

Orędzie biskupów z 1965 r. przyniosło konkretne owoce – mówi abp Józef Kupny **str. 2**



FOT. ARCHIDIECEZJA WROCŁAWSKA

● Na gardło, stawy i suchą skórę. Smalec gęsi znów podbija domowe apteczki ● Jak rozpoznać, że coś złego dzieje się z wątrobą **str. 9-11**

STRONA
ZDROWIA

Kurier Poranny

Środa
19.11.2025

www.poranny.pl

Nr. 224 (10621)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Po otwarciu przejść granicznych targowisko przy ul. Kawaleryjskiej czeka na klientów **str. 3**



FOT. A. KŁOPOTOWSKI

Drogowa rewolucja na Dojlidach. Ruch tranzytowy ma zniknąć stąd do końca roku **str. 4**

Dziś rusza IX Festiwal Literacki „Autorzy i Książki”. Wśród gości Muniek Staszczyk **str. 4**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



FOT. RCKiK BIAŁYSTOK

Antoni Bokiniec z Łap po raz ostatni oddał wczoraj krew. W trakcie swojej ponad 50-letniej kariery Honorowego Krwiodawcy pan Antoni oddał ponad 221 l krwi i jej składników, odwiedzając RCKiK w Białymstoku ponad 300 razy **str. 4**

29-latek, w którego zabudowaniach działała bimbrownia stanie przed białostockim sądem. KAS znalazła tam 300 l alkoholu, 3 tys. l zacieru i aparaturę **str. 3**

BIAŁYSTOK ZWIĄZKOWCY Z WSPR NIE CHCĄ POŁĄCZENIA ZE SZPITALEM WOJEWÓDZKIM

Konsolidacja? Decyzja jeszcze nie zapadła, ale pogotowie protestuje

Ochrona zdrowia
Agnieszka Domanowska

Zadłużony Wojewódzki Szpital Zespolony oraz dobrze stojąca finansowo Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego - połączenie tych białostockich placówek planuje zarząd województwa podlaskiego. Takie działanie planowane jest również w Suwałkach i Łomży. Choć ostateczna decyzja jeszcze nie zapadła, jako pierwsi zareagowali ratownicy z Białegostoku, rozpoczynając akcję protestacyjną.

Punktualnie o godzinie 12.00 we wtorek w siedzibie pogotowia zawyły sygnały karetek i pojawiły się transparenty z napisami: „Stop konsolidacji, nie pozwólmy, aby długi szpitala zniszczyły pogotowie”.

– Organizacje związkowe działające przy Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Białymstoku wyrażają stanowczy sprzeciw wobec planów skonsolidowania pogotowia ze szpitalem borykającym się z kolosalnymi problemami finansowymi – mówi Wojciech Rogalski, przedstawiciel związków zawodowych Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Białymstoku. – Fundamentem pracy pogotowia jest bezpieczeństwo pacjentów. Konsolidacja i potencjalne zmiany organizacyjne mogą wpłynąć na dostępność i jakość usług ratunkowych, co w sytuacjach nagłych i kryzysowych jest nie do przyjęcia. Opóźnienia w dotarciu do pacjentów, utrudniony dostęp do specjalistycznej pomocy oraz możliwe przerwy w funkcjonowaniu zespołów ratownictwa medycznego to realne zagrożenia, które mogą zaważyć na zdrowiu i życiu mieszkańców naszego regionu.

Związkowcy wskazują, że konsolidacja niesie ogromne ryzyko przenie-



FOT. W. WOTKIEWICZ

Wczoraj siedziba białostockiego pogotowia została oflagowana, pojawiły się też transparenty z hasłami przeciwko konsolidacji

sienia zadłużenia szpitala na pogotowie, które jest zarządzane stabilnie, skutecznie realizując swoje zadania. Związkowcy podkreślają jednocześnie, że połączenie z zadłużonym szpitalem osłabi niezależność, finansową i organizacyjną, zablokuje dalszy rozwój pogotowia i planowane przedsięwzięcia, zagrozi stabilności zatrudnienia, ograniczy środki na wynagrodze-

Ratownicy: Konsolidacja i potencjalne zmiany organizacyjne mogą wpłynąć na dostępność i jakość usług ratunkowych, co w sytuacjach nagłych i kryzysowych jest nie do przyjęcia

nia, zmarnuje dorobek wielu lat rzetelnej pracy.

Obaw związkowców nie podziela Bogdan Kalicki, dyrektor białostockiego szpitala wojewódzkiego, a wcześniej szef Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Białymstoku.

– Nic mi nie wiadomo o jakichkolwiek decyzjach. Nie rozumiem protestu ratowników. Nawet gdyby doszło do połączenia szpitala i pogotowia, to praca pogotowia nie będzie w żaden sposób zagrożona, a bezpieczeństwo będzie na tym samym albo na wyższym poziomie – mówi Bogdan Kalicki.

Wiesława Burnos, wicemarszałek województwa również nie rozwiewa ostatecznie wątpliwości.

– Zarząd Województwa Podlaskiego pracuje już ponad rok nad poprawą funkcjonowania podlaskich jednostek leczniczych, i tak jak informowaliśmy opinię publiczną, powołaliśmy zespół doradczy w tym zakresie, wypracowaliśmy kilka potencjalnych wariantów funkcjonowania jednostek podległych Województwu Podlaskiemu i teraz jesteśmy w momencie podejmowania decyzji. Odnosząc się do dzisiejszego protestu, który został zorganizowany przez część pracowników Pogotowia Ratunkowego w Białymstoku, chcę powiedzieć, że wszystkie działania podejmowane przez Zarząd Województwa Podlaskiego mają na celu przede wszystkim, co z całą stanowczością podkreślam, bezpieczeństwo pacjenta i jak najwyższą jakość pomocy medycznej, którą powinien uzyskać w naszych jednostkach – komentuje wicemarszałek Burnos. I dodaje: – Przykłady w kraju udowodniły, że zespoły ratownictwa medycznego będące w strukturach szpitali, poprawiły bezpieczeństwo pacjentów, zapewniły kompleksową opiekę „od karetki po łóżko szpitalne”. Nikt nie zaprzeczy i nie udowodni, że silna jednostka nie gwarantuje lepszej i pewniejszej opieki. Takie działania planujemy nie tylko w stosunku do Pogotowia Ratunkowego w Białymstoku i „Śniadecji”, ale również w stosunku do pozostałych szpitali wojewódzkich i pogotowia.

Eugeniusz Muszyc, szef Podlaskiej Federacji Związków Zawodowych Pracowników Ochrony Zdrowia, działający także w Wojewódzkiej Radzie Dialogu Społecznego entuzjazmu pani wicemarszałek nie podziela.

– To nie jest dobre rozwiązanie. Szpital wojewódzki jest bankrutem, a pogotowie przez lata wypracowało sobie stabilną sytuację. Połączenie tych placówek, będzie stworzeniem bankruta giganta – komentuje.

Jutro w naszej gazecie **Pod paragrafem**

● Sto lat temu atmosfera w Krakowie przypominała rewolucję. Masowe protesty robotnicze w zakończyły się ich stłumieniem przez policję i wojsko.

Zamów prenumeratę

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

Orędzie biskupów z 1965 r. przyniosło konkretne owoce

Rozmowa

Magdalena Gronek (PAP)

**z abp. Józefem Kupnym,
metropolitą wrocławskim
i zastępcą przewodniczą-
cego Konferencji Episkopatu
Polski**

Centralne obchody 60. rocznicy orędzia biskupów polskich do niemieckich odbywają się 18 i 19 listopada we Wrocławiu. Biorą w nich udział członkowie episkopatów obu krajów, nuncjusz apostolski w Polsce i przedstawiciele władz obu państw.

Dlaczego w orędziu biskupi jako przedstawiciele Kościoła katolickiego wystąpili w imieniu narodu, skoro konsekwencje napaści w 1939 r. Niemiec na Polskę poniosło zróżnicowane etnicznie i religijnie społeczeństwo?

Abp Józef Kupny: Kościół katolicki nie chciał zawłaszczać tożsamości polskiego społeczeństwa. Orędzie miało swe uwarunkowania i konsekwencje polityczne, ale jego źródłem była Ewangelia, w której mowa o przebaczeniu, miłości bliźniego i miłości nieprzyjaciół. Było owocem kończącego się Soboru Watykańskiego II i częścią duchowych przygotowań do uroczystości Millenium Chrztu Polski w 1966 r. Było jednym z 27 podobnych przesłań skierowanych do różnych episkopatów świata. W tym sensie biskupi polscy występowali w nim przede wszystkim w imieniu polskiego Kościoła.

Z kolei ponadkonfesyjne znaczenie, jakiego szybko nabrał ten religijny gest, wynikało z tego, że Kościół katolicki był w rzeczywistości PRL-u czasów Władysława Gomułki głównym, jeśli nie jedynym, reprezentantem zniewolonego narodu, czyli „emanacją społeczeństwa obywatelskiego”.

Dlaczego Polacy, będąc jedną z największych ofiar wojny, w której zginęło ponad 6 mln naszych obywateli, a ponad 11 mln wywieziono do pracy przymusowej, a straty materialne, jak się dziś szacuje, sięgnęły 6 bln zł, mieli prosić o przebaczenie? Nie powinno być odwrotnie?

Orędzie bardzo jednoznacznie przywołuje i eksponuje krzywdy i rany, jakich w czasie II wojny światowej ze strony Niemiec doznała cała Polska i właściwie każda polska rodzina. Jednak jako chrześcijanie wychodzimy wobec bliźnich z aktem miłosierdzia, jakim jest przebaczenie, nie dlatego, że doświadczyliśmy z ich strony skruchy, ale dlatego, że – jak pisał papież Benedykt XVI – „uwierzyliśmy miłości Boga”. Nie ma tu żadnego politycznego symetryzmu, ale jest Ewangelia. Świadomość, że wszyscy jesteśmy grzeszni i że chcąc stać przed ołtarzem Millenium Chrztu Polski, musimy pojednać się z bliźnimi, także z tymi, którzy wyrządzili nam straszną krzywdę. W tym sensie biskupi polscy byli bardziej następcami apostołów niż uczestnikami wyrażonej dyplomatycznej czy politycznej gry.



FOT. ARCHIDIECEZJA WROCŁAWSKA

Na ile biskupi przygotowali grunt pod orędzie? Czy zdawali sobie sprawę z reakcji naszego społeczeństwa i władz?

Prymas kard. Stefan Wyszyński zabiegał po wojnie o uregulowanie statusu polskiej administracji kościelnej na ziemiach zachodnich i północnych, co dokonało się dopiero w 1972 r. Z drugiej strony, zwłaszcza po głośnym kazaniu biskupa Juliusa Döpfnera w 1960 r. w Berlinie, w którym wprost mówił o niemieckich zbrodniach wojennych, ogromie polskich ofiar i o potrzebie ułożenia relacji z Polską, prowadzone były regularne kontakty i rozmowy polskiego i niemieckiego episkopatu, zwłaszcza podczas obrad soboru w Rzymie. Jednym z owoców była wspólna prośba obu episkopatów w 1963 r. do papieża Pawła VI w sprawie beatyfikacji zamordowanego przez Niemców w Auschwitz ojca Maksymiliana Kolbego.

Poza tym krótko przed oficjalnym podpisaniem oredzia, 18

listopada 1965 r., abp Bolesław Kominek za pośrednictwem korespondenta mediów PRL jego treść przesłał do wiadomości władzom w Warszawie. Ówczesne milczenie ekipy Gomułki mogło sugerować ciche przyzwolenie. Frontalny atak przyszedł dopiero później.

Czy list biskupów był zrozumiały dla księży?

W orędziu biskupów przypomniał, że na przykład diecezje chełmińska czy włocławska straciły w czasie wojny prawie połowę swych księży. Pamiętamy jednak, że mimo trwającej miesiącami brutalnej kampanii propagandowej aparatu PRL, wymierzonej w dokumenty i biskupów, tłumy wiernych w maju 1966 r. na Jasnej Górze oklaskami i okrzykami „przebaczymy” odpowiedziały prymasowi Wyszyńskiemu na jego słowo o potrzebie przebaczenia. To był jakiś przełom, niemożliwy bez odważnej postawy duchownych.

Czy w ciągu kolejnych sześciu dekad nastał moment, w którym polskie społeczeństwo byłoby gotowe podpisać się pod słowami biskupów?

Po dziśjszejsze relacje polsko-niemieckie, zwłaszcza politycznie, możemy określić jako złożone, to orędzie przyniosło konkretne owoce, w tym m.in. traktat graniczny i hołd kanclerza Brandta przed pomnikiem Bohaterów Getta w grudniu 1970 r. w Warszawie, akcję „Znaki pokuty” młodych Niemieckich chrześcijan z NRD, wsparcie RFN dla Polaków

w czasie stanu wojennego, mszę pojednania w Krzyżowej w listopadzie 1989 r. czy współdziałanie w ramach NATO i UE. Dla mnie znaczące jest także i to, że św. Jana Pawła II zastąpił w 2005 r. szanowany przez nas w Polsce papież Niemiec, Benedykt XVI.

Odpowiedź niemieckich biskupów na list o pojednaniu rozczarowała nie tylko Polaków, lecz także opinię światową. Dlaczego nie został on właściwie zrozumiany przez ówczesny episkopat Niemiec mimo wcześniejszych licznych rozmów dyplomatycznych z niemieckimi hierarchami?

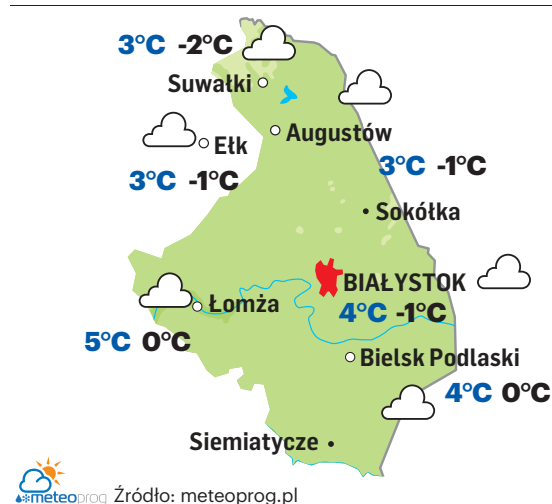
Rozczarowująca powściągliwość w odpowiedzi niemieckich biskupów z 5 grudnia 1965 r. wynikała przede wszystkim z ich obaw o reakcję w znacznej mierze katolickich środowisk niemieckich „wypędzonych”, którzy nie przyjmowali jeszcze wówczas do wiadomości możliwości trwałego zrzeczenia się przez państwo niemieckie ich „stron ojczyństw”. Być może biskupi niemieccy chcieli być też lojalni wobec ówczesnej linii RFN zakładającej uregulowanie kwestii granic i relacji z Polską dopiero po zjednoczeniu obu państw niemieckich. We właściwy, odważny sposób na list polskich biskupów odpowiedzieli dopiero w marcu 1968 r. niemieccy katolicycy intelektualisci skupieni w środowisku Bensberger Kreis, zzywając w swym memorandum władze Niemiec

i niemieckich hierarchów do jednoznacznego uznania granicy na Odrze i Nysie. Warto odnotować, że jednym z nich był młody wówczas teolog Josef Ratzinger, późniejszy papież Benedykt XVI.

Czy po 60 latach można powiedzieć, że orędzie przyniosło zamierzony skutek?

To w kontekście dzisiejszych relacji politycznych kwestia złożona. Odważny religijny gest przebaczenia polskich biskupów niejako otwierał ciężkie historyczne wrota na drodze do możliwego zbliżania się Polski i Niemiec, które niektórzy nazywają pojednaniem. Choć wiele udało się na tej drodze osiągnąć, to widzimy wyraźnie, że wzajemne relacje naszych krajów nie są wolne od różnic zdań, napięć i wzajemnych rozczarowań. Symbolem tych ostatnich na długo jeszcze pozostanie pewien nieszczesny z polskiego punktu widzenia gazociąg. Różnice zdań czy interesów między państwami, a nawet rywalizacja między nimi, to coś naturalnego. Oczekiwanie, że może być inaczej, byłoby utopią. Jako chrześcijanie mamy jednak prawo mieć nadzieję, że politycy, zwłaszcza ci przyznający się do chrześcijaństwa, będą tę naturalną w polityce grę o interesy własnego państwa prowadzili, unikając pokusy pychy, wyższości czy wrogości. To jest chyba owoc orędzia, o który możemy dziś pytać naszych polityków. Zwłaszcza tych przyznających się do swojej wiary.

Pogoda w regionie



19 LISTOPADA 2025

Dziś 323. dzień roku
Do sylwestra pozostały 42 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.59, zachód o godzinie 15.26. Dzień będzie trwać 8 godzin i 26 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 8 godzin i 30 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 53 minuty.

**Imieniny
dziś obchodzą:**
Elżbieta, Serweryn

KALENDARIUM

1190
Został założony zakon krzyżacki.

1765

Król Stanisław August Poniatowski (na portrecie) otworzył w Warszawie pierwszą scenę publiczną, od 1807 r. nazywaną Teatrem Narodowym. Tego dnia w budynku Operalni aktorzy królewscy wystawili premierę „Natrętów” Józefa Bielawskiego.



FOT DOMENIA NIPRI IOTNIA

1816

Car Aleksander I podpisał dyplom fundacyjny Szkoły Głównej, noszącej od 1817 r. nazwę Uniwersytetu Królewskiego Warszawskiego.

