów. Obecnie to największy program dogoterapii w Polsce koordynowany przy współpracy organizacji pozarządowej oraz biznesu. Od stycznia do października 2025 roku z zajęć z udziałem certyfikowanych dogoterapeutów i wyszkolonych psów skorzystało 8777 osób.



Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji

PYTANIA I ODPOWIEDZI

SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ROZGRZEWAJĄCE
NAPARY

Jak sobie dodać energii w chłodny dzień?

Kiedy temperatura spada, dobrze jest mieć pod ręką sprawdzone, rozgrzewające napary. To prosty sposób, by podkreślić atmosferę rodzinnych spotkań i zadbać o komfort gości. Możesz przygotować je szybko, z ogólnodostępnych składników, a do tego łatwo dopasować intensywność smaku do własnych preferencji. Kiedy dopada cię nagły spadek energii, często sięgasz po kawę albo coś słodkiego. Tymczasem istnieje znacznie zdrowszy i bardziej naturalny sposób na odzyskanie wigoru – rozgrzewający napój, który pobudzi Cię od środka, a przy okazji poprawi nastrój i pomoże przetrwać chłodniejsze dni. Sekret jest

na przykład połączenie imbiru, kurkumy i cytryny, które doskonale współgrają ze sobą, tworząc aromatyczny, rozgrzewający i intensywnie pobudzający eliksir. Możesz traktować go jako poranny starter albo szybkie wsparcie w ciągu dnia, gdy czujesz, że twoja energia opada.

Jak zrobić rozgrzewający napój?

Oto przepis na chłodne dni:
Składniki:
● 2 szklanki gorącej (ale nie wrzącej) wody,
● 2 plasterki świeżego imbiru lub 1 łyżeczka startego kłącza,
● 1 łyżeczka kurkumy,
● sok z 1/2 cytryny lub z pomarańczy,
● 1 łyżeczka miodu,
● szczypta pieprzu i szczypta kurkumy.
Sposób przygotowania:

● Na początku podgrzej wodę, tak aby była gorąca, ale nie wrząca. Możesz też ją zagotować i wystudzić do 80°C.
● Dodaj świeże plasterki imbiru i kurkumy, a następnie dokładnie wymieszaj.
● Następnie odstaw napój na 3–4 minuty, aby składniki uwolniły aromat.
● Dodaj sok z cytryny i miód.
Jeśli lubisz mocniejsze pobudzenie, dorzuć szczyptę świeżo mielonego pieprzu. Taki rozgrzewający napój wymieszaj i pij, kiedy jest jeszcze ciepły. Możesz zastanawiać się, dlaczego taki napój działa. To po prostu zestawienie łatwo dostępnych składników, które sprawiają, że krew szybciej płynie w żyłach. Imbir



rozgrzewa i łagodnie pobudza. Kurkuma dodaje energii i świetnie komponuje się z cytryną. Cytryna wnosi świeżość i lekki, orzeźwiający balans. Miód naturalnie dosładza i łagodzi ostre nuty imbiru i pieprzu. Taki napój nie tylko pomaga ci przetrwać spadki energetyczne, ale też świetnie rozgrzewa w zimne poranki. Polecamy wprowadzić go do swojej codziennej rutyny, a szybko poczujesz różnicę.

Rozmaryn, gruszka i imbir

Składniki:
● 1 litr wody,
● 1 dojrzała gruszka,

pokrojona w cienkie plasterki,
● 2–3 gałązki świeżego rozmarynu,
● 3–4 plasterki świeżego imbiru
● 1–2 łyżeczki miodu,
1 łyżka soku z cytryny.
Sposób przygotowania:
● Zagotuj wodę i odstaw na minutę, aby lekko przestygła.
● Do dzbanka włóż plasterki gruszki, imbir i gałązki rozmarynu.
● Zalej składniki gorącą wodą.
● Odstaw na 10 minut pod przykryciem.
● Jeśli chcesz, dodaj miód lub sok z cytryny już po przelaniu naparu do kubków.
Podawaj napar w dużych kubkach, najlepiej z kilkoma plasterkami gruszki w środku. To wygodna propozycja na rodzinne popołudnie, szczególnie gdy potrze-

bujesz szybkiego, aromatycznego napoju, który ociepli atmosferę.

Jak komponować własne mieszanki?

Stawiaj na połączenia, które dają wyraźne ciepło, znakomicie smakują zestawione ze sobą i mają przyjemny aromat. Wśród nich są korzenie i przyprawy takie jak imbir, cynamon i goździki. Korzystaj z aromatycznych ziół takich jak tymianek. A do naparu dodawaj jabłka i pomarańcze. Zestawiaj je tak, by napar był nie tylko rozgrzewający, ale też smaczny i lekko słodki bez nadmiaru cukru. Jeśli wolisz intensywniejszy aromat, dodaj więcej imbiru lub przed waniem wody delikatnie ugnieć rozmaryn. Napar przygotowany w większej ilości możesz przechowywać w termosie do 2–3 godzin.

DROBNE

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. 601-772-124

Usługi

INSTALACYJNE

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

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

KOMPUTEROWE

AWARIE -naprawy komputerów, laptopów. Dojazd gratis! 798-922-652

Różne

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

Towarzyskie

PAN 50+ pozna Panią, Białystok, 697-667-003

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011448196

INFORMACJA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 t.j. z późn. zm.) Burmistrz Sokółki podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sokółce zostały wywieszone na okres 21 dni wykazy niżej wymienionych nieruchomości stanowiących własność Gminy Sokółka, przeznaczonych do:

- 1. sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego:**
- o nr geod. 29/2 o pow. 0,0777 ha, położonej na terenie obrębu m. Sokółka,
- 2. sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego:**
- o nr geod. 158 o pow. 0,1614 ha, położonej na terenie obrębu Podkamionka,
- 3. sprzedaży w trybie bezprzetargowym:**
- o nr geod. 2144/7 o pow. 0,0058 ha, położonej na terenie obrębu m. Sokółka.

Osoby, którym służy pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości zgodnie z art. 34 ust. 1 pkt. 1 i pkt. 2 ustawy o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 t.j. z późn. zm.) mogą złożyć wniosek o jej nabycie z mocy ustawy do dnia **28 stycznia 2026 roku**.

Szczegółowe informacje w sprawie zbycia można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sokółce, pl. Kościuszki 1, pok. nr 103, tel. 85 711 09 03, w godzinach 7.30-15.30.

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Miliony dorosłych codziennie jedzą samotnie, nie zdając sobie sprawy, że to może negatywnie wpływać na ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

Miliony dorosłych na całym świecie codziennie spożywają posiłki w samotności. Choć może się to wydawać wygodne, nowe badania pokazują, że samotne jedzenie może mieć poważne konsekwencje – szczególnie u osób starszych. Badania opublikowane w czasopiśmie Appetite dowodzą, że osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym.

