

O tym, co naprawdę robią zwierzęta zimą
opowiada prof. Andrzej Elżanowski **str. 2**



FOT. WIKIPEDIA/ADRIAN GRZYCUK

- Profilaktyka kluczem do zdrowia. Jakie badania dla babci i dziadka?
- W aptece zaszczepisz się przeciwko grypie

str. 9-12

STRONA
ZDROWIA

Nr 13 (20976)

GAZETA

WSPÓŁCZESNA

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa 21.01.2026

www.wspolczesna.pl

Ruszyła e-rejestracja. W Podlaskiem jeszcze nie wszystkie placówki podłączyły się do systemu **str. 3**



FOT. UM BIAŁYSTOK

Już po raz ósmy w Białymstoku odbędzie się Bieg Pamięci Sybiru. Trwają zapisy **str. 4**

Budowa Rail Baltiki. PKP Polskie Linie Kolejowe będą musiały ponownie wybrać najlepszą ofertę **str. 3**

Nr ISSN 0137-9488

Nr indeksu 350133



FOT. MAREK ARTEMIUK/FB BIELSK PODLASKI Z LOTU PTAKA

To było niezwykle widowisko na niebie. W nocy z 19 na 20 stycznia w Polsce, także w naszym regionie pojawiła się zorza polarna – na zdjęciu w okolicach Bielska Podlaskiego. – Dzisiejsza noc zapisała się naprawdę wyjątkowo. Od pierwszych chwil niebo zaczęło mienić się niezwykle kolorami, a zorza polarna stworzyła nad nami prawdziwy spektakl – tak zjawisko skomentował wczoraj IMGW na platformie X. Na czym polega to zjawisko? Słońce cały czas „wydmuchuje” w przestrzeń bardzo małe cząstki. Czasem, podczas wybuchów na Słońcu, tych cząstek jest dużo więcej. Pole magnetyczne Ziemi przyciąga część tych cząstek w okolice swoich biegunów. Gdy cząstki ze Słońca wpadają w ziemską atmosferę, zderzają się one z powietrzem, głównie tlenem i azotem. Wtedy zaczynają świecić. I właśnie to świecenie widzimy na niebie w postaci kolorowych smug i wstęg. (KZ, KB, red)

BIAŁYSTOK/WASILKÓW

Jak spędzić Dzień Babci i Dzień Dziadka

Dziś świętują babcie, jutro dziadkowie. Instytucje kultury przygotowały ofertę wydarzeń, które zachęcają do wspólnego spędzania czasu z wnukami.

Jedną z propozycji jest musical „Vesper” w Operze i Filharmonii Podlaskiej. Z myślą o święcie seniorów przygotowano specjalną promocję – do 21 stycznia bilety na przedstawienie grane 23 stycznia o godz. 19 dostępne są z 30-procentową zniżką.

Wspólne świętowanie zaplanowała Galeria im. Sienkiewicza – 21 i 22 stycznia odbędą się tam warsztaty plastyczne dla babć i dziadków z wnukami. Uczestnicy stworzą wspólne prace artystyczne przy użyciu różnych technik. Zajęcia odbędą

się w siedzibie galerii przy Rynku Kościuszki w Białymstoku.

Muzycznym akcentem święta będzie koncert „Muzyka na Dzień Babci i Dziadka” z cyklu „Środowe Poranki Muzyczne”, który zaplanowano na 21 stycznia o godz. 11 w Sali Koncertowej UMFC Filii w Białymstoku przy ul. Kawalerskiej. Wystąpią studenci i pedagodzy uczelni, a wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.

Z kolei w Miejskim Ośrodku Animacji Kultury w Wasilkowie będzie miała miejsce sesja zdjęciowa w klimacie lat 90. W specjalnie przygotowanej fotobudce babcie, dziadkowie i wnuki będą mogli wykonać pamiątkowe zdjęcia z wykorzystaniem stylowych akcesoriów. Sesje odbędą się 21 i 22 stycznia. (MC)

HAJNÓWKA BRAK KONKURSU NA SZEFA PLACÓWKI BUDZI EMOCJE

Akademia Przyrody wciąż bez dyrektora

Z sesji
Martyna Jurkowska

Akademia Przyrody – sztandarowa inwestycja w Hajnówce – wciąż nie ma dyrektora. Co więcej, nie został ogłoszony konkurs na to stanowisko. Burmistrz tłumaczy, że postępowanie ogłosi za kilka tygodni, ale radni mają wiele wątpliwości.

– Nie rozumiem, dlaczego nie możemy ogłosić tego konkursu, dlaczego on jest przeciągany. Mamy powołaną jednostkę, a z jakichś powodów nie możemy ogłosić konkursu na dyrektora – nie ukrywał irytacji Marcin Bołtryk,

przewodniczący Rady Miasta w Hajnówce.