1987

Ewa Łętowska została powołana przez Sejm na pierwszego rzecznika praw obywatelskich w Polsce. Stanowisko to zajmowała od 1 stycznia 1988 do 13 lutego 1992.

1995

W II turze wyborów prezydenckich Aleksander Kwaśniewski (51,72 proc. głosów) pokonał ubiegającego się o reelekcję Lecha Wałęsę.

Po otwarciu przejść granicznych targowisko czeka na klientów

Białystok
Tomasz Maleta

Kilka aut osobowych na białoruskich numerach, jeden miniautokar i nadzieja, że teraz nastąpi ten lepszy czas. Tak było na bazarze przy ul. Kawalerskiej drugiego dnia po otwarciu przejść granicznych w Kuźnicy i Bobrownikach. Sprzedający podkreślają, że pierwszym testem sygnalizującym nadzieję na większy ruch na targowisku będzie sezon świąteczno-noworoczny.



Na miejskim bazarze w Białymstoku na razie dużego wzmocnienia ruchu klientów z Białorusi nie widać

FOT. W. WOITKEWICZ

mnąć granicę z Białorusią w Podlaskiem, a w Lubelskim zostawić otwartą?

Kobieta przyznała, że nie da rady słuchać już polityków bojących się o bezpieczeństwo. - Ale oprócz niego, my też chcemy żyć. Ja wiem, że bezpieczeństwo jest ważne. Ale tak zabezpieczonej granicy nigdzie nie ma. My chcemy normalnie, godnie żyć. Ktoś kto wybrał taki zawód, jak ja, związał z tym miejscem całe życie, to gdzie ma teraz szukać pracy - tłumaczyła.

Wtorek, 18 listopada, był drugim dniem po otwarciu przejść granicznych w Kuźnicy i w Bobrownikach. Na pierwszym szlaban graniczny został podniesiony po czterech latach, na drugim po ponad 2,5 roku. W Kuźnicy granicę mogą przekraczać auta osobowe, Bobrowniki są udostępnione wszystkim pojazdom.

Na razie otwarcie granicy nie przekłada się na większy ruch na miejskim targowisku. - Wczoraj to były nawet trzy autokary, a dzisiaj, sam pan widzi, pusto - usłyszeliśmy w jednym z kantonów. - Trzeba poczekać.

Na przybazarowym parkingu nie brakowało jednak aut osobowych czy busa z białoruskimi numerami rejestracyjnymi.

- Większość z nich zawsze stała. Należą do osób, które mieszkają w Białymstoku i prowadzą tutaj swoje biznesy, także internetowe - tłumaczyła nam jednak jedna ze sprzedających.

Byli też kierowcy, którzy przekroczyli granicę we wtorek w zarówno w Kuźnicy, jak i w Bobrownikach. Z pasażerami ładowali do samochodu chemię gospodarczą, trochę elektroniki, części samochodowe np. felgi.

- No pewnie, że się cieszymy, że przejścia są otwarte. Jest

znacznie bliżej - mówiła jedna z Białorusinek, która przejechała przez Kuźnicę.

Z kolei jeden z kierowców zastanawiał się, czy nie wracać właśnie wtedy, bo w Bobrownikach zbyt długo - jego zdaniem - czeka się na opravę.

Według portalu granica.gov.pl wczoraj wieczorem na odprawę aut osobowych w Kuźnicy trzeba było czekać 2 godziny. Z kolei czas oczekiwania w Bobrownikach wynosił: 1 godzinę dla aut osobowych, 6 godzin dla ciężarówek i bez ograniczeń czasowych w przypadku autokarów.

- Na pewno za jakiś czas przyjeżdżnych Białorusinów powinno być więcej. Zwłaszcza tych ciułaczy, jak my to nazywamy - wierzą kupcy z Kawalerskiej. - Ale to zależy też od tego, jak łatwo i czy niezbyt drogo będą mogli dostawać wizy i na jak długi czas.

Kupcy z bazaru mają nadzieję, że pierwsze drgnięcie sprzedażowe powinno nastąpić za miesiąc, w okresie świąteczno-noworocznym.

Jak poinformował kom. Maciej Czarnecki, rzecznik prasowy Krajowej Administracji Skarbowej w Białymstoku, podczas pierwszych 32 godzin funkcjonariusze KAS odprawili blisko 1000 samochodów osobowych (na obu przejściach) i w Bobrownikach ponad 160 samochodów ciężarowych oraz kilkanaście autokarów.

Kierowca karetki na sygnale oskarżony ws. potrącenia na przejściu

Z prokuratury
PAP

Przed sądem w Białymstoku stanie kierowca karetki pogotowia, który jadąc na sygnale potrącił na przejściu dla pieszych 10-letniego chłopca. Do wypadku doszło, gdy oskarżony chciał ominąć ciężarówkę, która zatrzymała się, by pieszego przepuścić. Dziecko trafiło do szpitala.

Po postawieniu mu zarzutów spowodowania wypadku, którego następstwem jest ciężki uszczerbek na zdrowiu, kierowca przyznał się, grozi mu do ośmiu lat więzienia - poinformowała w poniedziałek Prokuratura Rejonowa Białystok-Południe.

Sprawę rozpozna Sąd Rejonowy w Białymstoku.

Do wypadku doszło w połowie grudnia ub. roku przy ul.

Suchowolca w Białymstoku. Karetka pogotowia jechała na sygnale, czyli jako pojazd uprzywilejowany. Jak wynika z ustaleń śledczych, zbliżając się do oznakowanego przejścia dla pieszych, przed którym - by przepuścić pieszego - zatrzymała się ciężarówka, kierowca karetki nie zachował jednak szczególnej ostrożności, nie dostosował prędkości i rozpoczął manewr omijania z lewej strony stojącego pojazdu.

Wtedy doszło do potrącenia chłopca, który przechodził przez przejście. 10-latek w bardzo poważnym stanie trafił do szpitala; doznał wielonarządowych obrażeń, które ostatecznie zostały zakwalifikowane jako ciężki uszczerbek na zdrowiu i realne zagrożenie życia.

Policja informowała tuż po wypadku, że karetka jechała do szpitala z chorym po reanimacji.

Bimbrownia zlikwidowana. 29-latek stanie przed sądem

Z prokuratury
PAP

Elementy linii produkcyjnej kupił w internecie, z sieci brał też przepisy na kolorowe alkohole, które zamierzał nielegalnie wytwarzać - przed białostockim sądem stanie 29-latek, w którego zabudowaniach działała bimbrownia. KAS znalazła tam 300 l alkoholu, 3 tys. l zacieru i aparaturę.

29-latek do wyprodukowanego przez siebie bimbru dodawał aromaty smakowe, a następnie rozlewał do butelek o różnych pojemnościach - poinformowała Prokuratura Rejonowa w Białymstoku. Sprawą zajmie się miejscowy sąd rejonowy.

KAS bimbrownię, działającą w jednej ze wsi w gminie Czarna Białostocka, zlikwidowała w czerwcu tego roku. Okazało się, że na terenie skontrolowanego gospodarstwa, należącego do 29-letniego mężczyzny, w specjalnie ocieplonym i uszczelnionym budynku, prowadzona była nielegalna produkcja alkoholu.

Była tam aparatura składająca się z kotła o pojemności 1 tys. litrów, kolumny destylacyjnej, odstojników oraz palników i butli gazowych. W budynku mundurowi znaleźli pojemniki z 3 tys. litrów zacieru oraz ponad 300 litrów gotowego, nielegalnego alkoholu o mocy od 25

do 50 proc. KAS znalazła tam też produkty do zabarwania gotowego alkoholu, etykiety, zakrętki oraz butelki przygotowane do jego konfekcjonowania.

Po postawieniu mu zarzutów, 29-latek przyznał się do prowadzenia nielegalnej działalności; mężczyzna chce dobrowolnie poddać się karze. Jak wyjaśniał, produkcję rozpoczął w maju. Potrzebny sprzęt kupił w internecie i samodzielnie uczył się produkcji. Przepisy na kolorowe alkohole także wyszukiwał w internecie.

Nielegalna produkcja alkoholu ma w Podlaskiem wieloletnią tradycję związaną najczęściej z okolicami Puszczy Knyszyńskiej. To tam służba celno-skarbowa i policja zwykle odnajdują leśne bimbrownie, choć w ostatnim czasie coraz częściej są to fabryczki działające właśnie w zabudowaniach gospodarczych.

O popularności bimbrownictwa w regionie świadczy ekspozycja, którą można oglądać w Podlaskim Muzeum Kultury Ludowej. Na wystawie są oryginalne elementy nielegalnych fabryczek alkoholu zlikwidowanych przez policję lub KAS. Odanie ich na własność muzealnikom było możliwe po prawomocnym zakończeniu postępowań sądowych przeciwko bimbrownikom. Są tam np. bimbrownie na kółkach, w formie przyczepy, które działały w Puszczy Knyszyńskiej.

Wybrano najkorzystniejszą ofertę na modernizację linii kolejowej Białystok-Elk

Inwestycje
PAP

Konsorcjum firm Torpol i Mirbud złożyło najkorzystniejszą ofertę w przetargu na modernizację linii kolejowej Białystok-Elk - wynika z informacji PKP PLK przekazanych w poniedziałek PAP.

Linia kolejowa między Białymstokiem a Elkiem (warminsko-mazurskie), licząca 100 km, jest częścią międzynarodowej trasy kolejowej Rail Baltica. Wartość tej inwestycji szacowana jest na ok. 6 mld zł, jest - jak informowano wcześniej - największą w historii PKP PLK.

Na początku roku został ogłoszony przetarg, w którym wpłynęło pięć ofert. Proponowane przez firmy kwoty wahają się od ponad 4,5 mld zł

brutto do ponad 6,6 mld zł brutto.

Konsorcjum w składzie Torpol SA i Mirbud SA złożyło najkorzystniejszą ofertę w przetargu na kwotę ponad 3,7 mld zł netto - poinformował w poniedziałek PAP Tomasz Łotowski z PKP PLK SA.

Jak podawały PKP PLK w informacji z otwarcia ofert, kwota brutto zaproponowana przez to konsorcjum to ponad 4,5 mld zł. Była ona najtańszą propozycją w przetargu.

„Wykonawca spełnia wszystkie warunki udziału w postępowaniu i nie podlega wykluczeniu z postępowania, a treść oferty odpowiada treści specyfikacji warunków zamówienia” - podano w uzasadnieniu do wyboru oferty na platformie zakupowej PKP PLK. Oferta otrzymała maksymalną liczbę punktów.

Firmy mogły odwołać się od tej decyzji do poniedziałku. PKP PLK nie podały, czy wpłynęły jakieś odwołania.

Łotowski poinformował też, że podpisanie umowy z wykonawcą planowane jest na I kwartał 2026 roku.

Wcześniej informowano, że inwestycja może się zakończyć w 2029 roku. W ramach modernizacji m.in. powstaną dwa tory (obecnie jest jeden), które będą zelektryfikowane. Po zakończeniu prac pociągi pasażerskie będą mogły jeździć z prędkością od 160 do 200 km/h, a pociągi towarowe - 120 km/h.

Po zakończeniu prac pociągi pasażerskie będą mogły jeździć z prędkością od 160 do 200 km/h

REKORDZISTA WŚRÓD DAWCÓW KRWI



FOT. RCKiK BIAŁYSTOK

Antoni Bokiniec z Łap we wtorek po raz ostatni zjawiał się w RCKiK w Białymstoku. 70-latek przez ponad pół wieku regularnych wizyt oddał ponad 221 litrów krwi i jej składników, odwiedzając placówkę ponad 320 razy. Pod względem ilości oddanej krwi jest absolutnym rekordzistą wśród dawców. - Dzięki jego ogromnej determinacji i oddaniu wspólnie uratowaliśmy życie i zdrowie około 300 pacjentów. Trudno znaleźć właściwe słowa, żeby wyrazić naszą wdzięczność. Pracownikom stanęły łzy w oczach - przyznaje Bartosz Szutkiewicz z RCKiK.

Antoni Bokiniec otrzymał we wtorek dwa pamiątkowe medale - każdy z nich przyznawany jest za oddanie stu litrów krwi. W całym regionie jest jedyną osobą, która przekroczyła granicę 200 litrów tego bezcennego daru.

- Mamy do czynienia z bohaterem, który podzielił się „najcenniejszym lekiem” po raz ostatni. Pan Antoni może mieć ogromną satysfakcję, że prawdopodobnie uratował więcej istnień ludzkich niż niejeden ratownik medyczny jeżdżący karetką. Co istotne, jego przykład dowodzi, że krwiodawstwo jest bezpieczne i nie wpływa negatywnie na kondycję dawcy - dodaje Bartosz Szutkiewicz. Jak zaznacza, obecnie jest zwiększone zapotrzebowanie w grupie krwi o. - Serdecznie zapraszamy szczególnie tych dawców do odwiedzenia RCKiK i naszych placówek. Sytuacja jest stabilna, natomiast musimy uzupełnić nasze magazyny - dodaje Szutkiewicz. (AD)

Drogowa rewolucja. Tranzyt z Dojlid zniknie do końca roku

Ruch drogowy
Andrzej Kłopotowski

Nowe oznakowanie już jest. Teraz montowane będzie oznakowanie wyprowadzające ruch ciężarówek z Dojlid. I to już ostatni krok, by tiry nie jeździły przez tę zabytkową dzielnicę.

O wyprowadzenie tirów z wąskiego ciągu ulic Nowowarszawskiej, Dojlidy Fabryczne i księdza Stanisława Sucho-wolca (między rondem Andrzeja Meyera z ulicą Płazową) mieszkańcy zabiegali przez lata. Sprawy ruszyły dopiero po tym, gdy w czerwcu 2024 roku w jeden z domów przy ul. Stawowej wjechał autobus. Okazało się, że to dom jednej z mieszkanek Dojlid, która od lat walczyła z ciężkimi pojazdami za ścianą.

Miasto zapowiedziało wtedy, że tranzyt z Dojlid zabierze i przerzuci - za rondem Meyera - na ulice Konstantego Ciołkowskiego, Dywizjonu 303 oraz Jacka Kuronia. Z tej ostatniej tranzyt wjedzie w Zabłudowską.



FOT. A. KŁOPOTOWSKI

W ostatnich dniach na Dojlidach sporo się działo, m.in. wymalowane są nowe oznakowania na ulicach

W ostatnich dniach na Dojlidach sporo się działo.

Zmieniła się organizacja ruchu na rondzie Andrzeja Meyera - np. kierowcy z Dojlid dostali dwa pasy do jazdy na wprost, w stronę Jana Kle-mensa Branickiego.

Wymalowane są też nowe pasy od Płazowej i Kuronia w stronę granic Białegostoku, na wylotówce do Zabłudowa. Co jeszcze zostało do zrobienia?

- W najbliższych dniach prowadzone będą prace związane z wykonaniem fundamentów pod nowe tablice i bramownice wzdłuż trasy tranzytu - mówi nam Anna Kowalska z biura prasowego w białostockim magistracie.

Później montaż tablica z oznakowaniem tranzytu oraz ostawienie ostatnich znaków. I gotowe. - Przekierowanie tranzytu planowane jest

do końca roku - dodaje Anna Kowalska.

Czekają na to z utęsknieniem - ale i cierpliwością - mieszkańcy Dojlid.

- Dobrze słyszeć, że sprawy są w toku. Zmiana organizacji ruchu, a właściwie przywrócenie pierwotnej, na rondzie Meyera już przyniosła dużą ulgę - a po wyprowadzeniu z Dojlid tranzytu będzie tylko lepiej. Dajmy sprawom dojść do skutku i wróćmy do rozmów o ostatecznym wykreśleniu estakady ze studium - komentuje walczący o wyprowadzenie tranzytu społecznik Maciej Rowiński-Jabłokow z ruchu Ręce precz od Dojlid.

Nad zabytkowymi Dojlidami ciągle „wisi” wizja przecięcia ich dwujezdniową trasą na estakadzie, ponad doliną rzeki Białej. Mieszkańcy wielokrotnie powtarzali, że zamiast ją budować, należy lobbować w Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad za południową obwodnicą Białegostoku w ciągu drogi S19 z łącznicą do wylotówki na Bobrowniki.

Dziś rusza IX Festiwal Literacki „Autorzy i Książki. Ach! Rodzina!”

Zaproszenie
Urszula Śleszyńska

Rodzinnie poświęcona będzie ruszająca dziś IX edycja Festiwalu Literackiego „Autorzy i Książki”, organizowanego przez Książnicę Podlaską im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku. Wśród zaproszonych gości znaleźli się m.in. Muniek Staszczyk, Monika i Grzegorz Wasowscy, Pola Gretkowska-Pietucha i Piotr Pietucha czy Michał Zabłocki.

- To cudowny festiwal pełen emocji, wspomnień, bardzo dobrych i ciepłych uczuć - podkreśla dyrektor Książnicy Podlaskiej Iwona Gawęł. - A dla czego rodzina? Bo jak każdy z nas wie, rodzina jest najważniejsza. Nie mówię tego absolutnie z jakąś ironią, tylko naprawdę jest najważniejsza, bo daje nam wsparcie, bo daje nam miłość, bo buduje nasze wartości, bo wspiera nas w trudnych chwilach, bo z niej wynika nasza tożsamość i nasze korzenie. I generalnie wszystko, co jest dobre

i wszystko, co jest w nas, wynika z rodziny.