Naukowcy z Uniwersytetu Flinders w Australii przeanalizowali 24 badania dotyczące osób starszych jedzących samotnie w ciągu ostatnich 20 lat. Wyniki były jednoznaczne: „To dlatego osoby starsze stają się słabe fizycznie i psychicznie”.

Jak się okazuje, dorośli powyżej 65. roku życia, którzy jedli samotnie, rzadziej spożywali pełnowartościowe posiłki. Kobiety były szczególnie narażone na osteoporozę, a niedobory składników odżywczych kumulowały się z czasem. – Niedobory składników odżywczych również się kumulują. Badania wykazały, że osoby jedzące samotnie spożywały mniej białka, potasu, witaminy A i innych kluczowych składników odżywczych – czytamy w badaniu. – Jedna z analiz wykazała, że im częściej

osoby jadły samotnie, tym ich dzienne spożycie białka spadło z 58 do 51 gramów. Ta siedmiogramowa różnica może wydawać się niewielka, ale w perspektywie miesięcy i lat ma znaczenie dla utrzymania masy mięśniowej. Eksperti zalecają spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie oraz 30 g białka, aby zachować zdrowie i równowagę. Badanie wykazało również, że osoby jedzące w towarzystwie częściej wybierały świeże i pożywne produkty:

– Na Tajwanie mężczyźni jedzący samotnie jedli warzywa około dwóch razy dziennie, podczas gdy ci, którzy dzielili się posiłkami, jedli je prawie dwa i pół razy dziennie. Podobną różnicę zaobserwowano u kobiet.

Codziennie wspólne posiłki mogą znacząco zmniejszyć wątpliść, poprawić odporność i dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. Natomiast osoby starsze jedzące samotnie

w Szwecji czterokrotnie częściej wybierały gotowe posiłki, które zawierają więcej soli i cukru oraz podnoszą ciśnienie krwi.

Choć wielu z nas traktuje jedzenie jako codzienną rutynę, sposób, w jaki jemy, może mieć większe znaczenie, niż mogłoby się wydawać. U osób starszych samotne posiłki często stają się początkiem powolnych, ale poważnych zmian w zdrowiu.

Naukowcy ostrzegają:

– Kruchość to nie tylko uczucie słabości. To zespół chorobowy, w którym osoba traci siłę, wytrzymałość i odporność. Gdy kruchość się rozwinie, osoby starsze stają się podatne na upadki, niepełnosprawność i utratę zdolności do samodzielnego życia.

Jedzenie w samotności powoduje nie tylko kruchość, ale i utratę wagi, co zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych, a w konsekwencji – przedwczesnej śmierci.

WAŻNE

Czy jesteś samotny?

Samotność to negatywny stan emocjonalny będący efektem postrzeganej izolacji. Pojęcie samotności definiowane jest jako subiektywne odczucie związane z brakiem interakcji społecznych w połączeniu z określonymi czynnikami wewnętrznymi, które dotyczą osobowości.

Do oceny zjawiska służy skala poczucia samotności opracowana przez Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles (UCLA), w której wybiera się odpowiedzi „rzadko lub nigdy”, „czasem” i „często” na trzy pytania:

- jak często odczuwasz brak towarzystwa?
- jak często czujesz się pomijany?
- jak często czujesz się odizolowany od innych?

Szczęśliwi ci, którzy mają z kim zjeść kolację

– Dla rodzin z rodzicami w podeszłym wieku lub samotnie mieszkającymi krewnymi przesłanie jest praktyczne. Regularne rodzinne obiady i spotkania przy lunchu mogą być równie ważne, jak to, co faktycznie jest na talerzu.

Eksperti podkreślają, że regularne posiłki ze starszymi bliskimi mogą być prostym sposobem na ochronę ich zdrowia i niezależności. Brak kontaktów społecznych podczas posiłków nie tylko osłabia ciało, ale i mózg. Izolacja zmniejsza stymulację intelektualną, co jest powiązane z ryzykiem demencji. W erze mediów społecznościowych coraz popularniejsze stają się tzw. mukbangi – filmy, w których osoby jedzą przed kamerą, często chodząc w interakcje z widzami. Dla osób samotnych może to być sposób na poczucie towarzystwa podczas posiłku.

Psychologowie podkreślają jednak, że choć mukbang może poprawić nastrój i poczucie wspólnoty, nie zastąpi prawdziwego kontaktu społecznego ani korzyści płynących ze wspólnego jedzenia pełnowartościowych posiłków.

Jedzenie w samotności może prowadzić do utraty siły, kruchości, nieprawidłowego odżywiania, a nawet zwiększać ryzyko demencji.

Wspólne posiłki z rodziną, przyjaciółmi czy społecznością mogą poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne, wzmocnić więzi i wspierać lepsze nawyki żywieniowe.

Mukbang może być ciekawym uzupełnieniem, ale nie zastąpi prawdziwej społecznej interakcji.

REKLAMA0011448111

Goniądz, 10 grudnia 2025 roku

OGŁOSZENIE BURMISTRZA GONIĄDZA

o konsultacjach społecznych dotyczących projektu Planu ogólnego gminy Goniądz

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity: Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.), art. 39 ust. 1 i 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 (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) oraz w związku z Uchwałą Rady Miejskiej w Goniądzu nr VI/40/24 z dnia 14 listopada 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Goniądz,

Burmistrz Goniądza zaprasza do udziału w konsultacjach społecznych dotyczących projektu Planu ogólnego gminy Goniądz oraz sporządzonej do niego prognozy oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie **od 11 grudnia 2025 r. do 15 stycznia 2026 r.**

Projekt planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko dostępny będzie na stronie internetowej: bip-umgoniadz.wrotapodlasia.pl (w zakładce PLAN OGÓLNY/ Projekt Planu ogólnego gminy Goniądz przekazany do konsultacji społecznych) oraz w siedzibie Urzędu Miejskiego w Goniądzu, ul. Stary Rynek 24, 19-110 Goniądz, w dni robocze w godzinach pracy urzędu, przez cały okres trwania konsultacji społecznych.

Konsultacje przeprowadzone będą w następujących formach:

ZBIERANIA UWAG w terminie od 11 grudnia 2025 r. do 15 stycznia 2026 r.

Uwagi do projektu należy składać za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509), zamieszczonego na stronie internetowej: bip-umgoniadz.wrotapodlasia.pl (w zakładce PLAN OGÓLNY/ Projekt Planu ogólnego gminy Goniądz przekazany do konsultacji społecznych).