Sprawa nieobsadzonego stanowiska dyrektora Akademii Przyrody wzbudza spore emocje. Podczas ostatniej sesji rady miejskiej w Hajnówce radni dopytywali o to burmistrza, który tłumaczył to kwestiami formalnymi. Ich zdziwienie wywołała także niespodziewana informacja, że najpierw zostanie powołany p.o. dyrektora, a dopiero później komisja konkursowa wyłoni tego właściwego szefa placówki.

– Nie na to się umawialiśmy – przekonywał przewodniczący.

– Powołanie p.o. wynika z tego, że chcemy jak najszybciej uruchomić

Akademię Przyrody – tłumaczył burmistrz Hajnówki Ireneusz Kiendyś.

I dodawał: – Ogłoszenie konkursu na pewno potrwa, to nie będzie tydzień czy dwa. Podejrzewam, że to zajmie około dwóch miesięcy. Stąd moja propozycja powołania p.o. Prawo na to pozwala.

Burmistrz tłumaczy, że ogłosić konkurs na dyrektora chce dopiero po podpisaniu umowy z polsko-szwajcarskiego programu współpracy. Bo właśnie z niego będzie w zasadniczej części finansowana działalność Akademii Przyrody.

Czytaj na stronie 5

CHOROSZCZ

Gmina rozdaje drewno opałowe potrzebującym mieszkańcom str. 5



FOT. UM CHOROSZCZ

Pierwsze transporty opału dotarły wczoraj do potrzebujących rodzin. Gmina Choroszcz po raz dziesiąty realizuje akcję przekazywania bezpłatnego drewna na zimę.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Żydowska organizacja terrorystyczna Irgun od początku za podstawowy cel stawiała sobie bezwzględną walkę z Arabami i Brytyjczykami.

Zamów prenumeratę

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

Hibernacja i zimowanie. Co naprawdę robią zwierzęta zimą

Rozmowa
Mira Suchodolska (PAP)

z prof. dr. hab. Andrzejem Elżanowskim, zoologiem i bioetykiem, wykładowcą na Wydziale Artes Liberales Uniwersytetu Warszawskiego

Podobno niedźwiedzie w górach poszły już wreszcie spać. Przy takich mrozach to najwyższy czas. Choć trzeba od razu powiedzieć: to nie jest sen taki jak u świstaka.

Czyli nie zapadają w prawdziwą hibernację?

W literaturze naukowej termin „hibernacja” jak najbardziej obejmuje tzw. sen zimowy niedźwiedzi brunatnych, tylko że jest to hibernacja płytka. Jest całe spektrum – od bardzo głębokiej, jak u świstaków czy jeży, po taką lekką, jak u niedźwiedzi, borsuków czy jenotów.

Co to znaczy w praktyce?

U niedźwiedzi temperatura ciała spada niewiele, ale za to znacznie obniża się tętno i tempo metabolizmu i dzięki temu zużycie energii. Ale zwierzę może się łatwo wybudzić, gdy zrobi się cieplej albo pojawi się zagrożenie. To zupełnie co innego niż u jeża, który wygląda jak martwy, ma temperaturę ciała zbliżoną do otoczenia i metabolizm obniżony nawet o 90 procent.

A mimo oszczędności energii niedźwiedzie zimą także się rozmnażają. Tak, i to jest fascynujące. U niedźwiedzi występuje

opóźniona implantacja zygoty. Zapłodnienie następuje wcześniej (od maja do lipca), ale zygota najpierw „czeka” w macicy, a ciąża rusza dopiero w czasie hibernacji. Bardzo małe młode rodzą się zimą lub bardzo wczesną wiosną, jeszcze w gawrze. Hibernacja niedźwiedzi pełni dwie funkcje: ułatwia przeżycie zimy i zapewnia ciepłarniane warunki noworodkom.

Skoro już o gawrach mowa – jakie warunki muszą być spełnione, żeby niedźwiedź mógł bezpiecznie przetrwać?

Gawra musi być przede wszystkim osłonięta, wąska, zamknięta. To może być jaskinia, skalna szczelina, wykrot po ogromnym, starym drzewie, wypróchniały pień, czasem bardzo gęsty młodnik świerkowy, gdzie da się zgromadzić materiał roślinny i „zatkanąć” wejście. Do tego potrzebne są zróżnicowane, naturalne lasy. W monokulturach niedźwiedź po prostu nie miałby gdzie się schować. Dlatego wycinanie starych lasów, tak jak u nas w Podkarpaciu, ma dla nich tak dramatyczne konsekwencje.