W programie festiwalu, który potrwa do soboty, znalazły się spotkania z wybitnymi twórcami, koncerty, warsztaty i spektakle. Otworzy go dzisiejszy wernisaż Michała „Ciry” Cirusa - białostockiego rapera, malarza i poety. Jego wystawa „Krzyk, który maluje” to emocjonalna podróż przez kolory, gest i symbol. - Tego samego dnia publiczność spotka się również z Zygmuntem „Muńkiem” Staszczykiem, liderem

zespołu T.Love. Będą rozmowy o życiu, o rodzinie, a wisienką na torcie będzie minirecital. Spotkanie odbędzie się zaraz po wernisażu Michała Cirusa. Zapraszamy na szóste piętro. Nie prowadzimy żadnych zapisów, nie mamy wejściówek, wstęp jest wolny, a liczba miejsc ograniczona - zachęca Mona Al-Kaber, koordynatorka festiwalu.

W czwartek na scenie Książnicy pojawią się Monika i Grzegorz Wasowscy - strażnicy tradycji Kabaretu Starszych Panów, którzy opowiedzą o ro-

dzinnej spuściźnie, elegancji słowa i ponadczasowym humorem. Tego samego dnia odbędą się warsztaty genealogiczne z Piotrem Niziołkiem - kierownikiem Muzeum Historycznego w Białymstoku - poświęcone odkrywaniu historii własnych korzeni.

W piątek na scenie festiwalowej pojawi się Teatr The M.A.S.K. z Bielska Podlaskiego. Tego dnia odbędą się także warsztaty dla par prowadzone przez aktorów Kamilę i Dawida Malców. W sobotę przewi-

dziano m.in. warsztaty pieśni obrzędowych z Martą Szalkiewicz z Podlaskiego Instytutu Kultury, promocję książki „Od świtu do zmierzchu. Obrzędowość rodzinna” oraz premiery wydawnictw Książnicy Podlaskiej. W sobotę będzie się też można spotkać z Polą Gretkowską-Pietuchą i Piotrem Pietuchą, autorami książki „Jak córka z ojcem. Rozmowy o miłości i związkach”. A na wielki finał czeka nas spotkanie z Michałem Zabłockim - poetą, autorem tekstów piosenek i książek.

AUTOREKLAMA

0011430402

to dobry czas na odkrywanie

- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia

stronapodrozy.pl/przewodnik

Łomża nie zamierza zwalniać inwestycyjnego tempa

Łomża
Martyna Jurkowska

Projekt najważniejszego dokumentu samorządu na 2026 rok przedstawiły władze Łomży. Jak zapewniają, konstrukcja przyszłorocznego budżetu miasta została oparta na realistycznych założeniach finansowych i dużej liczbie inwestycji współfinansowanych przez instytucje zewnętrzne.

- To jeden z najbardziej ambitnych budżetów w ostatnich latach. Mamy szansę pozyskać ponad 290 mln zł środków zewnętrznych, ale musimy zapewnić wkład własny i odpowiedzialnie zarządzać codziennymi wydatkami - zaznacza Mariusz Chrzanowski, prezydent Łomży, zwracając jednocześnie uwagę, że miasto wchodzi w kluczową fazę inwestycyjną.

Największą część wydatków majątkowych zaplanowanych na przyszły rok stanowią inwestycje w gospodarkę komu-

nalną i ochronę środowiska, infrastrukturę drogową, gospodarkę mieszkaniową, turystykę, kulturę fizyczną oraz oświatę. Co ważne, aż 66 proc. tych wydatków ma zostać pokrytych ze środków zewnętrznych. Łącznie będzie to kwota aż ponad 99,7 mln zł.

Do najważniejszych przyszłorocznych inwestycji należą: zakup taboru zeroemisyjnego do MPK wraz z budową niezbędnej infrastruktury oraz strefy płatnego parkowania (ponad 38,8 mln zł), budowa zadaszonogo lodowiska przy ul. Katyńskiej (9,9 mln zł), budowa bulwarów nad Narwią (w sumie prawie 15,3 mln zł), budowa Miejskiego Żłobka nr 5 (4,3 mln zł), modernizacja kamienicy przy ul. Polowej 59 i budynku na ul. Wesołej 117 (prawie 19,2 mln zł), przebudowa ul. Owocowej oraz rozbudowa ul. Talesa z Miletu (8,2 mln zł), ul. Nowogrodzkiej (3,9 mln zł), budowa obiektów sportowych przy Szkole Podstawowej nr 1 (3 mln), remont Klubu Seniora (2,4 mln) oraz modernizacja energetyczna

budynków ZSTiO nr 4 (7 mln zł).

W projekcie budżetu na 2026 rok zabezpieczono również po kilkaset tysięcy złotych na rozpoczęcie takich inwestycji, jak: przebudowa ulic Kazańskiej, por. Łagody, budowę sali sportowej przy SP 4 i pełnowymiarowego boiska piłkarskiego przy SP 9 oraz przebudowę kanalizacji ogólnospławnej.

Zgodnie z przygotowanym dokumentem przyszłoroczne dochody miasta mają wynieść 667 mln 866 tys. zł i są wyższe od tych przewidywanych na koniec 2025 roku o 11,7 mln zł. Z kolei wydatki w 2026 roku przewidziano w kwocie 706 mln 713 tys. zł i są one o około 32,8 mln wyższe, niż przewidywane wykonanie w roku bieżącym.

- Dochody rosną zaledwie o niespełna 1,8 proc., podczas gdy koszty realizacji zadań i oczekiwania mieszkańców są dużo wyższe. Musimy zachować równowagę, jednocześnie podtrzymując ambitny plan inwestycyjny - zaznacza prezydent.

Według projektu dochody bieżące wzrosną o ok. 10 mln zł, a majątkowe o 1,7 mln zł. Jednocześnie miasto otrzyma w 2026 roku o 4,3 mln zł mniej subwencji, natomiast spodziewany jest wzrost wpływów z PIT i CIT o 23,4 mln zł.

- Wydatki bieżące zaplanowano z myślą o obligatoryjnych zadaniach, ale bez „kroplówek” z budżetu państwa, których obecny rząd nie przewiduje, musimy dalej obniżać koszty funkcjonowania miasta i jednocześnie wzmacniać stronę dochodową - wyjaśnia skarbnik Elżbieta Parzych.

W związku z tym Rada Miejska podjęła decyzję o podwyższeniu podatków i opłat lokalnych, co ma przekładać się na dodatkowe 6 mln zł dochodów rocznie. Podwyżka podatków pozwoliła na zaplanowanie wydatków bieżących na poziomie roku bieżącego i wygospodarowanie środków własnych na wkład do realizowanych projektów inwestycyjnych.

Projekt budżetu przewiduje deficyt w wysokości 38 mln 846 tys. zł.

ORLA



FOT. UG ORLA

W Orli ruszyła długo wyczekiwana budowa zalewu. Dwa zbiorniki retencyjne wraz z infrastrukturą techniczną znajdować się będą wzdłuż rzeki Orlanka. Pojawili się już tam pierwsze maszyny.

- To jest wyjątkowa inwestycja, oczekiwana przez mieszkańców od pięćdziesięciu lat. Bardzo się z niej cieszymy - nie ukrywa Leon Pawluczuk, wójt gminy Orla.

Zbiorniki powstają na terenie gminnym o powierzchni około 27 ha. Jeden zajmie powierzchnię 0,8 ha, natomiast drugi 9 ha. Oba zbiorniki wodne znajdować się będą tuż przy drodze wjazdowej do Orli od strony Bielska. Mniejszy - służący do wstępnego piętzenia i podczyszczenia wody - będzie w pobliżu tamy, większy - główny zbiornik retencyjny, po przeciwnej stronie drogi, na pastwiskach obok sadu, za młynem, przed cmentarzem.

Budowa zbiorników ma kluczowe znaczenie dla mieszkańców gminy Orla. Także po kątem promocji i rozwoju lokalnej turystyki. Władze gminy mają nadzieję, że inwestycja przyczyni się do zwiększenia atrakcyjności gminy, jako miejsca do życia oraz zachęci do osiedlania się na jej terenie.

- Budujemy ten zbiornik, żeby uatrakcyjnić naszą gminę. Żeby gmina Orla nie było ostatnią, umierającą gminą, ale rozwijającą się - dodaje Sławomir Sacharewicz, przewodniczący Rady Gminy Orla. (mara)

AUTOREKLAMA

0011427776

Kurier Poranny

GAZETA
WSPÓŁCZESNA

do kupienia
także
w sieci



KRÓTKO

ŁÓDŹ

Wyludzili w internecie 1,4 mln zł

O skierowaniu liczącego 365 stron aktu oskarżenia przeciwko parze internetowych oszustów poinformował we wtorek rzecznik Prokuratury Regionalnej w Łodzi Krzysztof Kopania.

34-letniej kobiecie i jej 36-letniemu partnerowi prokuratura zarzuciła dokonanie wyłudzeń łącznie 1,4 mln zł od 1338 osób. Oskarżeni wykorzystali do tego celu 26 fałszywych sklepów internetowych. Zakładając je, podszywali się pod firmy mające pozytywne opinie internautów.

Używali też danych osobowych pozyskanych podstępnie od ok. 40 osób. Będą także odpowiadać za pranie brudnych pieniędzy.

Para poznała się w zakładzie karnym i z popełnianych przestępstw uczyniła sobie stałe źródło dochodu.

Oboje zostali zatrzymani w 2024 r., gdy składali wnioski o założenie kolejnych rachunków bankowych.

Podczas przesłuchań oskarżeni przyznali się do stawianych zarzutów. PAP

WARSZAWA

Zderzenie tramwajów i autobusu



Wczoraj o godz. 7.50 na alei Solidarności w Warszawie doszło do wypadku. Zderzyły się tam tramwaj przejazdu technicznego i tramwaj linii 4 z autobusem 160. W wypadku poszkodowane zostały 23 osoby - 17 zostało hospitalizowanych, a 6 przebadano na miejscu.

GÓJSK

Rodzic zaatakował dyrektorkę

Do zatrzymania 39-latką doszło w szkole podstawowej w miejscowości Gójsk w poniedziałek po południu, gdy odbywało się tam zebranie rodziców. Mężczyzna, który zakłócał przebieg zebrania, został z niego wyproszony. To wzbudziło jego agresję. Uderzył w twarz jedną z matek, a następnie popchnął dyrektorkę placówki, która się przewróciła. Obie kobiety

w wieku 41 i 55 lat trafiły do szpitala. Po badaniach zostały wypisane do domu. Po zatrzymaniu mężczyzny okazało się, że ma on 0,8 promila alkoholu w organizmie; ustalono też, że wcześniej na terenie szkoły uszkodził dwa samochody.

Agresor został zatrzymany przez policję, trwa także wyjaśnianie okoliczności zdarzenia. PAP

MOTORYZACJA

W pierwszych trzech kwartałach 2025 roku pojazdy elektryczne i hybrydowe osiągnęły blisko 60 proc. udziału w nowych rejestracjach w Polsce - wynika z najnowszego Raportu PZPM i KPMG. Według raportu w ciągu dziewięciu miesięcy tego roku w Polsce zarejestrowano 26 tys. osobowych samochodów elektrycznych, co oznacza ponad dwukrotny wzrost (107,5 proc.) w porównaniu z rokiem 2024.

Środa, 19.11.2025

”

Wszystko wskazuje na to, że ten, można powiedzieć, wręcz zamach terrorystyczny, był inicjowany przez służby specjalne wschodu

Jacek Dobrzyński rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych

Włodzimierz Czarzasty nowym marszałkiem Sejmu

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Za wyborem Włodzimierza Czarzastego na nowego marszałka głosowało 236 posłów, przeciw było 209, a od głosu wstrzymały się dwie osoby.

We wtorek, 18 listopada, rozpoczęło się czterodniowe posiedzenie Sejmu. Jednym z jego najważniejszych punktów był wybór nowego marszałka izby. Lider Nowej Lewicy Włodzimierz Czarzasty zastąpi na tej funkcji od początku bieżącej kadencji Sejmu Szymona Hołownię.

Posel Krzysztof Gawkowski, przedstawiając sylwetkę Włodzimierza Czarzastego, przypomniał najważniejsze momenty z życia polityka Nowej Lewicy.

W tym samym czasie posłowie PiS krzyczeli „precz z komuną”, a następnie na chwilę wyszli z sali plenarnej.

Po wystąpieniu Gawkowskiego głos zabrali przedstawiciele klubów poselskich.

Przemysław Czarnek (PiS) skrytykował postawę polityka Lewicy sprzed lat.

W kontrze do tych słów wystąpił w imieniu KO poseł Jarosław Urbaniak.

Jak głosowali posłowie?

Za wyborem Włodzimierza Czarzastego na nowego mar-



Po wyborze na stanowisko marszałka Włodzimierz Czarzasty podziękował posłom koalicji za poparcie

szalka Sejmu głosowało 236 posłów, przeciw było 209, a od głosu wstrzymały się dwie osoby. Większość bezwzględna wyniosła w tym głosowaniu 224 posłów.

Po wyborze na stanowisko sam Czarzasty podziękował za poparcie posłom koalicji. - Chcę jasno powiedzieć: jestem członkiem tej koalicji, wspieram tę koalicję i będę twardym, lojalnym, przewidywalnym elementem tej koalicji - zadeklarował nowy marszałek Sejmu.

Podziękował też posłankom i posłom za głosowanie.

Zwrócił się również do swojego poprzednika Szymona Hołowni.

Obiecał, że będzie się starał utrzymać wysoki poziom prowadzenia Sejmu i obrad, jaki pozostawił polityk Polski 2050.

Rozpoczął urzędowanie

Po objęciu funkcji marszałka Czarzasty uczcił pamięć parlamentarzystów, którzy zginęli podczas II wojny światowej i w katastrofie smoleńskiej. Złożył też kwiaty przed tablicami upamiętniającymi marszałka Sejmu Macieja Płażyń-

skiego, prezydenta Lecha Ka- czyńskiego i Jana Pawła II.

Zapis o przekazaniu Czarzastemu fotela marszałka w drugiej połowie kadencji znalazł się w umowie koalicyjnej podpisanej 10 listopada 2023 r. „Po 18 latach Lewica wraca do współrządzenia. Chcę wam powiedzieć, że nikt nam tego nie zabierze. Nasze postulaty będą wprowadzane w życie, bo po to jest partia i formacja, żeby zdobywać władzę” - powiedział Czarzasty podczas wieczoru wyborczego 15 października 2023 r.

Lewica wraca po 20 latach

Czarzasty będzie pierwszym od 20 lat lewicowym politykiem, który obejmie fotel marszałka. Poprzednim był w 2005 r. Włodzimierz Cimoszewicz, ostatni marszałek Sejmu IV kadencji (2001-2005). W tej samej kadencji marszałkami z ramienia SLD byli także Marek Borowski i Józef Oleksy, przy czym Oleksy pełnił tę funkcję także w latach 1993-1995, w trakcie II kadencji Sejmu.

Z sondażu Instytutu Badań Pollster, opublikowanego we wtorek w „Super Expressie” wynikało, że większość Polaków (55 proc.) nie chce, by współprzewodniczący Nowej Lewicy i obecny wicemarszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty został marszałkiem izby niższej. Odmienne zdanie wyraziło 45 proc. badanych.

Donald Tusk: Ustaliliśmy dane dwóch podejrzanych. To obywatele Ukrainy pracujący dla Rosji

Oprac. Anna Nagel
Mika, Warszawa

Premier Donald Tusk wygłosił w Sejmie informację nt. przebiegu porannego rządowego Komitetu ds. Bezpieczeństwa Narodowego ws. incydentów, do których doszło na trasie Warszawa - Lublin.

Premier Donald Tusk poinformował, że służby ustaliły podejrzanych o akty dywersji na torach. - To obywatele Ukra-

iny pracujący dla Rosji. Trwają czynności. Z oczywistych powodów nie mogę podać ich personaliów - powiedział.

We wtorkowym posiedzeniu udział wzięli m.in. premier, wicepremierzy, ministrowie oraz dowódcy wojskowi, szefowie służb i przedstawiciel prezydenta. Posiedzenie miało związek z incydentami, do których doszło na trasie Warszawa - Lublin. W wyniku pierwszego z nich zniszczono fragment torów

w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim na Mazowszu. Z kolei w pobliżu miejscowości Gołęb w powiecie puławskim na Lubelszczyźnie, z powodu uszkodzonej linii kolejowej, do gwałtownego hamowania został zmuszony maszynista pociągu wiozącego 475 pasażerów. Nikomu nic się nie stało.

Szef MSWiA Marcin Kierwiński poinformował w poniedziałek, że incydenty są

wyjaśniane przez służby. Minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak zapewnił, że do wyjaśnienia sprawy zostali skierowani najlepsi funkcjonariusze i eksperci służb specjalnych. Podkreślił, że prawdopodobieństwo, że dzieje się to na zlecenie obcych służb, jest bardzo wysokie. - Doprowadzimy do tego, żeby sprawców i zleceniodawców zamachu postawić przed sądem w Polsce - podkreślił. PAP

Zelenski odwiedzi kolejny kraj. Tym razem będzie w Turcji

Oprac. Karolina Wrońska
Turcja

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski powiadomił, że po wtorkowej wizycie w Hiszpanii planuje udać się w środę do Turcji, gdzie będzie pracował nad wznowieniem wymiany jeńców z Rosją.