Uwagi na wyżej wskazanym formularzu należy składać w postaci:

- 1) papierowej, którą należy złożyć osobiście w Urzędzie Miejskim w Goniądzu (w Biurze Podawczym mieszczącym się na parterze budynku) lub wysłać na adres Urzędu Miejskiego w Goniądzu (ul. Stary Rynek 24, 19-110 Goniądz) za pośrednictwem operatora pocztowego,
- 2) elektronicznej, którą należy złożyć za pomocą poczty elektronicznej (przesyłając na adres: kancelaria.um@goniadz.pl wiadomość z dołączonym skanem wypełnionego formularza w postaci papierowej lub formularzem w formie dokumentu elektronicznego) lub za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej - ePUAP (Skrytka epuap: /200813/skrytka) lub za pomocą E-doręczeń: AE:PL-27752-30082-JARRU-26

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

SPOTKANIA OTWARTEGO, które odbędzie się w dniu 22 grudnia 2025 r., o godzinie 16.00 w Sali „Panorama” w Gminnym Ośrodku Kultury w Goniądzu, ul. Stary Rynek 23, 19-110 Goniądz.

Pomieszczenia wyznaczone na ww. miejsce spotkania są przystosowane do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, o których mowa w ustawie z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

ANKIETY, której adres udostępniony będzie na stronie internetowej: bip-umgoniadz.wrotapodlasia.pl (w zakładce PLAN OGÓLNY/ Projekt Planu ogólnego gminy Goniądz przekazany do konsultacji społecznych)

Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.), w miejscu i czasie konsultacji społecznych można zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy, tj. projektem planu ogólnego wraz z uzasadnieniem, stanowiskami innych organów i prognozą oddziaływania na środowisko.

Zainteresowani udziałem w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania projektu planu ogólnego na środowisko mogą składać do ww. dokumentacji uwagi i wnioski, które mogą być wnoszone: w formie pisemnej do Burmistrza Goniądza, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem, na adres e-mailowy kancelaria.um@goniadz.pl, w nieprzekraczalnym terminie do 15 stycznia 2026 r. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Burmistrz Goniądza.

Burmistrz Goniądza

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych w procedurze sporządzania planu ogólnego.

Zgodnie art. 17a oraz art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, wykonując obowiązek o którym mowa w art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) - zwanego dalej RODO, informuje, że w przypadku danych osobowych zawartych we wnioskach, o których mowa w powyższym ogłoszeniu:

- Administratorem danych osobowych jest: Urząd Miejski w Goniądzu, ul. Stary Rynek 24, 19-110 Goniądz.

- Z administratorem można się skontaktować poprzez adres e-mail: kancelaria.um@goniadz.pl lub pisemnie na adres siedziby administratora.

- Dane osobowe będą przetwarzane w związku z realizacją obowiązku prawnego ciążyącego na administratorze (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) oraz na podstawie art. 1 pkt 1 i pkt 12 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym i art. 42 pkt 1 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, realizowanych w celach związanych z udziałem społeczeństwa w opracowywaniu planu ogólnego, o których mowa w niniejszym obwieszczeniu, oraz strategicznej oceny oddziaływania na środowisko wyżej wymienionego planu.

- We wszystkich sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych oraz realizacją przysługujących praw, można skontaktować się z Inspektorem Danych Osobowych przez e-mail: iod.um@goniadz.pl

- Pelen zakres informacji nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Goniądzu: <http://bip.um.goniadz.wrotapodlasia.pl> oraz w siedzibie Administratora.

- W przetwarzaniu danych osobowych stosuje się ograniczenia określone w art. 8a ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tj. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130).

REKLAMA0011448036

Suchowola, 10 grudnia 2025 roku

OGŁOSZENIE BURMISTRZA SUCHOWOLI

o konsultacjach społecznych dotyczących projektu Planu ogólnego gminy Suchowola

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity: Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.), art. 39 ust. 1 i 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 (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) oraz w związku z Uchwałą Rady Miejskiej w Suchowoli Nr VII/29/2024 z dnia 30 października 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Planu ogólnego gminy Suchowola

Burmistrz Suchowoli zaprasza do udziału w konsultacjach społecznych dotyczących projektu Planu ogólnego gminy Suchowola oraz sporządzonej do niego prognozy oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie **od 11 grudnia 2025 r. do 15 stycznia 2026 r.**

Projekt planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko dostępny będzie na stronie internetowej: <https://bip-umsuchowola.wrotapodlasia.pl> (w zakładce PLAN OGÓLNY/ Projekt Planu ogólnego gminy Suchowola przekazany do konsultacji społecznych) oraz w siedzibie Urzędu Miejskiego w Suchowoli, Plac Kościuszki 5, 16-150 Suchowola, w dni robocze w godzinach pracy urzędu, przez cały okres trwania konsultacji społecznych.

Konsultacje przeprowadzone będą w następujących formach:

ZBIERANIA UWAG w terminie od 11 grudnia 2025 r. do 15 stycznia 2026 r.

Uwagi do projektu należy składać za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509), zamieszczonego na stronie internetowej: <https://bip-umsuchowola.wrotapodlasia.pl> (w zakładce PLAN OGÓLNY/ Projekt Planu ogólnego gminy Suchowola przekazany do konsultacji społecznych).

Uwagi na wyżej wskazanym formularzu należy składać w postaci:

- 1) papierowej, którą należy złożyć osobiście w Urzędzie Gminy Suchowola w sekretariacie urzędu lub wysłać na adres Urzędu Gminy Suchowola (pl. Kościuszki 5, 16-150 Suchowola) za pośrednictwem operatora pocztowego,
- 2) elektronicznej, którą należy złożyć za pomocą poczty elektronicznej (przesyłając na adres: planogolny@suchowola.pl wiadomość z dołączonym skanem wypełnionego formularza w postaci papierowej lub formularzem w formie dokumentu elektronicznego) lub za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej - ePUAP (Skrytka epuap: /201109/SkrytkaESP) lub za pomocą E-doręczeń: AE:PL-87220-84633-IJWSF-25

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

SPOTKANIA OTWARTEGO, które odbędzie się w dniu 19 grudnia 2025 r., o godzinie 16.00 w sali kina „Kometa”

Pomieszczenia wyznaczone na ww. miejsce spotkania są przystosowane do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, o których mowa w ustawie z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

ANKIETY, której adres udostępniony będzie na stronie internetowej: <https://bip-umsuchowola.wrotapodlasia.pl> (w zakładce PLAN OGÓLNY/ Projekt Planu ogólnego gminy Suchowola przekazany do konsultacji społecznych).

Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.), w miejscu i czasie konsultacji społecznych można zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy tj. projektem planu ogólnego wraz z uzasadnieniem, stanowiskami innych organów i prognozą oddziaływania na środowisko.

Zainteresowani udziałem w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania projektu planu ogólnego na środowisko mogą składać do ww. dokumentacji uwagi i wnioski, które mogą być wnoszone: w formie pisemnej do Burmistrza Suchowoli, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem, na adres mailowy planogolny@suchowola.pl, w nieprzekraczalnym terminie do 15 stycznia 2026 r. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Burmistrz Suchowoli.

Burmistrz Suchowoli

Michał Grzegorz Matyskiel

Klauzula informacyjna (RODO)

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych w procedurze sporządzania planu ogólnego.

Zgodnie art. 17a oraz art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, wykonując obowiązek o którym mowa w art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) - zwanego dalej RODO, informuje, że w przypadku danych osobowych zawartych we wnioskach, o których mowa w powyższym ogłoszeniu:

- Administratorem danych osobowych jest: Burmistrz Suchowoli z siedzibą w Suchowoli Plac Kościuszki 5, 16-150 Suchowola.

- Dane osobowe będą przetwarzane w związku z realizacją obowiązku prawnego ciążyącego na administratorze (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) oraz na podstawie art. 1 pkt 1 i pkt 12 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym i art. 42 pkt 1 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, realizowanych w celach związanych z udziałem społeczeństwa w opracowywaniu planu ogólnego, o których mowa w niniejszym obwieszczeniu, oraz strategicznej oceny oddziaływania na środowisko wyżej wymienionego planu.

- We wszystkich sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych oraz realizacją przysługujących praw, można skontaktować się z Inspektorem Danych Osobowych przez e-mail: iod@suchowola.pl

- Pelen zakres informacji nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej Urzędu Gminy Suchowola: <https://suchowola.pl> oraz w siedzibie Administratora.

- W przetwarzaniu danych osobowych stosuje się ograniczenia określone w art. 8a ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tj. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130).

REKLAMA

0011449195

Poruszeni do głębi śmiercią

Pani

Renaty

Kaufman - Kołakowskiej

wieloletniego pracownika Sądu Rejonowego w Białymstoku

łączymy się w bólu z Rodziną i Przyjaciółmi

oraz

składamy wyrazy szczerego współczucia

Panu

Rafałowi Kołakowskiemu

referendarzowi sądowemu Sądu Rejonowego w Białymstoku

z powodu śmierci

Mamy



kierownictwo, sędziowie i pracownicy Sądu Rejonowego w Białymstoku

0011448995

Pani

Ewie Downar-Maksimiuk

pracownikowi Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Białymstoku

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty



składają

Prezes, Sędziowie i Pracownicy Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Białymstoku

0011448995

Dnia 5 grudnia 2025 r. w wieku 69 lat zmarł

Jerzy Picewicz

lekarz medycyny, specjalista chirurgii ogólnej i medycyny ratunkowej, lekarz Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, magister prawa, współtwórca i działacz Niezależnego Zrzeszenia Studentów.

Uroczystość pogrzebowa rozpocznie się mszą świętą w Kościele pw. Św. Kazimierza Królewicza w Białymstoku w dniu 10.12.2025 o godz. 13:00 po czym urna z prochami zostanie złożona na cmentarzu Św. Rocha.

O czym zawiadamia pogrążona w smutku Rodzina

AUTOREKLAMA

zamówisz tutaj:

ul. Św. Mikołaja 1, 85 74 89 602

reklama.bialystok@polskapress.pl

eprasa.pl da5392b2f3

Jestem takim typem osoby, która nie lubi robić niepotrzebnych konfliktów w mediach

Viki Gabor w podcaście Żurnalisty Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Anna Lewandowska postawiła na czerwień

Celebrytka pochwaliła się na Instagramie udekorowanym drzewkiem w swym domu w Hiszpanii. W przystrojeniu choinki wzięli udział również jej mąż i córka. Podczas gdy piłkarz odpowiedzialny był za rozwieszenie lampek, mama i córka zajęły się bombkami. W tym roku drzewko u Lewandowskich utrzymane jest w czerwonych kolorach.

Ania Karwan mieszkała na dworcu

Podczas rozmowy z Żurnalistą piosenkarka wyznała, że za młodu była bezdomna. – Mieszkałam kilka miesięcy na Dworcu Centralnym. Miałam wydarzenie takie w życiu, które spowodowało, że za bardzo nie chciałam przyznać się w domu, co się stało, i nie chciałam sprawić kłopotu, a nie miałam dokąd pójść – powiedziała.

Agnieszka Kaczorowska wymieniała się doświadczeniami

Nie milkną echa udziału celebrytki w „Tańcu z gwiazdami”. W wywiadzie dla Wirtualnej Polski Kaczorowska mówiła o swoich relacjach z innymi uczestnikami show. – Na początku było super. Trenowaliśmy z trzema innymi parami w jednym studiu, gadaliśmy, wymienialiśmy się doświadczeniami, pokazywaaliśmy sobie swoje choreografie. I potem zaczęło się tak pomalutku to wszystko zmieniać. Z czasem było trudniej – podsumowała.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Prawdziwe kłamstwa Polsat, 20:00

Tajny agent (tak tajny, że nie wie o tym nawet rodzina) Tarker (Arnold Schwarzenegger) odkrywa, że jego żona (Jamie Lee Curtis) flirtuje ze sprzedawcą samochodów (Bill Paxton) podającym się za agenta. Usiłując odzyskać Helen, podstępem ściąga ją do hotelu. Spotkanie przerywają terroryści, którzy porywają małżonków.

Jak najdalej stąd

Kino Polska, 20:00
Ojciec Oli (Zofia Stafiej)ginie w wypadku na budowie. Teraz ona musi samotnie wyruszyć do Irlandii, żeby zająć się sprowadzeniem ciała do Polski i wyegzekwować pieniądze z ubezpieczenia. Ta podróż okaże się dla niej lekcją dojrzałości.

Samolot z forsą Polsat Film, 21:00

Zawodowy złodziej mający 40 milionów dolarów długu musi dokonać ostatniego skoku – okraść futurystyczne kasyno powietrzne pełne najbardziej niebezpiecznych przestępców na świecie.

Oficer i szpieg

TVP Historia, 21:10
Oparta na faktach historia Alfreda Dreyfusa, francuskiego oficera żydowskiego pochodzenia, niesłusznie skazanego za zdradę ojczyzny i zesłanego na wygnanie. Roman Polański przedstawia historię XIX-wiecznej afery, którą łatwo można odnieść do współczesności, zdominowanej przez fake newsy i lincze w mediach.