„Dzisiaj odbędą się spotkania w Hiszpanii, do których długo się przygotowaliśmy, i liczymy, że kolejny silny kraj będzie bardziej pomagał chronić życie i przybliżyć koniec wojny (z Rosją). Pracujemy nad tym, aby spotkanie z premierem Hiszpanii (Pedro) Sanchezem przyniosło porozumienia, które dadzą nam więcej siły. Każdego dnia w stosunkach z partnerami musi być (pozytywny) wynik dla Ukrainy” – napisał Zelenski we wtorek w komunikatorze Telegram.

Na środę zaplanowano wizytę prezydenta Ukrainy w Turcji. „Przygotowujemy się do intensyfikacji negocjacji i mamy wypracowane rozwiązania, które proponujemy partnerom. Przybliżenie końca wojny wszelkimi siłami jest priorytetem Ukrainy. Pracujemy również nad wznowieniem wymiany i powrotem jeńców (z Rosji)” – powiadomił Zelenski.

Specjalny wysłannik USA do spraw misji pokojowych Steve Witkoff odwiedzi Turcję



Trwa ofensywa dyplomatyczna Wołodymyra Zelenskiego. Po wizytach w Grecji (niedziela), Francji (poniedziałek) i Hiszpanii (wtorek) dziś czekają go spotkania w Turcji

w środę i weźmie udział w zaplanowanych rozmowach z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zelenskim – podała we wtorek agencja Reutersa, powołując się na informatora z Turcji.

Wcześniej, w sobotę (15 listopada), agencja Interfax Ukraina przekazała, że sekretarz Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony (RBNiO) Ukrainy Rustem Umierow przeprowadził w Turcji i Zjednoczonych Emiratach Arabskich, przy wsparciu partnerów, konsultacje w sprawie wznowienia procesu wymiany i uwalniania Ukraińców z rosyjskiej niewoli.

„W wyniku tych negocjacji strony zgodziły się na powrót do porozumień stambulskich. Dotyczy to uwolnienia 1200 Ukraińców” – napisał w oświadczeniu Umierow. Sekretarz RBNiO rozpoczął wizytę do Turcji 11 listopada.

Przypomnijmy – w niedzielę Zelenski przyjechał do Aten, aby sfinalizować umowę w sprawie

„Pracujemy nad wznowieniem wymiany i powrotem jeńców (z Rosji)” – powiadomił Wołodymyr Zelenski

dostaw gazu przed sezonem zimowym. Cytowane przez AFP greckie źródła rządowe podały, że Ukraina i Grecja podpisały umowę o dostawach skroplonego gazu ziemnego (LNG) do Kijowa w okresie od grudnia 2025 do marca 2026 roku.

W poniedziałek Wołodymyr Zelenski spotkał się z prezydentem Francji Emmanuelem Macronem. Przywódcy obu krajów rozmawiali m.in. o potrzebach wojskowych Kijowa i współpracy przemysłów obronnych. Podpisali także list intencyjny w sprawie zakupu w przyszłości przez Ukrainę do 100 francuskich samolotów Rafale.

PAP

Zaginęła dziennikarka. Znana była z relacjonowania pandemii COVID-19

Grzegorz Kuczyński
Chiny

Organizacja Reporterzy bez Granic (RSF) wyraziła we wtorek zaniepokojenie w związku z zaginięciem chińskiej dziennikarki Zhang Zhan.

Jak wynika z relacji RSF, prawnik dziennikarki próbował odwiedzić ją w areszcie śledczym w szanghajskiej dzielnicy Pudong w poniedziałek, 17 listopada. Odmówiono mu, a rodzinę poinformowano, że Zhang została przeniesiona do innej placówki w celu odbycia kary. Władze nie ujawniły jej lokalizacji i zakazują wszelkich wizyt, co budzi obawy o bezpieczeństwo kobiety – zwróciła uwagę RSF. Rodzina do dziś nie otrzymała oficjalnych doku-

mentów dotyczących wyroku, który zapadł we wrześniu.

„Odmawiając ujawnienia informacji o nowym miejscu zatrzymania (Zhang), chińskie władze de facto poddają ją »przymusowemu zaginięciu«” – oświadczył Antoine Bernard, dyrektor ds. rzecznictwa i pomocy w RSF. Wezwał społeczność międzynarodową do zapewnienia, że Pekin ujawni lokalizację dziennikarki i zaprzestanie jej prześladowania.

To już drugi wyrok więzienia dla Zhang. Kobieta dwa miesiące temu została skazana na cztery lata pod zarzutem „wszczynania kłótni i prowokowania zwad”.

Wcześniej, w maju 2020 roku, aresztowano ją za relacjonowanie początków pandemii COVID-19 w Wuhanie i skazano na cztery lata pod tym samym zarzutem. PAP



Za relacjonowanie początków pandemii COVID-19 chińska dziennikarka odsiedziała 4 lata w więzieniu

Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan Trumpa dotyczący Strefy Gazy

Grzegorz Kuczyński
USA

Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan prezydenta USA Donalda Trumpa w sprawie Strefy Gazy. Za rezolucją głosowało 13 krajów. Rosja i Chiny wstrzymały się od głosu.

Ambasador USA przy ONZ Mike Waltz nazwał rezolucję „historyczną i konstruktywną” oraz podkreślił, że rozpoczyna nowe rozdział na Bliskim Wschodzie. – Dzisiejsza rezolucja to kolejny znaczący krok w stronę stabilnej Strefy Gazy, która będzie mogła prosperować, i środowiska, które pozwoli Izraelowi na życie w bezpieczeństwie – oświadczył Waltz, cytowany przez AP.

Dokument przewiduje m.in. utworzenie Międzynarodowych Sił Stabilizacyjnych (ISF), mających odpowiadać za zabezpieczanie granic Strefy Gazy z Izraelem i Egiptem, zapewnienie bezpieczeństwa ludności cywilnej i stref humanitarnych, a także szkolenie i współpracę z nowymi pale-



Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan Donalda Trumpa dla Strefy Gazy

styńskimi siłami policyjnymi. Zgodnie z 20-punktowym planem prezydenta USA Strefą Gazy zarządzać ma apolityczna administracja palestyńska nadzorowana przez Radę Pokoju, której przewodzić miałby Trump.

Rezolucja stwierdza, że wraz z demilitaryzacją i odbudową Strefy Gazy oraz reformą Autonomii Palestyńskiej na Zachodnim Brzegu Jordanu „mogą wreszcie powstać warunki dla wiarygodnej ścieżki do samostanowienia i państwowości Palestyny”.

Hamas odrzucił w poniedziałek propozycję rozbrojenia zawartą w amerykańskim projekcie rezolucji. Palestyńskie ugrupowanie argumentuje, że rozbrojenie byłoby pogwałceniem „prawa do oporu” oraz „próbą poddania Strefy Gazy władzy międzynarodowej”.

Rosja, która wstrzymała się od głosu, zaproponowała własny projekt rezolucji, w którym zawarto propozycję utworzenia ISF, ale nie pojawiły się tam odniesienia do Rady Pokoju.

PAP

Do kontroli, bo... trzymała paszport w zębach

Grzegorz Kuczyński
Turcja

Straż graniczna w Turcji zatrzymała obywatelkę Rosji podczas kontroli paszportowej. Kobieta wzięła w zęby swój paszport, bo ręce miała zajęte torbami i paczkami.

O całej historii donosi popularny kanał Telegramu – Baza. Zamieszkała w Murmańsku 35-letnia Ksenia (jej nazwisko nie zostało podane) stała w kolejce do kontroli paszportowej na lotnisku w mieście Alanya „z mnóstwem toreb, paczek i walizką”.

W pewnym momencie upuściła torebkę na podłogę, sięgnęła, aby ją podnieść, i wzięła w zęby swój paszport, bo miała zajęte ręce. Następnie stanęła w kolejce do kontroli paszportowej.

Tureccy pracownicy kontroli dwukrotnie odmówili jej przepuszczenia, a wreszcie zabrali ją na rozmowę do służbowego pomieszczenia. Rosjance „wydano ostrzeżenie za zbezczeszczenie symbolu państwowego” – pisze Baza. Z wpisu na tym kanale nie wynika jasno, czy Rosjanka ostatecznie przeszła kontrolę graniczną i czy została pociągnięta do odpowiedzialności administracyjnej lub karnej.

W Turcji znane są przypadki, w których obywatele byli pociągani do odpowiedzialności karnej za zbezczeszczenie tureckiego paszportu. Na przykład w 2021 roku dwie osoby zostały zatrzymane za opublikowanie w serwisie TikTok filmu, w którym używali paszportu jako rękawicy do piekarnika. PAP

Wieś potrafi zachwycać, inspirować i przyciągać spragnionych piękna natury

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Mistrzowie Agro to nie tylko plebiscyt, ale także opowieść o ludziach, którzy swoją pracą, pasją i zaangażowaniem tworzą coś wyjątkowego na polskiej wsi. Dzięki nim potrafi zachwycać, inspirować i przyciągać.

Po raz kolejny - najpierw w powiatach i regionach, a później w skali województwa i całego kraju - zostaną przyznane zaszczytne tytuły dla sołtysów, rolników, liderów społeczności i kół gospodyń wiejskich. O nagrody i wielką promocję powalczą również gospodarstwa agroturystyczne oraz sołectwa. Nowością są nagrody dla nad-

leśniczych. a To wszystko czeka na uczestników akcji Mistrzowie Agro. To jeden z najstarszych i najbardziej prestiżowych plebiscytów organizowanych przez Polska Press. Wy różniamy w nim ludzi, którzy z pasją i zaangażowaniem pracują na rzecz naszego rolnictwa i obszarów wiejskich. Bo polska wieś to nie tylko pola i gospo-

darstwa - to wspólnoty, które żyją pełnią życia. To ludzie, którzy z dumą pielęgnują tradycję, ale też otwierają się na nowoczesność i rozwój; rozkręcają koła gospodyń wiejskich czy gospodarstwa agroturystyczne, w których gościnność jest sztuką. Poznajcie kolejnych uczestników akcji Mistrzowie Agro 2025.

Z ogromną radością poinformowaliśmy, że Koło Gospodyń Wiejskich „Rakowianki” dostało nominację do tej akcji

KGW Rakowianki Milejczyce (gmina Milejczyce) to grupa osób, która jest i do tańca, i do różańca, jak się mawia. A jak w tym kole gotują! Wieść gminna niesie, że tak smakowicie, że palce lizać!

Każde koło gospodyń wiejskich ma swoją historię wartą opisać. To często grupy osób (bo do KGW w majestacie prawa należą przecież panowie również), które z pasją, serdecznością i z przywiązania do tradycji tworzą coś niezwykłego. Ich działania integrują mieszkańców, zachęcając do wyjścia z domów. To ludzie, którzy przekazują młodszymi pokole-



niom dawne przepisy kulinarne, ale również wiejskie zwyczaje. Koła gospodyń wiejskich to ambasadorzy lokalnych smaków, kultury i wspól-

noty - i to właśnie za tę działalność należą im się ogromne brawa, a także nominacje do akcji Mistrzowie Agro. Już sam taki gest potrafi wywołać

ogrom pozytywnych emocji! „Dziękujemy za nominację! Z ogromną radością informujemy, że Koło Gospodyń Wiejskich „Rakowianki” zostało nominowane w plebiscycie Mistrzowie Agro w kategorii Koło Gospodyń Wiejskich! To dla nas wielkie wyróżnienie i motywacja do dalszego działania na rzecz naszej społeczności. Teraz wszystko w Waszych rękach! Zachęcamy do głosowania na KGW Rakowianki - każdy głos to dla nas ogromne wsparcie i dowód, że to, co robimy, ma sens. Dziękujemy za każdy oddany głos i za to, że jesteście z nami!” - cieszyło się to KGW.

Plebiscyt Mistrzowie Agro pozwala też poznać takie wyjątkowe miejsca, jak na przykład Sielska Zagroda

Głosowanie w plebiscycie Mistrzowie Agro to również okazja, by wesprzeć agroturystykę i pokazać, że warto doceniać tych, którzy tworzą miejsca, w których można odechnąć pełną piersią.

Tak, w Mistrzach Agro znajdziecie też kategorię Agroturystyka Roku. Takie miejsca stają się świadomym wyborem coraz większej grupy Polaków, która szuka wytchnienia od miejskiego zgiełku i kontaktu z naturą. Zamiast zatłoczonych kurtortów - cisza, przestrzeń, za-



pach siana... Uroki natury. To właśnie takie miejsca chcemy pokazać i pokazujemy w plebiscycie Mistrzowie Agro. Gospodarstwa agroturystyczne i inne podmioty świadczące usługi z zakresu agroturystyki mogą liczyć na wielką promocję w skali całego kraju. Zaslugują na nią i warto głosować na swoją ulubioną miejscówkę.

Jedną z agroturystyk, która bierze udział w naszej akcji, jest Sielska Zagroda (Nowobere-zowo), która tak o nim napisała: „Takie nominacje niesamowicie dodają wiatru w skrzydła.

Bardzo dziękuję za nominację”.

Sielska Zagroda położona jest w podlaskiej wsi Nowobere-zowo, na skraju Puszczy Białowieskiej. Otoczona malowniczymi terenami, idealnymi na wyprawę rowerową i piesze wędrówki. Można tu doskonale odpocząć od zgiełku codzienności - wśród zieleni, śpiewu ptaków; leniuchując na hamaku, huśtawce czy leżaku...

Wejdźcie na naszą stronę i poznajcie inne piękne miejsca - idealne dla spragnionych natury i zegnania dnia przy zachodzie słońca nad łąkami...

Mistrzowie AGRO

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SOŁTYS ROKU

1. Anna Szugzda, Sołectwo Czarna Średnia, gmina Grodzisk
2. Łukasz Wilkowski, Sołectwo Kozarze, gmina Ciechanowiec
3. Urszula Olechno, Sołectwo Nowa Kamionka, gmina Sokółka
4. Kinga Maliszewska, Sołectwo Konopki-Pokrzywnica, gmina Zawady
5. Rafał Żyznowski, Sołectwo Ratowo-Piotrowo, gmina Śniadowo

ROLNIK ROKU

1. Agnieszka Kasperczuk, Fasty
2. Dorota Kadela, Jankowo-Skarbowo
3. Adam Dembowski, Mikicin
4. Tomasz Jabłoński, Szlinokiemie
5. Waldemar Kiszluc, Suchowola

LIDERKA/LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU

1. Anna Werner, Sokółka, prezeska Sokólskiego UTW
2. Robert Czeladko, Nowe Piekuty
3. Angelika Antoniuk, Czarna Średnia
4. Ewa Ołtarzewska, Łapy, Klub Wolontariusza
5. Beata Grygo, Mońki

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU

1. KGW Rakowianki Milejczyce, gmina Milejczyce
2. KGW w Suchowoli Suchowolańki, gmina Suchowola
3. KGW Misz Masz Obrubniki, gmina Dobrzyniewo Duże
4. KGW Niewodowianki z Doliny Narwi, gmina Piątnica
5. KGIGW Żłobanie, gmina Krasnopol

NADLEŚNICZY ROKU

1. Bogdan Brzoznowski, Nadleśnictwo Rajgród
2. Leszek Skubis, Nadleśnictwo Płaska
3. Janusz Samociuk, Nadleśnictwo Waliły

AGROTURYSTYKA ROKU

1. Sielska Zagroda, Nowobere-zowo
2. Agroturystyka Wilcza Jama, Downary-Plac
3. Zagroda Alpaki, Długi Ług
4. Wiejski Zakątek w Orli, Orla
5. Gospodarstwo Agroturystyczne Dzika Jabłoń, Rogienice Wielkie

SOŁECTWO ROKU

1. Sołectwo Posejny, gmina Sejny
2. Sołectwo Goniądz Śródmieście, gmina Goniądz
3. Sołectwo Konopki-Pokrzywnica, gmina Zawady
4. Sołectwo Czarna Średnia, gmina Grodzisk
5. Sołectwo Jurasze, gmina Sidra

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:

www.poranny.pl/agro
oraz
www.wspolczesna.pl/agro

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:



Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan Krajewski



Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa



Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa



Targi Kielce
exhibition & congress centre



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Smalec gęsi wraca do łask

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask. Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz

do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach. Jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. Sprawdź, jak go stosować.

ZA TYDZIEŃ:

- Grypa czy przeziębienie? Poznaj objawy
- Dokuczają ci migreny? Oprócz leków przeciwbólowych, istnieją też inne nietypowe, ale skuteczne, sposoby na ból głowy



FOT. GETTY IMAGES

Padaczka. Większość pacjentów może prowadzić normalne życie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Padaczka to choroba neurologiczna, która dotyka około 1 proc. społeczeństwa. Według Światowej Organizacji Zdrowia na padaczkę choruje 50 mln osób na świecie, a w Polsce około 400 tys. osób.

Padaczka objawia się głównie napadami drgawek. Według WHO u około połowy osób z padaczką nie można ustalić przyczyny.

Czy padaczka jest uleczalna? Specjalista odpowiada

Jak podkreśla lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu, padaczka to choroba, która wciąż budzi lęk w społeczeństwie. Wielu pacjentów mierzy się nie tylko z objawami choroby, ale także z problemami społecznymi, takimi jak trudności w zatrudnieniu. W ramach obchodów Dnia Epilepsji, który wypada 10 lutego, warto przybliżyć ten temat i zwiększyć świadomość społeczną.

- Padaczka to choroba, której społeczeństwo wciąż się obawia, co często prowadzi do uprzedzeń i trudności w zatrudnieniu dla chorych - mówi dr n. med. Paweł Gruenpeter.

Padaczka dotyka około 1 proc. społeczeństwa, co oznacza, że w Polsce żyje około 400 tysięcy osób z tą chorobą.