KRZYŻÓWKA NR 190

Poziomo:

- daszek nad paleniskiem,
- George, ukochana Fryderyka Chopina,
- lubi wędrować po świecie,
- Edward, aktor z filmu „Iluzjonista”,
- srebrzystobiały metal, miększy od sodu i potasu
- pospolity chwast polny,
- gruby, pleciony sznur,
- stolica regionu Piemont (Włochy),
- ozdoba męskiej koszuli,
- tylna część stopy,
- pojemnik na odpadki,
- plynie przez województwo małopolskie,
- „... Wallenrod”, powieść Adama Mickiewicza,
- afrykańska owca grzywiasta,
- w powiedzeniu czyni zło dzieja,
- usuwa resztki makijażu,
- włoski lub okupacyjny,
- domena bałaganiarza, nieporządek,
- predyspozycje w jakimś kierunku, uzdolnienie,
- instrument Johna Lennona,
- miasto nad rzeką Ochnią,
- rzecz niezwykła, cudo,
- wykrwa ciekł wodne, różdżkarz.

Pionowo:

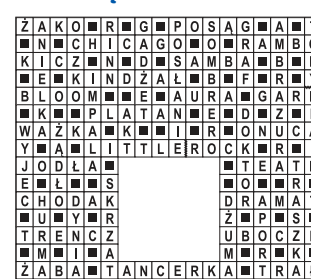
- cumuje przy nabrzeżu,
- święty Patryk dla Irlandii,
- na brzuszku piwosza,
- załącznik do umowy,
- sytuacja bez wyjścia, pułapka,



- 6) pomieszczenie do opalania się,
- 7) imię Lipnickiej, piosenkarki,
- 8) wiekowa, zużyta miotła,
- 9) metalowe koło na beczce,
- 10) cecha bohatera, męstwo,
- 20) manewr pięściarza na ringu,
- 22) amerykański taniec towarzyski,
- 24) potrawa jajeczna z farszem,
- 25) wyznaczona porcja żywności,

- 28) notowane na giełdzie,
- 29) władza po wojskowym zamachu stanu,
- 31) wystawiana w teatrze,
- 32) ruchoma zasłona w oknie,
- 33) starszy od kadeta,
- 35) epos Homera o wojnie trojańskiej,
- 36) mówienie nieprawdy, kłamanie,
- 37) rozmowa dwóch osób.

ROZWIĄZANIE NR 189



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzisiaj ruszysz śmiało na przód. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by jak najlepiej wykorzystać te sprzyjające impulsy losu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój dnia pomoże Ci znaleźć właściwy rytm i uporządkować myśli. Horoskop na dziś zapowiada, że czeka Cię wyjątkowo udany dzień.
Baran (21.03 - 19.04)
Twoja ciekawość otworzy drzwi do nowych inspiracji i spotkań. Horoskop dzienny na środę wróży, że będą to ekscytujące doznania.

Byk (20.04 - 20.05)

Ciepło relacji doda Ci odwagi, by wyrazić swoje pragnienia jasno. Horoskop dzienny mówi, że Twoje relacje z otoczeniem będą bardzo dobre.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Pewność siebie rozświetli dzień, prowadząc Cię ku świeżym pomysłom. Horoskop na dziś mówi, że niektóre z Ci tego pozazdrosczą...
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne sukcesy wzmocnią motywację i pozwolą skupić się na detalach. Horoskop dzienny na środę mówi, że dużo uda Ci się osiągnąć.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wróci, gdy zaufasz intuicji i dasz sobie chwilę ciszy. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zapominać o potrzebach innych osób.
Panna (23.08 - 22.09)
Intensywna energia dnia popchnie Cię ku śmiałym decyzjom. Horoskop na dziś zapowiada, że efekty Twoich poczynań będą imponujące.
Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm poniesie Cię dalej niż dziś przypuszczasz. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twój stan udzieli się innym osobom.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja pomoże Ci zakończyć sprawy, które długo czekały na realizację. Horoskop dzienny zapowiada, że ucieszyś z Twoich bliskich.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nowe idee zakiełkują w Tobie, zachęcając do twórczych zmian. Horoskop na dziś mówi, że pomysły szybko przejdą do fazy realizacji.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość wskaże Ci drogę do spokoju i głębszego zrozumienia. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twoja postawa zjedna Ci ludzi.

Koniec mundialowych emocji dla polskich szczypiornistek

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZKA. Reprezentacja Polski kobiet w piłce ręcznej na 11. miejscu zakończyła udział w mistrzostwach świata. Polki wygrały cztery mecze, doznały dwóch porażek.

W swoim ostatnim występie na MŚ Białe-Czerwone pokonały reprezentację Austrii 35:30, mimo że do przerwy przegrywały 17:18. Ten mecz decydował o trzecim miejscu w grupie w drugiej fazie turnieju oraz końcowej pozycji na mistrzostwach świata. Polki sklasyfikowane zostały ostatecznie na 11. pozycji, wypełniając tym samym plan minimum nakreślony przed turniejem przez zarząd Związku Piłki Ręcznej w Polsce i jego prezesa Sławomira Szmala. Były znakomity bramkarz reprezentacji tuż przed turniejem, w rozmowie z nami oznajmił, że miejsce od 9.-12. to realny cel na mundial. I ten plan udało się wykonać, choć trzeba przyznać, że nie był wydatnie trudny do zrealizowania.

W pierwszej fazie turnieju rozgrywanego na parkietach w Holandii i Niemczech Polki mierzyły się z dużo niżej notowanymi reprezentacjami Chin i Tunezji, a wygrane z tymi zespołami były wręcz obowiązkiem. Polki triumfowały w tych meczach, zwyciężając odpowiednio 36:20 i 29:26.

W drugiej fazie wygrały też z mocno przeciętną z Argentyną 28:25, ale w starciu z potęgami, Francją i Holandią obnażone zostały wszystkie słabości polskiej kadry. Podopieczne norweskiego trenera Arne Senstada przegrały odpowiednio 28:42 oraz 22:33 i to właśnie Holenderki oraz Francuzki awansowały z polskiej grupy do ćwierćfinałów.



W swoim ostatnim występie na mistrzostwach świata Polki pokonały Austriaczki 35:30 (17:18)

W ostatnim dla Polek meczu na mundialu z Austrią świetnie zagrała Magda Balsam, która rzuciła w poniedziałek aż dziesięć goli i została wyróżniona tytułem MVP meczu.

- Za nami trudne spotkanie, zarówno pod kątem fizycznym, jak i psychicznym. Wiedzieliśmy, że musimy wygrać ten mecz, a trudy całego turnieju dawały się już we znaki. Jeśli chodzi o całe mistrzostwo, chcieliśmy być wyżej, ale cztery wygrane to dobry bilans. Przegraliśmy z dwiema potęgami piłki ręcznej, a z Francją długo graliśmy jak równy z równym - powiedziała dla strony ZPRP Balsam.

Jedenaste miejsce naszej reprezentacji na mistrzostwach świata oznacza poprawę wyniku kadry sprzed dwóch lat, gdy uplasowała się na 16. miejscu. Przed zespołem oraz sztabem szkoleniowym sporo wniosków do wyciągnięcia, bo w konfrontacji z najlepszymi zespołami świata różnica umiejętności była aż nadto widoczna.

- Przyjeżdżając na te mistrzostwa, oczywiście chcieliśmy więcej. Marzył nam się występ w ćwierćfinale, w półfinale... Teraz wrócimy do klubów i zobaczymy jeszcze raz mecze z Holandią i Francją, bo musimy wyciągnąć wnioski. Najwyższy czas, żebyśmy zaczęli wygrywać także z najmocniejszymi

drużynami. Opuuszczamy mistrzostwa z podniesionymi głowami i z optymizmem patrzymy w przyszłość. Za rok czekają nas mistrzostwa Europy rozgrywane w Polsce. I to coś niesamowitego, czego już teraz nie możemy się doczekać - powiedziała po turnieju Daria Michalak.

Pytanie, kto poprowadzi polski zespół na przyszłorocznych mistrzostwach Europy, których Polska będzie współgospodarzem? Selekcjoner kadry Arne Senstad nie kryje, że w dalszym ciągu chciałby pracować z Białe-Czerwonymi.

- Wiem, że przed nami jeszcze dużo pracy. Od tych najlepszych dzieli nas jeszcze dystans, ale jesteśmy na dobrej drodze - powiedział w rozmowie z PAP norweski szkoleniowiec.

Senstad najbardziej zadowolony jest z faktu, że w drużynie jest dobra atmosfera i zawodniczkom nie brakuje motywacji. Za największy mankament postrzega zbyt dużą liczbę błędów technicznych. Wynika to ze słabszej motoryki i braku doświadczenia wielu szczypiornistek.

Szkoleniowiec podkreślił, że będzie starał się jeszcze bardziej zacieśnić współpracę na linii kadra - zespoły ekstraklasy. Przed mistrzostwami odwiedził kluby z Gniezna, Lublina i Lubina. Chce także pojechać do pozostałych klubów najwyższego szczebla, a także Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Płocku.

- Chcemy mieć większą kontrolę nad tym, co powinniśmy zrobić w przyszłości. Jak już wspominałem, musimy przejść ten proces. Jeszcze więcej pracować, aby być lepszym. Przed nami przyszłoroczne Euro - podsumował Senstad.

Umowa trenera z ZPRP kończy się w grudniu 2026 roku. ©

Środa z LM: Wielki hit w Madrycie, Kochalski kontra holenderski gigant

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiejszy wieczór z Ligą Mistrzów będzie stać pod znakiem hitowego starcia Real Madryt - Manchester City, który będzie można obejrzeć za darmo.

Z polskiego punktu widzenia ciekawie też będzie w Azerbejdżanie, gdzie Karabach Agdam z polskim bramkarzem zagra przeciwko Ajaxowi Amsterdam.

Zarówno Real Madryt, jak i Manchester City mają po jednej porażce w tej edycji Ligi Mistrzów. W 6. kolejce rozgrywek dwaj giganci europejskiej piłki staną naprzeciw sobie w stolicy Hiszpanii. Oba zespoły raczej nie muszą obawiać się o awans do fazy pucharowej rozgrywek, ale z pewnością będą chciały wygrać prestiżowe starcie. Mecz będzie można oglądać w telewizji na kanale TVP Sport, a także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport.

Polskich kibiców na pewno interesować będzie występ Mateusza Kochalskiego, którego Karabach Agdam świetnie spi-

kuje się w tym sezonie na arenie międzynarodowej. Zespół z Azerbejdżanu po pięciu spotkaniach ma na swoim koncie 7 punktów i jest na dobrej drodze, by znaleźć się w fazie play-off rozgrywek. Ponadto sam polski bramkarz znakomitymi występami wzbudza coraz większe zainteresowanie na rynku transferowym. Polaka chciałoby mieć u siebie między innymi włoskie SSC Napoli oraz niemiecka Borussia Dortmund.

Starcie w Azerbejdżanie rozpocznie się już o godzinie 18:45 polskiego czasu. Płatna transmisja na kanale Canal+ Extra 3.

Terminarz środowych meczów Ligi Mistrzów:

18:45 Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) - Ajax Amsterdam
18:45 Villarreal CF - FC Kopenhaga (Dominik Sarapata)
21:00 Athletic Bilbao - PSG
21:00 Bayer Leverkusen - Newcastle United
21:00 Benfica Lizbona - SSC Napoli
21:00 Borussia Dortmund - FK Bodo/Glimt
21:00 Club Brugge - Arsenal FC
21:00 Juventus FC - Pafos FC
21:00 Real Madryt - Manchester City.



„Królewscy” po pięciu kolejkach LM mają 12 punktów, podobnie jak broniące trofeum Paris Saint-Germain

Kto na kogo wpadnie w losowaniu Pucharu Polski?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W samo południe w siedzibie TVP Sport odbędzie się losowanie par ćwierćfinałowych STS Pucharu Polski.

W grze o trofeum pozostało pięć drużyn z PKO Ekstraklasy, wśród których jest sam mistrz Polski, Lech Poznań uznawany za faworyta trwającej edycji. Kolejne niespodzianki spróbują natomiast zafundować swoim kibicom

dwaj trzecioligowcy i jeden drugoligowiec.

Zasady losowania są proste i niezmiennie od lat. Każdy może trafić na każdego. O awansie zadecyduje pojedyncze spotkanie. Jeżeli los skrzyżuje drużyny z tego samego szczebla rozgrywkowego, to gospodarzem będzie ta wylosowana jako pierwsza w kolejności. W innym przypadku mecz odbędzie się na stadionie tej z niższego szczebla. Potencjalnie przed nami więc kolejne piłkarskie święta w Bydgoszczy, Chojnicach czy Świdniku.

W 1/4 finału STS Pucharu Polski wystąpią Avia Świdnik (3. liga), Chojniczanka Chojnice (2. liga), GKS Katowice, Górnik Zabrze, Lech Poznań, Raków Częstochowa, Widzew Łódź oraz Zawisza Bydgoszcz (3. liga). To oznacza, że w samym finale nie dojdzie do powtórki z maja, gdy o trofeum powalczyły Legia Warszawa z Pogonią Szczecin, która w trwającej edycji wyeliminowała stołeczną drużynę już w 1/16 finału, po czym sama musiała uznać wyższość Widzewa.