- W tej chwili przyczyny padaczki u dorosłych są związane nie tylko, jak wcześniej, z urazami, przebytymi udarami czy guzami mózgu, ale również z używkami - alkoholem, narkotykami i pozostałymi środkami - tłumaczy dr n. med. Paweł Gruenpeter, lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu. Jak wyjaśnia lekarz, dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna - napady mogą być skutecznie opanowane. Choroba wynika z nieprawidłowych wyładowań neuronów w określonych ośrodkach korowych mózgu.



FOT. FREEPIK

Dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna

- Najczęściej napad padaczkowy kojarzymy z tym, że pacjent upada, traci przytomność, ma drgawki, pianę na ustach. Jest to tylko część napadów padaczkowych - podkreślił dr Gruenpeter. - Druga część to są napady, które określane są jako częściowe, mogą się prezentować jako zaburzenia świadomości, często przypominające choroby psychiatryczne, często też dochodzi do tylko czasowych drgawek kończyn górnej lub dolnej, albo też zaburzeń świadomości w formie upadków - dodaje ekspert.

Co zrobić podczas ataku padaczki?

Podczas ataku nieprzytomnej osobie grozi zachłyśnięcie lub uraz głowy i kręgosłupa. Należy ułożyć chorego w pozycji bocznej ustalonej, a jeśli to niemożliwe, pozostawić

na wznak. Nie podkładać niczego pod głowę, ponieważ utrudni to oddychanie i grozi zapadnięciem języka. Nie podawać żadnych pokarmów ani napojów. Spróbować ochronić głowę i kręgosłup chorego przed ewentualnymi urazami i uderzeniami o różne przedmioty. Głowę należy tylko przytrzymać, a nie podnosić. Nie powstrzymywać na siłę drgawek, rozluźnić odzież. Nie wkładać poszkodowanemu niczego do ust, szczególnie nie twardego, nie otwierać na siłę zaciśniętych szczęk. Zazwyczaj

Mimo ograniczeń, większość osób chorych na padaczkę może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne

atak padaczkowy mija po 2-3 minutach. Po ataku osoba może mieć problemy z kontaktem z otoczeniem, mówieniem, kojarzeniem faktów i chodzeniem. Trzeba jej wyjaśnić, co się stało i pomóc się podnieść. Po ataku konieczny jest odpoczynek. Trzeba sprawdzić, czy podczas ataku chorego nie puściły zwierzęce i ewentualnie pomóc doprowadzić się do porządku.

Po każdym ataku zalecany jest kontakt z lekarzem.

Natomiast gdy atak trwa dłużej niż 2 minuty, trzeba natychmiast zadzwonić po pogotowie ratunkowe.

Jak wygląda życie z padaczką?

Mimo że padaczka wiąże się z pewnymi ograniczeniami zawodowymi, jak unikanie pracy na wysokości czy obsługi ma-

szyn, większość pacjentów może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne.

- Większość chorych, przynajmniej 70 proc., ma opanowane napady. Pacjenci mogą normalnie funkcjonować w społeczeństwie. Nie ma żadnych przeciwwskazań do podjęcia pracy - zaznacza dr Gruenpeter. - Oczywiście są pewne ograniczenia w podejmowaniu pracy na wysokości, czy samodzielnej pracy przy mechanicznych urządzeniach, gdzie istnieje ryzyko, że w momencie wystąpienia napadu powstanie niebezpieczeństwo dla pacjenta lub otoczenia, ale to są sporadyczne przypadki - dodaje.

Czas przełamać lęk i stereotypy. Ekspert o życiu z padaczką

Specjalista podkreśla, że mimo wszystko wciąż trzeba się starać o zwiększenie akceptacji

społecznej dla osób cierpiących na padaczkę.

- Kiedyś były zupełnie inne poglądy na temat tej choroby. W tej chwili wiemy, że to były nienaukowe doniesienia i możemy sobie z pełną świadomością powiedzieć, że osoby chore są normalnymi ludźmi, którzy świetnie funkcjonują w społeczeństwie - podsumowuje dr Gruenpeter.

Międzynarodowy Dzień Epilepsji, obchodzony co roku, ma na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat tej choroby - jej objawów, leczenia oraz codziennego życia pacjentów.

To także okazja do walki ze stygmatyzacją i wykluczeniem społecznym osób cierpiących na epilepsję. Edukacja i otwartość społeczeństwa mogą pomóc osobom z padaczką w pełni uczestniczyć w życiu zawodowym i społecznym.

Wątroba. Jak rozpoznać, że dzieje się coś złego?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Zmęczenie, bóle brzucha, senność po jedzeniu - zwykle zrzucamy winę na stres lub złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze sygnały, że twoja wątroba jest przeciążona.

Zmęczenie, lekka senność po posiłkach, czasem mdłości albo uczucie ciężkości - łatwo je zrzucić na stres, brak snu czy złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze, niepozorne sygnały, że twoja wątroba ma dość.

Ten niepozorny organ wykonuje dla nas tytaniczną pracę: filtruje toksyny, wspiera trawienie, reguluje metabolizm, a nawet magazynuje cenne składniki odżywcze. Ale choć potrafi się regenerować, nie jest niezniszczalna. Codzienne nawyki, które wydają się zupełnie niewinne, mogą ją powoli osłabiać.

Ekspert ostrzegają: choroby wątroby przez długi czas mogą nie dawać żadnych wyraźnych objawów. Dopiero gdy wątroba jest już poważnie uszkodzona, pojawia się żółtaczka, obrzęki czy ból brzucha. Dlatego warto działać wcześniej i przywrócić się pięciu najczęstszym błędom, które obciążają ten kluczowy narząd.

Alkohol - cichy wróg twojej wątroby

To tylko małe piwo po pracy albo kieliszek wina do kolacji - mówimy lub słyszymy to często. Prawda jest jednak taka, że wątroba nie lubi żadnej ilości alkoholu. Każdy drink, piwo czy lampka wina to dodatkowa dawka toksyn, które organ musi rozłożyć i zneutralizować.

Z czasem ta praca staje się dla niej zbyt dużym wysiłkiem. Pojawia się stłuszczenie wątroby, potem zapalenie, a w skrajnych przypadkach - marskość. I choć ten proces może trwać latami, to warto pamiętać, że wątroba ma swoją granicę wytrzymałości.

Ekspert zalecają, by nie przekraczać 14 jednostek alkoholu tygodniowo (czyli np. 6 małych lampek wina) i robić regularne dni bez alkoholu, by dać jej odechnąć.

Nie trzeba pić, by mieć chorą wątrobę. Coraz więcej osób cierpi na tzw. stłuszczeniową chorobę wątroby związaną z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD),

dawniej znaną jako niealkoholowa choroba wątroby.

Winowajcy? Przetworzone jedzenie, tłuszcze nasycone i nadmiar cukru. Badania pokazują, że osoby pijące dużo napojów słodzonych są aż o 40 proc. bardziej narażone na rozwój tego schorzenia.

Na szczęście proces ten można odwrócić. Wystarczy postawić na warzywa, pełnoziarniste produkty, ryby i strączki oraz pić dużo wody - najlepiej ok. ośmiu szklanek dziennie.

Uważaj na środki przeciwbólowe

Paracetamol to jeden z najczęściej przyjmowanych leków na świecie. Ale w nadmiarze może być dla wątroby tak samo niebezpieczny jak alkohol.

Już nieznaczne przekroczenie zalecanej dawki może prowadzić do uszkodzenia komórek wątrobowych. Ryzyko rośnie, jeśli lek jest łączymy z alkoholem lub przyjmujemy go regularnie przez dłuższy czas. Jeśli więc często sięgasz po środki przeciwbólowe, warto skonsultować się z lekarzem - być może twoje dolegliwości mają inną, łatwiej usuwalną przyczynę.

Brak ruchu - problem, którego nie widać

Siedzący tryb życia to nie tylko problem z wagą. Brak ruchu oznacza także gorsze krążenie, wolniejszy metabolizm i większe ryzyko odkładania się tłuszczu w wątrobie. Nawet umiarkowany wysiłek potrafi zdziałać cuda. Jedno z badań pokazało, że już osiem tygodni regularnych ćwiczeń siłowych wystarczyło, by zmniejszyć ilość tłuszczu w wątrobie o 13 proc. i poprawić kontrolę poziomu cukru we krwi. Równie dobre efekty dają treningi aerobowe - wystarczy 30 minut szybkiego marszu pięć razy w tygodniu, by poprawić pracę wątroby i zwiększyć wrażliwość organizmu na insulinę.

Palenie szkodzi nie tylko płuc

Palenie papierosów obciąża wątrobę toksynami równie skutecznie jak alkohol. Dym tytoniowy zawiera tysiące związków chemicznych, które wątroba musi rozłożyć - a to prowadzi do stresu oksydacyjnego i powstawania blizn, czyli marskości wątroby.



Na gardło, stawy i suchą skórę. Smalec gęsi znów podbija nasze domowe apteczki

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask.

Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach.

Czy smalec z gęsiny jest zdrowy?

Smalec z gęsi powstaje przez wytopienie tłuszczu gęsiniego. Ten najbardziej wartościowy to tłuszcz sadełkowy. Smalec z gęsiny jest z powodzeniem stosowany w kuchni - nie tylko do smażenia, ale także jako dodatek smakowy wielu potraw czy do smarowania pieczywa. Co ważne, obróbka termiczna w jego przypadku nie jest problemem, bo zachowuje skład chemiczny nawet w temperaturze dochodzącej do 200 st. C.

Poza wytrzymałością na wysokie temperatury smalec gęsi jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. W jego składzie są m.in.:

- witamina A - przyspiesza gojenie się ran, wpływa na dobry stan skóry i na wzrok,
- witamina E - składnik wielu kosmetyków przeciwzmarszczkowych, odżywczych i nawilżających,
- witamina D - jedna jego łyżka smalcu gęsiniego zawiera 1000 IU witaminy D, wzmacniając odporność oraz korzystnie wpływając na mięśnie i układ mięśniowy,
- witaminy z grupy B - niezbędne do wytwarzania czerwonych krwinek, prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i wykorzystywania energii z pożywienia,
- żelazo - dostarcza tlen do narządów i mięśni oraz jest niezbędnym elementem w produkcji czerwonych krwinek,
- cynk - bierze udział w syntezie białek, biosyntezie RNA i DNA, wzmacnia włosy i paznokcie, wzmacnia odporność i chroni przed przeziębieniem,
- potas - jest odpowiedzialny za właściwe przewodzenie impulsów nerwowych, reguluje poziom pH komórek i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego.

Na co jest dobry smalec gęsi?

Smalec gęsi był Vicksem naszych rodziców i dziadków. Był stosowany w medycynie ludo-



Smalec gęsi ma długą tradycję stosowania zarówno w kuchni i w medycynie naturalnej

wej do leczenia przeziębienia, zapalenia oskrzeli, reumatyzmu czy kaszlu.

Gęsi tłuszcz jest stosowany w medycynie jako środek zmniejszający przekrwienie przy krztuścu, wszelkiego rodzaju przeziębieniach klatki piersiowej - mówi Janine Christmas, łączniczka społeczności w projekcie Cape Breton University. - Być może twoja babcia używała gęsiniego tłuszczu w tamtych czasach z powodu braku dostępu do opieki zdrowotnej i lekarzy - dodaje.

Pisząc, że smalec gęsi był jak Vicks, mam na myśli, że smarowało się nim klatkę piersiową i płuca, co miało pomóc zwalczyć uporczywy kaszel. Osoby cier-

piące na reumatyzm nacierały się maścią ze smalcu z gęsiny. Kura-cja miała trwać miesiąc, żeby były widoczne efekty.

Gęsi tłuszcz rozpuszczało się też w gorącym mleku, a do mikstury dodawało się miód. Taki napój miał pomóc na przeziębienie i piło się go przede wszystkim przed snem. Z kolei na zapalenie oskrzeli rozpuszczano łyżeczkę smalcu w połowie szklanki ciepłego mleka i dodawało się łyżeczkę miodu. Taki napój należało wypijać trzy razy dziennie.

Smalec z gęsiny na żylaki, stawy i zmarszczki

Gęsi smalec, dzięki swoim właściwościom rozgrzewającym, łagodzącym i redukującym, znalazł też zastosowanie w leczeniu żylaków i pajączków naczyń. Po podgrzaniu i zmieszaniu z olejem rycynowym pomaga w przypadku zmian zwyrodnieniowych stawów.

Smalec z gęsiny jest też wykorzystywany w... kosmetyce. Choć nie ma na to jeszcze naukowych dowodów, że gęsi tłuszcz może zmniejszać widoczność zmarszczek, to regularne stosowanie smalcu z gęsiną na skórę sprawia, że staje się ona gładsza, bardziej odżywiona i miękka.

Smalec gęsi to tajna broń naszych babć na idealnie gładką i jędrną skórę bez zmarszczek. Stosowany regularnie zapobiega powstawaniu bruzd. Dodatkowo przyczynia się do tego, że te istniejące stają się mniej widoczne.

Oczywiście na zmarszczki warto działać kompleksowo. Domowe sposoby są skuteczne, ale stosowanie samego smalcu nie da tak spektakularnych efektów. Dlatego warto również zadbać o regularny ruch, dobrze zbilansowaną dietę, a wszystko to wspomóc kosmetykami przeciwzmarszczkowymi. Gęsi smalec na twarz i ciało jest bezpieczny dla każdego typu cery zarówno u pań, jak i panów. Może być stosowany też na blizny potrądzikowe i stany zapalne, poradzi sobie także ze zmarszczkami mimicznymi przy oczach, palcach i na czole. Jedyny minus mikstury jest jej zapach, który może być dla niektórych odpychający.

Smalec gęsi znany i stosowany od dawna daje rewelacyjne efekty i nie powinien uczulać skóry. Jednak warto z aplikować go najpierw na niewidocznych fragmentach ciała i to sprawdzić. Smalec można używać w czystej postaci lub z dodatkiem naturalnych składników, na przykład nagietka.

Kremowanie skóry smalcem najlepiej wykonać wieczorem, aby produkt miał szansę się wchłoniąć. Jest on dość gęsty i tłusty. Przed aplikacją rozgrzej dłonie, aby specyfik dobrze się rozprowadzał po powierzchni. Wystarczy niewielką ilość produktu wmasować w wybrany fragment na twarzy, na którym są zmarszczki. Rano koniecznie umyj dokładnie twarz.

Naturalne, ale nie zawsze bezpieczne. Mogą wchodzić w interakcje z lekami



Nie każda przyprawa jest bezpieczna. Ekspertka tłumaczy, które mogą wchodzić w interakcje z lekami. Osoby przyjmujące m.in. warfarynę, aspirynę czy leki na nadciśnienie powinny zachować szczególną ostrożność

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Cynamon, kurkuma i imbir uchodzą za najzdrowsze przyprawy świata. Jednak farmaceutka ostrzega, że w połączeniu z niektórymi lekami mogą zaszkodzić, zamiast pomóc.

Choć przyprawy takie jak cynamon, kurkuma i imbir od tysięcy lat są cenione w kuchni i medycynie naturalnej, nie zawsze współgrają z nowoczesnymi terapiami. Dipa Kamdar, starszy wykładowca farmacji praktycznej na Uniwersytecie Kingston, przypomina, że mogą one wpływać na działanie niektórych leków na receptę.

– Od wieków przyprawy są stosowane nie tylko do przyprawiania potraw, ale także cenione w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej i chińskiej ze względu na swoje właściwości lecznicze. Ale czy coś tak niewinnego, jak łyżeczka przyprawy, może wpływać na działanie leków? – mówi ekspertka w rozmowie z „The Conversation”.

Cynamon zawiera związki takie, jak aldehyd cynamonowy, eugenoli kumaryna, które odpowiadają za jego intensywny zapach i działanie przeciwzapalne.

– Cynamon ma wiele potencjalnych właściwości prozdrowotnych: jest bogaty w przeciwutleniacze, może zmniejszać stany zapalne, pomaga regulować po-

ziom cukru we krwi, zmniejsza ryzyko chorób serca, a nawet poprawia funkcjonowanie mózgu – wyjaśnia Kamdar.

Jednak badania Uniwersytetu Mississippi sugerują, że aldehyd cynamonowy może przyspieszać usuwanie niektórych leków z organizmu, zmniejszając ich skuteczność. Ekspertka ostrzega też, że suplementy z cynamonem mogą zwiększać ryzyko krwawień u osób przyjmujących leki przeciwzakrzepowe, takie jak warfaryna.

– Prawdopodobnie wynika to z wpływu kumaryny na enzymy wątrobowe odpowiedzialne za rozkład leków, takich jak warfaryna – dodaje.

Choć brzmi to groźnie, Kamdar uspokaja:

– Zanim jednak wyrzucisz swoją półkę z przyprawami, pamiętaj: ryzyko wynika z wysokich dawek, szczególnie w postaci suplementów. Lekkie posypanie cynamonem owsianki raczej nie spowoduje żadnych problemów.

Kurkuma zawiera kurkuminę – związek o silnym działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Ale nawet ta złota przyprawa może wchodzić w interakcje z lekami.

– Informacje na temat interakcji kurkumy z lekami są nadal ograniczone. Większość naszej wiedzy pochodzi z badań laboratoryjnych i badań na zwierzętach, które nie zawsze można bezpośrednio przełożyć na ludzi. Ist-

nieją jednak dowody na to, że kurkumina może wpływać na metabolizm niektórych leków, w szczególności poprzez oddziaływanie na enzymy wątrobowe. Oznacza to, że może potencjalnie wchodzić w interakcje z lekami przeciwdepresyjnymi, lekami na nadciśnienie, lekami stosowanymi w chemioterapii i niektórymi antybiotykami – tłumaczy.

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy przyprawa staje się lekiem (lub problemem)

W połączeniu z niektórymi lekami przyprawy mogą zaszkodzić, zamiast pomóc. Osoby przyjmujące m.in. warfarynę, aspirynę czy leki na nadciśnienie powinny zachować szczególną ostrożność. Farmaceutka radzi, by osoby przyjmujące leki rozrzedzające krew, insulinę, leki na ciśnienie lub w trakcie chemioterapii zachowały ostrożność przy stosowaniu ziołowych suplementów i skonsultowały się z lekarzem rodzinnym lub farmaceutą. Jednak dla większości osób stosowanie przypraw w typowych ilościach kulinarnych jest bezpieczne i stanowi pyszny sposób na dodanie smaku i potencjalnych korzyści zdrowotnych do posiłków.

Kurkuma przez swoje naturalne właściwości rozrzedzające krew może wzmacniać działanie warfaryny lub aspiryny.

– Badania na zwierzętach sugerują, że kurkuma może również obniżać poziom cukru we krwi, co oznacza, że może wzmacniać działanie leków przeciwcukrzycowych lub insuliny. Ponadto wykazano, że kurkuma obniża ciśnienie krwi, co w połączeniu z lekami na nadciśnienie może powodować nadmierny spadek ciśnienia – dodaje Kamdar.

Jak podkreśla, problem dotyczy głównie suplementów w dużych dawkach, a nie przyprawy używanej w codziennym gotowaniu.

Imbir to naturalny środek przeciwwymiotny i przeciwzapalny, jednak również on może wpływać na działanie niektórych leków.

– Imbir może działać jako łagodny środek rozrzedzający krew, co oznacza, że połączenie go z lekami przeciwzakrzepowymi może zwiększyć ryzyko krwawienia – ostrzega Dipa Kamdar.

Niektóre badania sugerują też, że imbir może obniżać poziom cukru we krwi, dlatego osoby z cukrzycą powinny stosować go z umiarem i w porozumieniu z lekarzem. Potrzebne są dalsze badania, aby w pełni zrozumieć jego wpływ w połączeniu z lekami przeciwcukrzycowymi.

Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder? Prosta instrukcja dla mężczyzn

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

W listopadzie skupiamy uwagę na zdrowiu mężczyzn. Jednym z najważniejszych nawyków jest comiesięczne samobadanie jąder. To prosta, bezbolesna czynność, która może pomóc wykryć zmiany.

Samobadanie jąder może pomóc wykryć raka jąder we wczesnym stadium i zapewnić najlepszą szansę na dobre rokowanie. Jak podaje Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem (American Cancer Society – ACS), w pewnym momencie swojego życia na raka jąder zachoruje około 1 na 250 mężczyzn. W przeciwieństwie do innych nowotworów rak jąder dotyka głównie mężczyzn w młodym i średnim wieku – średni wiek w momencie diagnozy wynosi około 33 lat.

Jeżeli rak jąder zostanie wcześniej wykryty, ryzyko śmierci jest bardzo niskie. 5-letni względny wskaźnik przeżycia wynosi 99 proc., jeśli rak jest ograniczony do jąder – podaje Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem. Jeżeli jednak nowotwór rozprzestrzeni się na otaczające tkanki, wskaźnik przeżywalności spada do 96 proc. i do 73 proc., jeśli rozprzestrzeni się na odległe części ciała.

Samobadanie jąder może pomóc we wczesnym wykryciu raka jąder i dać największe szanse na dobre rokowanie. Warto wpisać to do swojego kalendarza.

Instrukcja prawidłowego samobadania jąder

Samobadanie jąder najlepiej wykonać podczas ciepłego prysznica lub kąpieli lub tuż po nich. Ciepła woda rozluźnia mosznę, dzięki czemu badanie jest łatwiejsze. Warto wykorzystać też lustro, aby można było łatwo dostrzec wszelkie zauważalne obrzęki.

Samodzielne badanie jąder powinno trwać ok. 3 minut.

Samobadanie jąder – krok po kroku:

- Stojąc, podłóż ręce pod worek palcami wskazującymi i kciukami. Sprawdź, czy nie odczuwasz jakiegś dysproporcji (np. uczucie ciężkości po jednej stronie jąder).
- Delikatnie obejmij każde z jąder palcami wskazującymi i kciukami. Sprawdź, czy ich powierzchnia jest gładka, czy wyczuwalne są twarde grudki, guzy lub zmiany rozmiaru, kształtu lub konsystencji.
- Znajdź miękki przewód odprowadzający nasienie z jąder – najądrze.
- Wyczuwaj wszelkie guzki lub nie regularności na najądrzach.
- Kontynuuj badanie pod kątem zmian kształtu, rozmiaru lub

konsystencji jąder. Jądra powinny być gładkie i jędrne. Pamiętaj: podczas badania nie powinien odczuwać bólu. Ból może wskazywać, że wymagana jest konsultacja medyczna.

Jądra nie są też idealnie symetryczne – jedno może być większe lub zwiśać niżej. Niektórzy mężczyźni mylą naczynia krwionośne lub inne tkanki podtrzymujące wewnątrz moszny z guzkiem – w takim przypadku najlepiej udać się do lekarza.

Regularne samobadanie jest szczególnie ważne w przypadku podwyższonego ryzyka zachorowania na raka jąder. Czynniki ryzyka to m.in.:

- niezstąpione jądro,
- HIV,
- rak jądra w historii rodziny,
- wcześniejszy rak jąder.

Jak często powinno się badać jądra?

Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany. Warto też raz w roku zbadać się u urologa.

Do lekarza należy udać się jak najszybciej, jeżeli:

- odczuwamy znaczną zmianę w jednym lub dwóch jądrach,
- wyczuwamy zgrubienie lub guzek,
- występuje obrzęk moszny,
- niepokoi nas cokolwiek innego.

Co może oznaczać guzek na jądrze?

Guzek, zgrubienie lub inna nietypowa zmiana w jądrze nie musi oznaczać raka.

Inne stany, które mogą powodować zmiany w jądrach, mogą obejmować:

- zapalenie najądrza i jądra (najczęściej spowodowane infekcją dróg moczowych lub przeniesioną drogą płciową),
- torbiel najądrza (guzki spowodowane gromadzeniem się płynu w przewodzie prowadzącym od jąder, powszechne i zwykle bezbolesne, zazwyczaj nie wymagają leczenia),
- wodniaki (nagromadzenie płynu między jąderem a cienką błoną, która je otacza, które może być spowodowane urazem lub stanem zapalnym moszny, może też wystąpić bez wyraźnej przyczyny),
- żyłaki powrózka nasiennego (obrzęk żył wewnątrz moszny – dokładna przyczyna nie jest znana, ale może to być spowodowane nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych),
- przepukliny pachwinowe (występują, gdy wewnętrzna tkanka w jamie brzusznej wystaje przez otwór w ścianie brzucha, co może powodować ból i obrzęk moszny).

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH				
NIERUCHOMOŚCI • mieszkania - sprzedam • mieszkania - kupię • mieszkania - do wynajęcia • mieszkania - wynajmę • mieszkania - zamienię • domy - sprzedam • domy - kupię • domy - do wynajęcia • domy - wynajmę • domy - zamienię • lokale użytkowe - sprzedam • lokale użytkowe - kupię	• lokale użytkowe - do wynajęcia • lokale użytkowe - wynajmę • lokale użytkowe - zamienię • działki, grunty - sprzedam • działki, grunty - kupię • gospodarstwa • garaże • pośrednictwo • inne • bank stacji HANDLOWE • AGD • RTV	• elektronika, komputery • telefony • car audio • antyki • kolekcjonerstwo, sztuka • jubilerstwo • filmy, muzyka • foto, książki • instrumenty muzyczne • lombardy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opałowe	• tekstylia, odzież • dla dziecka • meble • inne MOTORYZACJA • samochody osobowe • ciężarowe, dostawcze • busy autobusy • rolnicze • przyczepy, naczepy • zabytkowe • uszkodzone, rozbite • motocykle • części i akcesoria	
• zamienię • motofinanse • motousługi • inne FINANSE BIZNES • kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne NAUKA • szkoły • kursy/szkolenia	• języki obce • korepetycje • inne PRACA • zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne ZDROWIE • apteki • pomoc całodobowa • chirurgia • ginekologia • interna • neurologia	• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne USŁUGI • agd rtv foto • budowlano-remontowe	• instalacyjne • biurowo - projektowe • komputerowe • krawiectwo • montażowe • ogrodnicze • porządkowe • przeprowadzki • reklamowe • stolarskie • radio taxi • transportowe • rozrywka • uroczystości • zabezpieczające • inne TURYSTYKA • agroturystyka • kraj • świat • biura podróży • obozy i kolonie • wycieczki • przewozy • inne ZWIERZĘTA • lecznice • usługi • inne MATRYMONIALNE • RÓŻNE	KOMUNIKATY ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA GASTRONOMIA • dania na telefon • usługi • inne ROLNICZE • maszyny rolnicze • ogrodnictwo • plody rolne • zwierzęta hodowlane • inne TOWARZYSKIE USŁUGI KAMIENIARSKIE USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

MOŃKI, ul. 1000-lecia, 51m², 2-pok., IIp, 513-449-331.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, Białostoczek 50m², I p, ładne, z balkonem, tanio 780-021-546

BIAŁYSTOK, Białostoczek, mieszkanie 100m², na każdą działalność 780-021-546

KOMFORTOWO urządzone 2-pok, Wyszyńskiego. 660-281-127

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, ul. Baranowicka, budynek 150m², składowanie 881-930-022

Praca

ZATRUDNIĘ

OPIEKUNKĘ do 16-miesięcznego dziecka, Wasilków, 602-336-144

Usługi

INSTALACYJNE

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

KOMPUTEROWE

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

Różne

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

0011434410

REKLAMA

Wyrazy głębokiego współczucia
Pani Kierownik Zakładu Stomatologii Dziecięcej UMB

dr hab. n. med.
Elżbiecie Łuczaj-Cepowicz

z powodu śmierci
Taty
Stanisława Łuczaja



składają
Koleżanki z Zakładu Stomatologii Dziecięcej UM w Białymstoku

0011433406

REKLAMA

INFORMACJA WÓJTA GMINY ORLA

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.) informuję, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Orla wywieszono na okres 21 dni, a także zamieszczono na stronie internetowej <http://bip.ug.orka.wrotapodlasia.pl/> wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży, położonych na terenie gminy Orla:

- działka nr 436/23, pow. 0,1294 ha, obręb Orla
- działka nr 436/24, pow. 0,1253 ha, obręb Orla

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Orla – pokój nr 3, tel. 85 730 57 92.

0011434708

REKLAMA

INFORMACJA BURMISTRZA WASILKOWA

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.) informuję,

że na tablicy Urzędu Miejskiego w Wasilkowie oraz na stronie www.bip.wasilkow.pl umieszczono wykaz nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy na okres do 3 lat, oznaczonej numerem geodezyjnym 2999 o pow. 0,0018 ha, położonej w obrębie Wasilków gm. Wasilków – bezprzetargowo.

0011434515

REKLAMA

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami Wójt Gminy Przerośl informuje, iż w siedzibie Urzędu Gminy w Przerośli przy ul. Rynek 2, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na poprawienie warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej. Nieruchomość oznaczona numerem geodezyjnym dz. 355/4 o pow. 0,0464 ha obręb Przerośl. Szczegółowe informacje dotyczące ww. nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Gminy w Przerośli pokój nr 14 lub telefonicznie: 87 555 93 35.

0011433817

REKLAMA

W Y C I A G
Z OGŁOSZENIA BURMISTRZA MONIEK
O PIERWSZYM PRZETARGU USTNYM OGRANICZONYM
DO MIESZKAŃCÓW WSI SOBIESKI NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI GMINNEJ.

Przedmiotem przetargu jest nieruchomość gruntowa, oznaczona w ewidencji gruntów i budynków jako działka Nr 5 o powierzchni 1,33 ha (KW Nr 00063789/1). Dział III i IV Księgi wieczystej wolny od wpisów. Działka posiada kształt prostokąta, położona przy drodze gminnej.

Cena wywoławcza: 63 000,00 zł
Wysokość wadium: 6 300,00 zł
Sprzedaż nieruchomości zwolniona jest z podatku VAT .

O wysokości postąpienia decydują uczestnicy o przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej tj. 630 zł.

Przetarg odbędzie się w dniu **18 grudnia 2025 r. o godz. 10⁰⁰** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Mońkach, ul. Słowackiego 5a w sali na parterze przy Biurze Obsługi Klienta.

Warunkiem wzięcia udziału w przetargu jest **pisemne zgłoszenie uczestnictwa w przetargu wraz z potwierdzeniem zameldowania we wsi Sobieski** i wpłacenie wadium w gotówce na rachunek Urzędu Miejskiego w Mońkach Nr 85 8085 0005 0007 2964 2000 0380, w terminie do dnia **15 grudnia 2025 r.**

Ogłoszenie o przetargu opublikowano na stronie internetowej Urzędu Miejskiego (www.um-monki.pl) i w Biuletynie Informacji Publicznej, wywieszono na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Mońkach oraz na tablicy ogłoszeń we wsi Sobieski.

Blizszych informacji można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Mońkach ul. Słowackiego 5a, pok. Nr 215, telefonicznie pod Nr 85 716-27-56.

Mońki, 2025-11-17

0011433810

REKLAMA

W Y C I A G
Z OGŁOSZENIA BURMISTRZA MONIEK
O PIERWSZYM PRZETARGU USTNYM NIEOGRANICZONYM
NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI GMINNEJ ZABUDOWANEJ.

Przedmiotem przetargu jest nieruchomość zabudowana, budynkiem byłej szkoły podstawowej w Boguszewie gm. Mońki (szkoła funkcjonowała do 2024 r.), oznaczona w ewidencji gruntów i budynków jako działki: Nr 118 i Nr 119/3 o łącznej powierzchni 0,5198 ha (KW Nr 00065123/9). Dział III i IV Księgi wieczystej wolny od wpisów. Działka posiada kształt prostokąta, ogrodzona. Dojścia, dojazdy i parkingi – utwardzone. Budynek dwukondygnacyjny, murowany z podpiwniczeniem o łącznej pow. użytkowej 1064,27 m². Nieruchomość posiada bezpośredni dostęp do drogi lokalnej o nawierzchni asfaltowej.

Cena wywoławcza: 700 000,00 zł
Wysokość wadium: 70 000,00 zł
O wysokości postąpienia decydują uczestnicy o przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej tj. 7 000 zł.

Sprzedaż nieruchomości zwolniona jest z podatku VAT stosownie do art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2024 r. poz. 361 ze zm.).

Przetarg odbędzie się w dniu **27 stycznia 2026 r. o godz. 11⁰⁰** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Mońkach, ul. Słowackiego 5a (sala konferencyjna - II piętro).

Pierwszy przetarg odbył się w dniu 24 września 2025 r. i zakończył się wynikiem negatywnym.

Warunkiem wzięcia udziału w przetargu jest wpłacenie wadium w gotówce na rachunek Urzędu Miejskiego w Mońkach Nr 85 8085 0005 0007 2964 2000 0380, z odpowiednim wyprzedzeniem tak, aby środki pieniężne znalazły się na koncie Urzędu Miejskiego w Mońkach **najpóźniej w dniu 23 stycznia 2026 r.**

Ogłoszenie o przetargu opublikowano na stronie internetowej Urzędu Miejskiego (www.um-monki.pl) i w Biuletynie Informacji Publicznej, wywieszono na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Mońkach oraz na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Mońki.

Blizszych informacji można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Mońkach ul. Słowackiego 5a, pok. Nr 215, telefonicznie pod Nr 85 716-27-56, drogą elektroniczną e-mail: sekretariat@um-monki.pl

Mońki, 2025-11-17

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

AUTOREKLAMA

strona **zdrowia**



Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

eprasa.pl f024f77c41

Kończę pracę w sylwestra najpóźniej o 23.35



Doda o swym występie na tegorocznej imprezie sylwestrowej, którą zorganizuje TVP Fot. Aleksy Witwicki

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 178

Karolina Gilon ma spore wydatki

Prezenterka obwieściła na Instagramie, jak rozplanowuje domowy budżet. Ponieważ kupiła z mężem mieszkanie na kredyt, płaci ratę w wysokości 3,5 tys. złotych. Opłaty za media – to kolejne 3 tys. Na jedzenie – 2,4 tys. zł miesięcznie. Do tego dochodzą wydatki na dziecko i inne. W sumie celebrytka wydaje od 14 do 15,5 tys. zł na miesiąc.

Viola Kołakowska zdemontowała plotki

Aktorka odniosła się na Instagramie do medialnych publikacji, które sugerowały, że była bita przez partnera. Kołakowska przyznała, że „była bita jako dziecko w domu rodzinnym”, ale sugestie, że doświadczyła przemocy fizycznej także ze strony partnera, są dla niej „manipulowaniem informacji dla klikalności”.