Największym zaskoczeniem na tym etapie jest obecność drużyn niższego szczebla. Grająca o awans do 2. ligi Avia Świdnik potrafiła już wyeliminować wyżej notowaną Polonię Bytom, ale i Ruch Chorzów. Zawisza Bydgoszcz, czyli triumfator z 2014 roku, zaskoczył pokonaniem Wisły Kraków, uprzednio ogrywając także GKS Tychy. No i jest jeszcze Chojniczanka Chojnice mająca na rozkładzie Koronę Kielce.

Mecze nadchodzącej fazy odbędą się w pierwszych dniach marca przyszłego roku.

Półfinały zaplanowano na kwiecień. Finał - tradycyjnie 2 maja na PGE Narodowym w Warszawie. Gra jest warta świeczki, bo oprócz 5 mln złotych premii od PZPN toczy się jeszcze o gwarancję udziału w eliminacjach europejskich pucharów.

Legia dzięki ostatniej wygranej walczyła o Ligę Europy (ostatecznie wyładowała ponownie w Lidze Konferencji). Teraz o fazę ligową będzie jeszcze łatwiej, bo triumfator Pucharu Polski zacznie nie od I rundy Ligi Europy, lecz

od III. Aby więc ugrać co najmniej Ligę Konferencji, wystarczy wygrać jeden dwumecz.

Z grona obecnych ćwierćfinalistów zdobyciem Pucharu Polski może poszczycić się aż sześć drużyn. Najwięcej razy dokonał tego Górnik Zabrze - sześć - przy czym ostatni raz w... 1972 roku. Najkrócej na kolejne trofeum czeka zaś Raków Częstochowa, bo z Markiem Papszunem wygrał w 2022 roku, mierząc się w decydującej rozgrywce z Lechem Poznań. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Tylko Jagiellonia Białystok wygrała na koniec rundy I ligi futsalu

Mariusz Klimaszewski mariusz.klimaszewski@polskappress.pl

FUTSAL. **Z trójki białostockich pierwszoligowców zwycięstwo odniosła tylko Jagiellonia Futsal, wysoko pokonując na wyjeździe z LZS Dragon Bojano 5:1.**

Jagiellończycy losy potyczki z Dragonem rozstrzygnęli głównie dzięki znakomitemu wykonywaniu rzutów różnych. Właśnie po tych stałych fragmentach gry już do przerwy goście strzelili trzy gole. W zasadzie to dwa (Mateusz Łabieniec i Helver Tachack), a raz piłka mocno uderzona przez Ołeksandra Kołesnikowa odbiła się od nóg Dominika Kukowskiego z Dragona i wpadła do siatki.

Po zmianie stron białostoczanie kontrolowali przebieg wydarzeń, wygrywając ostatecznie 5:1. Żółto-Czerwoni zgromadzili w pierwszej rundzie 28 punktów i mają tylko trzy oczka straty do liderującej Wiary Lecha Poznań.

Domowy remis z dużo niżej notowaną ekipą z Gniezna nie jest zapewne szczytem marzeń Futbalo, ale mogło być gorzej, bo do przerwy białostoczanie grali przeciętnie i przegrywali 0:2. Dopiero po zmianie stron pokazali lepsze oblicze, jednak wystarczyło to tylko do wyrównania.

- Kończymy rok remisem, z poczuciem niedosytu, ale też z przekonaniem, że charakter

w tej drużynie jest i potrafi odpalić wtedy, kiedy trzeba - czytamy w relacji z meczu na facebookowym profilu Futbalo.

Niespodzianki w Łęborku nie zdołał sprawić zespół BAF Bonito. Gospodarze karcili błędy rywali i prowadzili już 4:0. Gościom z Podlasia trzeba oddać, że nie załamali się i walczyli do końca, czego efektem były dwa gole Krystiana Rogowskiego.

LZS Dragon Bojano - Jagiellonia Futsal Białystok 1:5 (0:3). Bramki dla Jagiellonii: Mateusz Łabieniec, Helver Tachack, Jacek Dzienis, Ołeksandr Kołesnykow, bramka samobójcza.

Futbalo Białystok - KS Gniezno 2:2 (0:2). Bramki dla Futbalo: Mateusz Rogowski i Aleksander Kuźma.

LSSS Łębork - Bonito Białystok 4:2 (1:0). Bramki dla BAF Bonito: Krystian Rogowski - dwie.

TAF Toruń - Red Devils Chojnice 1:2, AZS UG Gdańsk - Futsal Szczecin 0:0, AZS UW Wilanów - Wiara Lecha Poznań 3:7.

1. Wiara Lecha Poznań	11	31	78-23
2. Jagiellonia Białystok	11	28	66-19
3. LSSS Łębork	11	22	51-27
4. Red Devils Chojnice	11	20	35-35
5. Futbalo Białystok	11	18	38-34
6. AZS UW Wilanów	11	15	34-40
7. Futsal Szczecin	11	15	26-36
8. AZS UG Gdańsk	11	13	36-41
9. KS Gniezno	11	12	38-49
10. LZS Dragon Bojano	11	7	31-59
11. BAF Bonito Białystok	11	4	25-53
12. TAF Toruń	11	3	18-60

SPART PARALIMPIJSKI Ryszard Rodzik z Guttmannem 2025
Guttmanny 2025 to doroczne nagrody Sportu Paralimpijskiego. W tym roku odbyła się 7. edycja przyznawania nagród najlepszym sportowcom z niepełnosprawnościami. Wśród wyróżnionych został prezes Podlaskiego Stowarzyszenia Sportowego Osób Niepełnosprawnych Ryszard Rodzik, który został uhonorowany statuetką Guttmanna - Nagrodą Honorową.



FOT. START BIAŁYSTOK

PIŁKA NOŻNA Sedzia z Łotwy
Edgars Majcevs (Łotwa) został wyznaczony na sędziego głównego meczu 5. kolejki Ligi Konferencji Jagiellonia Białystok - Rayo Vallecano de Madrid (Hiszpania). Mecz w czwartek o godz. 18.45.

Nie było czarodziejskiej różdżki. Dwunasta porażka Żubrów

Mariusz Klimaszewski mariusz.klimaszewski@polskappress.pl

KOSZYKÓWKA. Ten kto myślał, że zaraz po przyjeździe nowych graczy Żubry Abakus Okna Białystok zaczną wygrywać musi uzbroić się w cierpliwość. Białostoczanie ulegli Enea Basket Poznań 66:80.

Trudno było spodziewać się, że jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki przyjeście nowego trenera i dwóch koszykarzy przyniesie natychmiastowe zwycięstwa Żubrów Abakus Okna Białystok. Proces zgrania zespołu musi potrwać. Najgorsze w tym, że czasu białostoczanie zbyt wiele nie mają. Stawka zespołów niestety ucieka i już do spokojnego miejsca, gwarantującego pozostanie w pierwszoligowym gronie, podopieczni trenera Kamila Piechuckiego mają stratę 4 punktów.