Iwona Pavlović nie zgadza się

Za nami finał 17. edycji „Tańca z gwiazdami”. Ze zwycięstwa cieszy się Mikołaj „Bagi” Bagiński oraz jego partnerka Magdalena Tarnowska. Wygrana influencerka nie wszystkim się jednak podoba. Swoje zdanie ma oczywiście Iwona Pavlović. Uważa, że Złota Kula powinna trafić do Wiktorii Gorodeckiej, drugie miejsce powinien zająć Maurycy Popiel, a dopiero trzecie „Bagi”. – Nie pierwszy raz ogólny werdykt nie zgadza się z moimi opiniami tanecznymi – powiedziała w rozmowie z Pomponikiem.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Księga Luster TV Puls, 20:00

Roy (Russell Crowe), były detektyw wydziału zabójstw, zmagając się z zanikiem pamięci, ale zostaje zmuszony do ponownego zbadania sprawy, której... nie pamięta. Prosi byłego partnera (Tommy Flanagan) o pomoc. Walcząc z chorobą, mężczyźni próbują złożyć w całość fragmenty wspomnień.

Sprawiedliwy Kino Polska, 20:00

Rok 1942, Kieleccyzna. Historia niezwyklej przyjaźni, której towarzyszy widmo wojny, śmierci i okrucieństwa. Uważany za dziwaka Pajtek (Jacek Braciak) poznaje przegarniętą przez młode polskie małżeństwo 6-letnią żydówkę Hanię. Więź, która połączy tych dwoje, pozwoli im przetrwać trudne czasy, znieść zawiść i samotność.

Przedwiośnie TVP Kultura, 20:00

Ekranizacja powieści Stefana Żeromskiego. Filip Bajon przedstawia historię młodego idealisty, który w burzliwym okresie kształtowania się II RP poszukuje swojego miejsca w świecie i odpowiedzi na pytania o sprawiedliwość społeczną.

Oblicza terroryzmu TVP Historia, 20:00

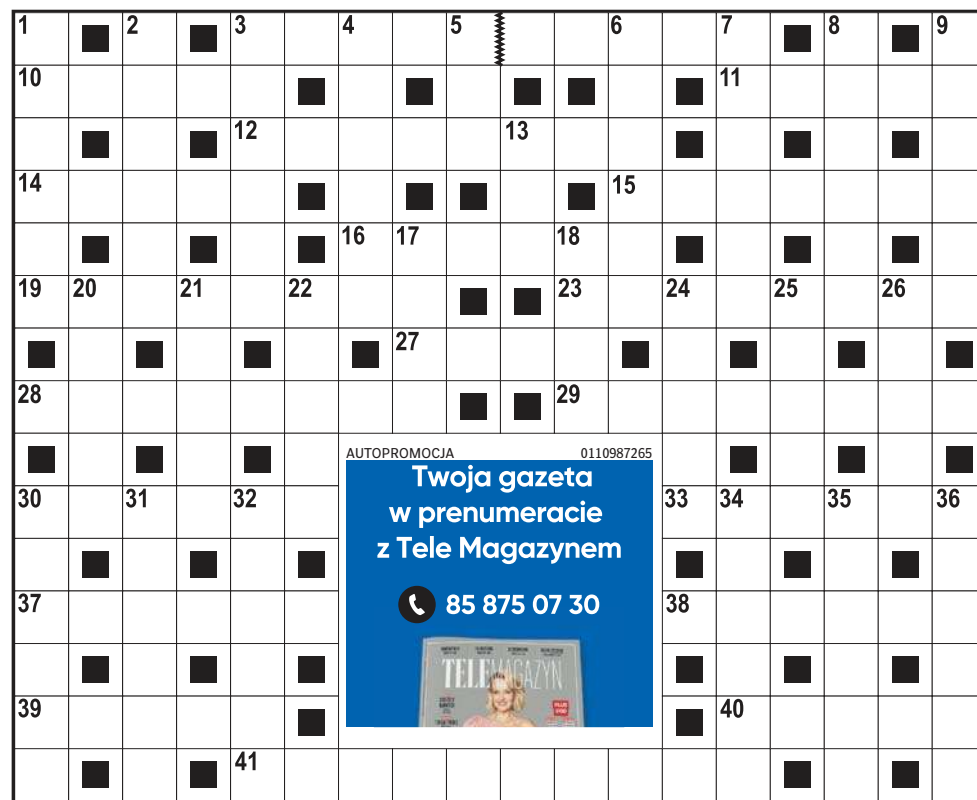
Historie największych ataków terrorystycznych, które zmieniły świat. Wywiady ze świadkami, materiały archiwalne i rekonstrukcje plus wypowiedzi ekspertów na temat zmian dotyczących zjawiska terroryzmu.

Poziomo:

- 3) wieje w Karpatach Zachodnich,
- 10) drobny ptak leśny,
- 11) tarcza Zeusa wykonana przez Hefajstosa,
- 12) półkryty pojazd konny,
- 14) stan upadku, zniszczenia,
- 15) ubijak do mięsa,
- 16) dawna jednostka miary tkanin,
- 19) profesor ... Gąbka z kreskówki,
- 23) największy z gryzoni zamieszkujący Amerykę Południową,
- 27) w portmonetce Anglika,
- 28) składa się z dekanatów i parafii,
- 29) środek przeciwbólowy,
- 30) „Lato w ...”, sztuka Jarosława Iwaszkiewicza,
- 33) zwierzę ze skokami,
- 37) otoczka kotleta schabowego,
- 38) przełożona klasztoru żeńskiego,
- 39) „Kocie ...”, polski kryminał,
- 40) kolor kojarzony z Holandią,
- 41) roślina gorzkwata, centuria.

Pionowo:

- 1) mały chłopiec, brzdąc,
- 2) brunatny lub kamienny,
- 3) stado z basiosem i waderą,
- 4) udaje towar na wystawie,
- 5) jedna z najdłuższych rzek w Europie,
- 6) drewniany pasek boazerii,
- 7) ... Menuhin, amerykański wirtuoz skrzypiec,
- 8) pojedyncza lub mnoga,



- 9) groźna choroba oczu, glaukoma,
- 13) egipskie bóstwo księżyca,
- 17) ryba ozdobna, jaź złoty,
- 18) dokumenty w segregatorze,
- 20) polski producent koncentratów obiadowych,
- 21) barwne zjawisko atmosferyczne,
- 22) pomoc z powietrza dla parazytów,

- 24) przerwa w podróży konno,
- 25) śródlądowy statek na rzece,
- 26) część walki bokserskiej,
- 30) zbrojny atak, agresja,
- 31) garaż dla szybowca,
- 32) zapalenie błon śluzowych nosa,
- 34) część skoczni narciarskiej,
- 35) roślina na biopaliwo,
- 36) tytuł arystokratyczny Józefa Poniatowskiego.

ROZWIĄZANIE NR 177



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nadciąga fala energii, która popchnie Cię do zmian. Horoskop dzienny to wskazówka, by słuchać intuicji i ruszać śmiało naprzód.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój sprzyja Twoim planom. Horoskop na dziś wróży, że po odłożeniu na bok emocji uda Ci się zrealizować wszystkie zamierzenia.

Baran (22.03 - 19.04)

Rozmowy przyniosą klarowność. Nie bój się pytać, bo horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerza wymiana zdań doda Ci odwagi.

Byk (20.04 - 20.05)

Dom i relacje staną się priorytetem. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że ciepła rozmowa pomoże uzdrowić dawne nieporozumienia.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja kreatywność osiągnie wyżyny. Horoskop na dziś wróży, że nowy pomysł przyciągnie uwagę, więc odważ się go pokazać światu.

Rak (22.06 - 22.07)

Detale będą dziś kluczowe. Zadbaj o porządek w planach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że dzięki temu unikniesz stresu.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wraca małymi krokami. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o równowagę między obowiązkami a chwilami dla siebie.

Panna (23.08 - 22.09)

Zaskocz Cię czyjaś szczerość. Otwórz się na nowe sojusze. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą one przynieść coś wartościowego.

Waga (23.09 - 22.10)

Czeka Cię ciekawa przygoda. Horoskop dzienny na środę wróży, że krótka zmiana otoczenia odświeży myśli i przywróci wewnętrzny zapał.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Planowanie przyniesie Ci sporo satysfakcji. Horoskop dzienny mówi, że mały sukces pokaże, że konsekwencja znowu się opłaca...

Strzelec (22.11 - 21.12)

Inspiracja spadnie nagłe. Nietypowy pomysł zrodzi się z przypadku. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać go, zanim umknie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wszystko będzie dzisiaj układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji.

PLEBISCYT SPORTOWY 2025. Bo my doskonale wiemy, że gwiazdy rodzą się tutaj - na naszych lokalnych boiskach

Dołącz do nas, razem wybierzmy lokalnych bohaterów sportowych aren! Nagrodzimy sportowców z pasją, trenerów z wizją, drużyny z charakterem i młode talenty, o których wkrótce może usłyszeć cała Polska.

Nasz Plebiscyt Sportowy to wyjątkowa tradycja, która od lat rozgrzewa emocje wśród kibiców i sportowców z całego naszego regionu. - Po raz kolejny wspólnie z Wami - naszymi Czytelnikami, fanami sportu, klubami, trenerami i zawodnikami - wyruszamy w pasjonującą podróż przez lokalne boiska, hale,

korty i bieżnie - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, menedżerka akcji. Jak dodaje: - Tam, gdzie rozgrywają się mecze, które zostają w pamięci na długo. Tam, gdzie łączy się z potęgą, a radość z wygranej niesie całe drużyny na fali euforii.

Kandydatów do wyróżnień nominują dziennikarze z działu sportowego naszej redakcji. Do współpracy zaprosiliśmy też lokalne kluby sportowe. Możliwość zgłaszania swoich propozycji sportowców, trenerów i młodych sportowych talentów, które zasługują na uznanie lokalnych społecz-

ności mają jednak również nasi Czytelnicy (za pomocą formularza na stronie internetowej, do 26 listopada włącznie). Zachęcamy, jeśli znacie warte uwagi sportowe nazwisko, obiecujący talent, dajcie znać.

Przy tworzeniu nominacji do Plebiscytu Sportowego nasi dziennikarze kierują się tym, co dzieje się lokalnie - emocjonującymi meczami, zawodami, wszelkimi sportowymi wydarzeniami, które jako lokalna redakcja mieliśmy okazję obserwować i relacjonować dla naszych Czytelników. To właśnie ta lokalna perspektywa wyróżnia naszą inicjatywę na tle ogólnokrajowych plebiscytów,

które skupiają się głównie na utytułowanych zawodnikach ze światowych aren. My pokazujemy, że prawdziwe sportowe pasje i przyszłe gwiazdy rodzą się właśnie tu, na naszych lokalnych boiskach, halach i stadionach.

Spośród nominowanych do nagrody sportowców tych najpopularniejszych - osobno w miastach oraz każdym powiecie, w różnych kategoriach wybiorą kibice - nasi Czytelnicy i Internauci. Głosowanie trwa, rankingi zmieniają na naszych oczach, a dziś poznajcie pierwszych liderów akcji.

PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO



**KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE**

POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w miastach i powiatach naszego regionu
w pozostałych kategoriach plebiscytu

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Magdalena Warakomska**, kettlebell hardstyle, Akademia Sprawności, Białystok
2. **Magdalena Bielawska**, pływanie zimowe, Suwałki i powiat suwalski
3. **Róża Kościeńczuk**, boks, UKS Unia Hajnówka, powiat hajnowski
4. **Patrycja Panasewicz**, siatkówka, TPS Bielsk Podlaski, powiat bielski
5. **Katarzyna Godlewska**, piłka nożna, Orleńscy Czyżew, powiat wysokomazowiecki

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI

1. **Tomasz Białous**, Indoorskydiving, Flyspot Synapses - Polish VFS Team, Białystok
2. **Konrad Chaberek**, MMA, Fight Club Łomża, Łomża i powiat łomżyński
3. **Rafał Chrost**, piłka nożna, Bocian Boćki, powiat bielski
4. **Jakub Jan Posacki**, Boks, Karate Kyokushin, powiat wysokomazowiecki
5. **Tomasz Żukowski**, bowling, Suwalskie Stowarzyszenie Bowlingu, Suwałki i powiat suwalski

TRENER ROKU

1. **Gracjan Sienkiewicz**, boks, UKS Unia Hajnówka, powiat hajnowski
2. **Aliaksandr Yakutovich**, rugby, Rugby Białystok, Białystok
3. **Karol Lewocz**, piłka nożna, Batalion Jaświły, powiat moniecki
4. **Bartosz Świeciński**, piłka nożna, MŁKS Łomża, Łomża i powiat łomżyński
5. **Michał Twardowski**, piłka nożna, Sparta Augustów, powiat augustowski

DRUŻYNA ROKU

1. **UKS Unia Hajnówka**, boks, powiat hajnowski
2. **Batalion Jaświły**, piłka nożna, powiat moniecki
3. **UKS Akademia Augustów**, narciarstwo wodne, powiat augustowski
4. **Flyspot Synapses - Polish VFS Team**, Indoorskydiving, Białystok
5. **Kyokushin Team Wasilków**, karate kyokushin, powiat białostocki



Oliwier Dondziło, Lekkoatletyka, KS Podlasie Białystok



Gabriel Dziadziak, Siatkówka, UKS Augustów



Alex Zawadka, Piłka nożna, AP Progres Białystok



Aleksander Domaradzki, Piłka nożna, Akademia Wigry Suwałki



Gabriel Głusiecki, Motocross, PSM Off Road Białystok



Maja Orzoł, Gimnastyka



Zofia Oleksy, Piłka nożna, Młodzieżowy ŁKS Łomża



Patrycja Lewkowicz, Narty biegowe



Julia Tomczuk, Piłka ręczna, UKS Zielonka

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na
www.poranny.pl/plebiscyt-sportowy
i www.wspolczesna.pl/plebiscyt-sportowy

Reprezentanci Polski i kibice zostali sprowadzeni na ziemię

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Reprezentacja Polski dostała zimny prysznic na koniec fazy grupowej eliminacji MŚ 2026. Była o włos od kompromitacji przeciwko Malcie zajmującej 166. miejsce w rankingu FIFA.

Dopiero błysk Piotra Zielińskiego w końcówce sprawił, że zwyciężyliśmy 3:2.

Wygrać, nie złapać kontuzji i przede wszystkim kartek skutkujących pauzami w półfinale baraży – takie cele przyświecały Polsce na niewielkiej wyspie położonej na południe od Włoch. Kibice po tym, co zobaczyli w piątek z Holandią w Warszawie (1:1), liczyli na gładkie, bardzo wysokie zwycięstwo.

Selekcjoner Jan Urban na przedmeczowej konferencji przestrzegał jednak przed huraoptymizmem. Niestety, przewidział, że nie skończy się żadnym pogromem, chociaż wystawił skład zbliżony do optymalnego.

Żle w defensywie

Polacy od początku wyglądali na rozkojarzonych. Bardzo słabo spisywała się cała obrona na czele z Jakubem Kiwior, który popełniał kardynalne błędy skutkujące utratą bramek. Nie pomógł powrót po pauzie Przemysław Wiśniewski. Ten stoper także zagrał poniżej oczekiwań.

Malta nie była żadnym wyzwaniem dla Holandii w dwumeczu, bo ta wbiła jej aż dwa nacięcia bramek, nie tracąc ani jednej. My zwyciężyliśmy się w obu spotkaniach. Co zawiodło w poniedziałkowy wieczór?

– Przygotowanie do meczu – stwierdził Robert Lewandowski.



Piotr Zieliński rozegrał znakomite spotkanie z Holandią w Warszawie, a na Malcie zapewnił Polsce zwycięstwo

– Maltańscy zaskoczyli nas trochę rozegraniem piłki, nie bali się grać po ziemi, kilku zawodników świetnie utrzymywało się przy piłce – wymieniał Piotr Zieliński.

– Myśmy stworzyli sobie dosyć dużo sytuacji, ale zachowywaliśmy się bardzo źle w defensywie – zauważył Jan Urban.

Padły również głosy o niewdzięcznej murawie. – Cały czas się ślizgałem – zdradził Paweł Wszołek, który zmienił korki krótko przed strzeleniem gola. Czekał na niego w kadrze blisko... dziesięć lat.

W tym meczu mieliśmy wiele zaskakująco trudnych momentów. Gdy wydawało się już, że jesteśmy na dobrej dro-

dze do wygranej, sędzia Igor Pajac anulował bramkę Karola Świderskiego na 3:1, by wrócić do sytuacji z naszego pola karnego, w którym faulu dopuścił się Jakub Kiwior. Maltańscy dzięki jedenastce trafili nas po raz drugi, a remis 2:2 utrzymywał się od 68 aż do 85 minut.

Pauza Zalewskiego

– Jak nie potrafisz wygrać, grając dobrze w piłkę, to wygraj brzydko, ale wygraj, bo to też jest umiejętność – przekonywał potem Urban, który miał niechętną minę podczas samego meczu.

Martwi nie tylko postawa drużyny, ale też fakt, że żółta

kartkę oznaczającą pauzę w półfinale baraży obejrzał Nicola Zalewski. W pozornie niegroźnej sytuacji jeden z naszych najlepszych piłkarzy sfaulował rywala i tym samym zasłużył na napomnienie. Sprowokować dał się też Wiśniewski, na szczęście pozostali – na czele z Zielińskim – utrzymali nerwy na wodzy.

Setka „Grosika”

W czwartek w szwajcarskim Zurychu poznamy rywali w dwuetapowych barażach.

– Mam nadzieję, że nam się poszczęści w losowaniu i oba spotkania rozegramy w Warszawie – stwierdził Lewandowski, którego dorobek w kadrze wzrósł do 88 bramek.

Setny występ z orzełkiem na piersi zaliczył natomiast drugi z 37-latków, Kamil Grosicki. „Jako dzieciak marzyłem o choćby jednym” – napisał w mediach społecznościowych. © P

MALTA - POLSKA 2:3

Bramki: Cardona 36, Teuma 68 (k.) – Lewandowski 32, Wszołek 59, Zieliński 85. **Żółte kartki:** Teuma, Satariano – Wiśniewski, Zalewski.

Sędzia: Igor Pajac (Chorwacja).

Widzów: 10 326 osób.

Malta: Bonello – Muscat (54. Juan Corbalan), Shaw, Mentz (87. Buhagiar), Camenzuli – J. Mbong (46. Overend), Guillaumier, Satariano, Teuma (77. Pepe), Chouaref – Cardona (77 P. Mbong).

Polska: Dragowski – Wszołek (78. Grosicki), Wiśniewski (78. Bereszyński), Kędziora, Kiwior, Skóraś – Kamiński (90. Różga), Słisz (78. Kapustka), Zieliński, Zalewski (46. Świdorski) – Lewandowski.

TABELA POLSKIEJ GRUPY

Inne wyniki: Holandia – Litwa 4:0.

1. Holandia	8	20	27-4
2. POLSKA	8	17	14-7
3. Finlandia	8	10	8-14
4. Malta	8	5	4-19
5. Litwa	8	3	6-15

Kadra Urbana w barażach o mundial. To będzie gigantyczny turniej

Damian Świdorski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacja Polski szczęśliwie wygrała na wyjeździe z Malcią i zajęła drugie miejsce w grupie eliminacji mistrzostw świata. Biało-Czerwoni znaleźli się w barażach.

W czwartek, 20 listopada, o godzinie 13 odbędzie się ceremonia losowania w szwajcarskim Zurychu (transmisja w TVP Sport). Wówczas reprezentacja Polski pozna rywali w dwuetapowych barażach. Ich półfinały zaplanowano na 26 marca 2026 roku, natomiast finały na 31 marca.

Mundial 2026 w Ameryce Północnej będzie gigantycznym turniejem. Po raz pierwszy na czempionat globu przyjedzie aż 48 reprezentacji. 5 grudnia tego roku w USA odbędzie się losowanie. Uczestnicy zostaną podzieleni nie tak jak dotąd na 8 czterospółowych grup, ale aż na 12. Po fazie grupowej rozegrana zostanie 1/16 finału, bo

do fazy pucharowej awansują 24 reprezentacje z dwóch czołowych miejsc w każdej grupie, a także aż 8 z trzecich miejsc. W sumie aż 32 kadry narodowe, czyli tyle, ile w poprzednich edycjach rozpoczynało rywalizację w finałach mistrzostw świata. Wielki finał – po 39 dniach od inauguracji 11 czerwca na Estadio Azteca w stolicy Meksyku – odbędzie się 19 lipca 2026 roku na MetLife Stadium w New Jersey.

Meczów na tym dystansie będzie mnóstwo. Od 1998 do 2022 roku na mundial składały się 64 mecze – teraz w samej fazie grupowej spotkań będzie 68, a w całym turnieju aż 104.

© P

Mundial 2026. Nowy format:

48 reprezentacji uczestniczących (od 1998 do 2022: 32);
12 grup po 4 drużyny (od 1998 do 2022: 8 grup po cztery drużyny);
awans z grupy: 32 drużyny (od 1998 do 2022: 16 drużyn);
liczba meczów: 104 (od 1998 do 2022: 64).
Procent kadr narodowych uczestniczących w mundialu 22 proc. (od 1998 do 2022: 15).



Mecz z Malcią to już historia. Czekamy na czwartkowe losowanie dwuetapowego baraży, a potem na mundial

Od czwartku w Gdańsku trzecie zawody cyklu World Tour w short tracku

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SHORT TRACK. Gdańsk będzie trzecim przystankiem cyklu World Tour w short tracku. Zawody zaplanowano w dniach 20-23 listopada.

Pierwsze i drugie zawody odbyły się już w październiku na kontynencie amerykańskim. Gospodarzem obydwu był kanadyjski Montreal. Najmilej wspomina je Gabriela Topolska, która dwukrotnie wystąpiła w finale na dystan-

sie 1500 metrów, a w drugi weekend ustanowiła rekord Polski. Jedyne podium Biało-Czerwoni wywalczyli natomiast w sztafecie mieszanej (trzecia lokata w drugich zawodach).

Gregory Durand, jeden z trenerów naszej reprezentacji, już po premierowych zawodach podkreślał, że najważniejsze w tegorocznych zmaganiach jest zapewnienie sobie maksymalnej możliwej liczby miejsc na igrzyskach olimpijskich. Lokaty w czołowie zawodów World Tour są

w obecnym sezonie znacznie mniej istotne.

– Nie oznacza to, że nie walczymy o krążki, ale na tę chwilę wolałbym mieć po trzy kobiety i trzech mężczyzn w pierwszej dwudziestce, by zapewnić punkty, niż medale i mniej kwalifikacji – mówił szkoleniowiec cytowany przez pzls.pl.

Po zmaganiach w Kanadzie, a więc na półmetku zarówno cyklu World Tour jak i olimpijskich kwalifikacji, w lepszej sytuacji są panie. Gdyby aktualna klasyfikacja

miała decydować o tym, ilu naszych przedstawicieli pojedzie do Włoch, większą liczbę startujących zobaczylibyśmy w kobiecych zmaganiach (dwie na 500 m, trzy na 1000 m, dwie na 1500 m). Panowie spisują się nieco słabiej i na dziś zajmują rankingowe lokaty dające prawo startu trzem zawodnikom na 500 m, a także po jednym na dwóch pozostałych dystansach. W Gdańsku trzeba więc powalczyć o jak najlepsze wyniki, by poprawić sytuację i zwiększyć pulę.

Także nasze sztafety muszą w najbliższych zawodach, zarówno odbywających się w tym tygodniu, jak i za tydzień w Dordrechcie, zanotować lepsze niż dotychczas występy.

O ile awans drużyny mieszanej na igrzyska wydaje się niezagrożony (5. lokata w olimpijskim rankingu), to dwie pozostałe muszą się mieć na baczności. Panie na półmetku kwalifikacji zajmują bowiem ostatnie premiowane miejsce, panowie pierwsze nie dające awansu.

Rywalizacja w Gdańsku zapowiada się więc niezwykle interesująco, tym bardziej że własnej publiczności zawieść nie wypada. Zawody zaplanowano na cztery dni (20-23 listopada). W czwartek i piątek odbywać się będą wyścigi eliminacyjne (początek – ok. 9.30), a w sobotę i niedzielę repesaze (od ok. 10.00) oraz ćwierćfinały, półfinały i finały (od 14.05). Transmisję z zawodów można będzie śledzić na sportowych kanałach Polsatu.

© P

SPORT

www.sportowy24.pl

Siatkarski thriller z happy-endem. Pierwsza wygrana Ślepska Malow Suwałki

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Ślepsk Malow Suwałki pokonał na wyjeździe Cuprum Stilon Gorzów 3:2. Mecz trwał ponad trzy godziny i był pełen zwrotów akcji.

Cuprum Stilon zwyciężał już 2:1 w setach i 19:13 w czwartej partii. Mając tak dużą przewagę był niemal pewny zwycięstwa. Suwalczanie nie poddali się jednak i zaczęli pogoń za rywalem. Po bloku Smitha podopieczni trenera Dominika Kwapisiewicza wygrywali 23:22. Obie drużyny miały setbole, gospodarze by wygrać całe spotkanie, goście by doprowadzić do tie-breaka. W końcu udało się to gościom, którzy wygrali 29:27 i o wszystkich musiał zadecydować piąty set.

Ślepsk Malow Suwałki wygrywał w nim 8:5, 14:11. Gorzowianie jeszcze poderwali się i doprowadzili do wyniku 13:14. Ostatnie słowo należało do Bartosza Filipiaka, który skutecznym atakiem zakończył mecz.

- Na pewno był to mecz walki. Wiemy w jakiej my jesteśmy sytuacji, wiemy w jakiej sytuacji jest drużyna z Gorzowa. Przed meczem wielu spodziewało się takiego meczu, szarpanego, nerwowego, raz w jedną stronę, raz w drugą i tak było. Cieszę się, że finalnie to my byliśmy o te dwa punkty

w tie-breaku lepsi - powiedział po meczu siatkarz Ślepska Malow Karol Jankiewicz.

Bohaterem spotkania był Bartosz Filipiak. Siatkarz Ślepska Malow Suwałki zdobył 31 punktów, z czego 24 atakami przy 41 procentach skuteczności, pięć serwisem i dwa blokiem.

Cuprum Stilon Gorzów - Ślepsk Malow Suwałki 2:3 (21:25, 25:23, 28:26, 27:29, 13:15).
Ślepsk Malow: Henrique Honorato 18, David Smith 8, Bartosz Filipiak 31, Asparuch Asparuchow 11, Jan Nowakowski 6, Karol Jankiewicz 1, Bartosz Mariański (1) oraz Damian Wierzbicki, Antoni Kwasigroch 12, Joaquin Gallego.
MVP: Bartosz Filipiak

Inne wyniki 6. kolejki: Aluron CMC Warta Zawiercie - JSW Jastrzębski Węgiel 2:3, Steam Harnopol Politechnika Częstochowa - Indykpol AZS Olsztyn 0:3, ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Barkom Każany Lwów 3:2, BOGDANKA LUK Lublin - Asseco Resovia Rzeszów 2:3, InPost ChKS Chelm - PGE GIEK SKRA Bełchatów 0:3, PGE Projekt Warszawa - Energa Trefl Gdańsk 3:0.

1. Indykpol AZS Olsztyn	6	15	17:7
2. Aluron CMC Warta	7	15	17:9
3. Asseco Resovia	5	13	15:5
4. SKRA Bełchatów	5	12	14:6
5. Projekt Warszawa	6	12	12:6
6. BOGDANKA LUK	6	10	14:11
7. Energa Trefl Gdańsk	6	8	12:13
8. Jastrzębski Węgiel	5	7	9:10
9. ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	5	7	11:11
10. Barkom Każany Lwów	5	7	11:11
11. Steam Harnopol	5	3	5:14
12. Ślepsk Malow Suwałki	6	3	6:17
13. Cuprum Stilon Gorzów	6	3	6:18
14. InPost ChKS Chelm	5	2	3:14



Ślepsk Malow Suwałki wygrał pierwszy mecz w PlusLidze i opuścił ostatnie miejsce w tabeli

PIŁKA NOŻNA

Wóknarki miały okazję zagrać z renomowanym rywalem
Występujący w III lidze Włóknarz Białystok zagrał w meczu 1/16 Orlen Puchar Polski Kobiet z renomowanym rywalem, jakim jest Pogoń Szczecin. Mistrzyni kraju z sezonu 2023/24 i finalistki poprzedniej edycji PP wygrały w stolicy Podlasia 9:0 i awansowały dalej. Gole dla Pogoni strzeliły: Anastasija Poluhovica - trzy, Choi Da-Kyung - dwie, Zuzanna Rybińska, Isabella Cook, Weronika Szymaszek i Zofia Giętkowska. **KW**



FOT. URSZULA ŁOBACZEWSKA

TENIS STOŁOWY

Porażka w Niemczech
W meczu pucharu Inter Cup zespół UKS Fasty przegrał na wyjeździe z niemieckim Sebaldruck 2:4. Po punkcie dla podlaskich tenisistów wywalczyli Michał Ignaczewski i Marcin Jarkowski. **KW**

To już ostatnia w rundzie i chyba najtrudniejsza seria gier Jagi

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Końcówka rundy będzie dla piłkarzy Jagiellonii Białystok niezwykle intensywna. W ciągu 26 dni Żółto-Czerwoni rozegrają aż osiem spotkań.

Dumę Podlasia czeka rywalizacja w PKO Ekstraklasie, STS Pucharze Polski oraz Lidze Konferencji.

Skalę trudno podnosi nie tylko liczba potyczek do rozegrania, ale też to, że pięć z nich czeka Dumę Podlasia na wyjazdach. Oto terminarz Jagi: 23 listopada: GKS Katowice (PKO Ekstraklasa, dom); 27 listopada: KUPS Kuopio (Liga Konferencji, dom); 30 listopada: Zagłębie Lubin (PKO Ekstraklasa, wyjazd); 4 grudnia: GKS Katowice (STS Puchar Polski, wyjazd); 7 grudnia: Bruk-Bet Termalica Nieciecza (PKO Ekstraklasa, wyjazd); 11 grudnia: Rayo Vallecano (Liga Konferencji, dom); 14 grudnia: Motor Lublin (PKO Ekstraklasa, wyjazd); 18 grudnia: AZ Alkmaar (Liga Konferencji, wyjazd).

Ostatni maraton spotkań będzie najtrudniejszy, bo trzeba pamiętać, że białostoczanie mają już w nogach 24 spotkania i mogą czuć się zmęczeni. Nie brakuje też drobnych urazów. Mimo to Żółto-Czerwoni podkreślają, że nie ma mowy o lżejszym podejściu do któregośkol-



FOT. JAGIELLONIA.PL

Przed Żółto-Czerwonymi ostatni w tym roku maraton piłkarski, składający się z ośmiu spotkań w PKO Ekstraklasie, Lidze Konferencji i STS Pucharze Polski

wiek z meczów na trzech frontach.

- Chcemy doprowadzić do sytuacji, w której w przyszłej rundzie będziemy w grze na wszystkich frontach. Taki jest nasz cel, a co z tego wyjdzie, to boisko da odpowiedź, a przeciwnicy nas zweryfikują - mówi trener Jagiellonii Adrian Siemienieć.

Ważne jest, by ostatni w tym roku maraton spotkań dobrze rozpocząć, bo dwa pierwsze mecze Jagielloń-

czycy zagrają na Chorten Arenie w stolicy Podlasia.

- Cieszymy się, że wracamy na swój stadion, do gry dla swoich kibiców, dla których gramy co mecz, ale nie mają okazji oglądać nas w takiej liczbie, w jakie chcieliby. Te dwa najbliższe mecze będą bardzo ważne. Potem znowu spakujemy walizki i do Białegostoku wrócimy przed samymi Świętami - mówi Siemienieć.

Jakkolwiek każdy występ będzie istotny, to wydaje się,

że jeden z największych ciężarów gatunkowych przyniesie mecz z KUPS Kuopio. Jeśli Żółto-Czerwoni uporają się z mistrzem Finlandii, przesądzą o awansie do fazy pucharowej Ligi Konferencji i z większym spokojem będzie można podejść do potyczek z Rayo Vallecano i AZ Alkmaar. Ewentualna wpadka sprawi, że wzrośnie ciśnienie na starcia z Hiszpanami i Holendrami. ©

Piękna seria Podlasianek została przerwana

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Po pięciu pierwszoligowych zwycięstwach BAS Kombinat Budowlany Białystok znalazł pogromcę, przegrywając na wyjeździe z KSG Warszawa 1:3.

To druga porażka z ekipą ze stolicy w ciągu kilkunastu dni, bo wcześniej Podlasianki uległy warszawiankom 2:3 w spotkaniu Pucharu Polski.

BAS KB Białystok zagrał osłabiony brakiem chorej Ka-

nadyjki Britanny McGlashan. Nieobecność libero była widoczna, bo przyjęcie było największą bolączką przyjezdnych podczas meczu w stolicy.

W pierwszej partii wyrównany bój skończył się po ataku Amelii Senicy z lewego skrzydła, przy wyniku 13:12 dla gospodarzy. W tym momencie gra białostoczaniek rozsypała się jak domek z kart i zostały one rozbite do 15.

W partiach drugiej i czwartej Podlasianki słabo spisały się w końcówkach, w których popełniały proste błędy i prze-

grały odpowiednio do 20 i 22. Inaczej wyglądała trzecia odsłona, kiedy nasze siatkarki utrzymały dobry poziom do końca i po zmarnowaniu kilku setboli wygrały do 23, dzięki atakowi środkowej Katarzyny Stepko.

W najbliższej kolejce nasz zespół zagra na wyjeździe z liderującym MKS-em Kalisz. ©
WYNIKI 7. KOLEJKI
KSG Warszawa - BAS Kombinat Budowlany Białystok 3:1 (25:15, 25:20, 23:25, 25:22).
BASKB Białystok: Surlić, Wojciechowska, Bałdyga, Senica, Stepko, Szczepuła, Nowacka (libero) oraz Karnicka i Stafeka.

Enea KS Piła - SMS PZPS I Szczyrk 3:1, Nike Węgrów - MKS Kalisz 0:3, LTS Legionovia Legionowo - Credo Płomień Sosnowiec 2:3, Karpaty-PANS Krosno - Komunalnik Nysa 3:1, Solna Wieliczka - MKS Imielin 3:1.

1. MKS Kalisz	7	21	21:3
2. KSG Warszawa	8	20	22:10
3. Płomień Sosnowiec	7	15	17:10
4. BASKB Białystok	7	14	17:9
5. Komunalnik Nysa	7	10	14:13
6. MKS Imielin	7	10	13:12
7. LTS Legionovia	7	10	14:14
8. KS Piła	7	10	13:14
9. Solna Wieliczka	7	8	10:15
10. Karpaty Krosno	7	6	7:16
11. SMS PZPS I Szczyrk	8	4	7:22
12. Nike Węgrów	7	1	3:21