W spotkaniu z Enea Basket Poznań Żubry zanotowały dwunastą już porażkę (66:80). - Nie wystarczyło na ten moment sprowadzić dwóch zawodników i być z nimi trzy dni na sali, żeby pokonać zespół, który tydzień temu pokonał lidera. Biorąc tę posadę wiedziałem, że będę mierzył się z trudnym zadaniem - mówił po spotkaniu trener Żubrów Abakus Okna Białystok Kamil Piechucki. - Mam teraz kilka dni, żeby grać lepiej razem i poszukać



FOT. JAGIELLONIA.PL

Samajae Hynes-Jones w meczu z Enea Basket Poznań zdobył 24 punkty

opcji w ataku dla naszych zawodników i takie będzie zadanie, jednocześnie nie tracąc naszej wizji grania w obronie. Na wszystko potrzeba jednak czasu i mam nadzieję, że pokazemy dobrą koszykówkę za tydzień w meczu z Resovią. Nowi zawodnicy są z nami od kilku dni i dali na ten moment tyle, ile mogli - dodał szkoleniowiec, który zdradził, że rozmawia z kolejnymi zawodnikami pracując nad jeszcze jednym transferem. Miałby to być wysoki koszykarz.

Żubry Abakus Okna Białystok - Enea Basket Poznań 66:80 (20:27, 9:10, 15:19, 22:24).
Żubry: Hynes-Jones 24, Didier-Urbaniak 2, Tyszką 4, Janik 5, Kława 8, Karpik 7, Kutta 5, Kowalenko 7, Jakubiec, Szpakowski 4, Proczek.
Inne wyniki: WKK Active Hotel Wrocław - KKS Polonia Warszawa 86:88, PGE Spójnia Stargard - Solvera Sokół Łańcut 96:81, Kotwica Port Morski Kołobrzeg - GKS Tychy 76:84, ŁKS Coolpack Łódź - SKS Fulimpex Starogard Gdański 96:68, Enea Abramczyk Astoria Bydgoszcz - OPTeam Energia Polska Resovia 79:60, Weegree AZS Politechnika Opolska - Miners Katowice 90:78, Noteć Inowrocław - Decca Pelplin 78:99
1. Astoria Bydgoszcz 13 24 1158-988
2. ŁKS Coolpack Łódź 12 22 1033-914

3. KKS Polonia Warszawa	13	21	1079-1097
4. Starogard Gdański	12	21	1026-966
5. GKS Tychy	13	21	1107-1077
6. Solvera Sokół Łańcut	13	21	1112-1106
7. Decca Pelplin	13	21	1133-1072
8. PGE Spójnia Stargard	12	20	1008-956
9. Resovia	12	18	939-953
10. WKK Active Hotel	13	18	1023-1059
11. Noteć Inowrocław	13	18	1043-1129
12. Politechnika Opolska	13	17	1062-1092
13. Enea Basket Poznań	12	17	968-950
14. Kotwica PM Kołobrzeg	12	16	945-966
15. Novimex Polonia 1912	12	16	919-986
16. Miners Katowice	12	15	953-1022
17. Żubry Abakus Okna	12	12	885-1060



FOT. PAVEŁ BALEJKO

Trener Tura Basket Bielsk Podlaski Rafał Król może być zadowolony z wyników swojego zespołu

Tur Basket Bielsk Podlaski wciąż tuż za liderem

Mariusz Klimaszewski mariusz.klimaszewski@polskappress.pl

Koszykarze Tura Basket Bielsk Podlaski wygrali już dwunasty mecz w II lidze pokonując na wyjeździe Trójkę Żyrardów. Porażkę zanotowały Młode Żubry Białystok.

Podopieczni trenera Rafała Króla w pierwszej kwarcie osiągnęli już przewagę 13 punktów, nieco zniwelowaną przez gospodarzy z Żyrardowa do jej końca o 4 punkty - 25:16.

Po rzucie Patryka Milewskiego w 12 minucie Tur wygrywał różnicą 15 „oczek” 32:17. Do przerwy zaś zwyciężał 48:36. Po przerwie bielszczanie kontrolowali przebieg gry nie pozwalając rywalom na zbliżenie się do siebie na więcej niż 7 punktów. Mecz Tur zakończył wygraną 93:78.

Koszykarze PGE AK Młode Żubry powrócili na tarczy z meczu w Pruszkowie, gdzie zmierzili się ze Zniczem. Podopieczni trenera Jakuba Jakubca przegrali wysoko 79:113.

KS Trójka Żyrardów - Tur Basket Bielsk Podlaski 78:93 (16:25, 20:23, 25:23, 17:22).
Tur Basket: Miłak 18, Fatz 17, Milewski 15, Gralewski 12, Weres 8, Kuczyński 6, Krakowiak 5, Bobka 4, Marczuk 4, Kisiel 2, Łucka 2, Grigoruk.
Znicz Basket Pruszków - PGE AK Młode Żubry Białystok 113:79 (23:19, 34:18, 32:27, 24:15).
PGE AK Młode Żubry: M. Jakubiec 17, Kurzyńska 15, Kotyński 15, Wierzbicki 10, Krasowski 5, Prymaka 2, Kamiński, Malinowski 1, Kurszel 5, Skobudziński, Starzak 6, Starzak 3.
Inne wyniki: Profi Sunbud PKK 99 Pabianice - Lublinianka KUL Basketball 98:82, AZS AWF Warszawa - Profbud Legia II Warszawa 90:76, Rysie Sochaczew - RJ House Legion Legionowo 78:105, HydroTruck Radom - TSK Roś Pisz 89:61

Tabela II ligi			
1. RJ House Legion	13	26	1209-902
2. Tur Basket Bielsk Podl.	13	25	1272-983
3. HydroTruck Radom	13	24	1086-967
4. AZS AWF Warszawa	13	23	1102-942
5. Lublinianka KUL	13	22	1075-937
6. Profi Sunbud PKK 99	13	20	1124-1070
7. KS Trójka Żyrardów	13	20	1050-1033
8. KS Książek Łowicz	12	18	976-924
9. Znicz Basket Pruszków	13	18	1014-1028
10. Rysie Sochaczew	13	17	901-928
11. ŁKS II Politechnika Ł.	12	17	1029-1038
12. Profbud Legia II	13	17	959-1083
13. BS Mińsk Maz.	12	16	852-1114
14. PGE AKMŻ Białystok	13	16	953-1172
15. TSK Roś Pisz	13	15	831-1089
16. Start II Lublin	12	12	796-1019