A co decyduje o tym, że zwierzę w ogóle „idzie spać”?

U niedźwiedzi temperatura i nasylenie pokarmem mierzone ilością zapasów tłuszczu. Przy czym niedźwiedzie są bardzo plastyczne – jeśli zima jest łagodna, potrafią się wybudzać, czasem nawet zmieniać gawrę. To nie jest „kamienny sen”.

A inne ssaki? Wspomniał pan o jenotach.

Jenoty są znakomitą przykładem tego, że hibernacja bywa fakultatywna. W Finlandii hibernują długo, od listopada do marca. W Europie Środkowej – znacznie krócej, a przy łagodnej zimie potrafią w ogóle nie hibernować, tylko okresowo wychodzić z nor. To pokazuje, że strategia zimowa nie jest sztywna – ona reaguje na klimat. Podobnie bywa u niektórych gryzoni, jak chomiki, które zapadają raczej w płytkie odrętwienie.

A nietoperze?

Nietoperze to szczególny przypadek. One hibernują głęboko, często w koloniach, w jaskiniach. Ale wybudzają się okresowo i wtedy w wielu gatunków odbywa się kopulacja. Nietoperze są ekstremalnie wrażliwe na płoszenie – każde niepotrzebne wybudzenie może oznaczać dla nich śmierć, bo zużywa ogromne ilości energii. Dlatego jaskinie z zimującymi nietoperzami zimą powinny być – i w Europie zwykle są – niedostępne dla ludzi.

A owady? One też „śpią”?

Owady to zupełnie inny świat. Większość zimuje w określonym stadium rozwojowym: jako jaja, larwy, poczwarki albo dorosłe osobniki. Wiele z nich wytwarza substancje zapobiegające zamarzaniu – na przykład glicerol. Innym mechanizmem jest tolerancja na częściowe zamarzanie, np. u poczwerek wielokrotnie

wzrasta ilość tzw. białek opiekuńczych, które mogą chronić cząsteczki białek wykonawczych przed uszkodzeniem. Część owadów toleruje nawet częściowe zamarzanie tkanek. To zupełnie inne strategie niż u ssaków.

A gady i płazy? One też „hibernują”?

Nie. Hibernacja dotyczy tylko ssaków i ptaków, które są endotermiczne, czyli ciepłokrwiste. Tak jak większość ryb, gady i płazy są zimnokrwiste, bo ich organizmy nie mogą się ogrzać, i zmienno-ciepłne, bo ich temperatura ciała podąża za temperaturą otoczenia.

U płazów zamarzaniu tkanek zapobiega zwiększanie stężenia glicerolu i alaniny, czyli podobnie jak u wielu bezkręgowców. U gadów, przynajmniej u jaszczurek, zamarzaniu zapobiega wielokrotne zwiększenie stężenia glukozy.

Czy hibernujące zwierzęta mogą paść ofiarą drapieżników? I jak bardzo o ich przetrwaniu decyduje samo miejsce zimowania?

Najbardziej na to narażone są nietoperze, których anatomia i nieudolna naziemna lokomocja uniemożliwiają skuteczne

Niedźwiedzie są bardzo plastyczne – jeśli zima jest łagodna, potrafią się wybudzać, czasem nawet zmieniać gawrę. To nie jest „kamienny sen”

ukrycie się. Zimujące nietoperze narażone są na ataki drapieżników, np. płomyków, a nawet sikor bogatek czy drobnych gryzoni (np. myszerek). Najlepszą obroną przed drapieżnikiem jest po prostu dobre schronienie. Jeśli hibernujące zwierzę jest dobrze ukryte – w norze, gawrze, a zwłaszcza głęboko w ziemi – to ryzyko drapieżnictwa jest niewielkie. Oczywiście, drapieżniki takie jak lisy pewno mogą się doko-pać, zwłaszcza w cieplejszych okresach zimy, do hibernujących chomików czy susłów. Ale nie jest to główny czynnik śmiertelności. Znacznie częściej o losie zwierzęcia decyduje to, czy w ogóle znalazło odpowiednie miejsce do przetrwania. Żadne przystosowania fizjologiczne, żadne „antyzamarzające” substancje ani spowolniony metabolizm nie pomogą, jeśli schronienie jest złe – zbyt płytkie, zbyt wilgotne, pozbawione tlenu albo narażone na niepokojenie. Dobór naturalny działa jak zwykle brutalnie: kto źle wybierze miejsce, ten zimy nie przeżyje.

Dlaczego jedne zwierzęta hibernują, a inne – jak lisy czy zające – nie?

Bo ewolucja niczego nie „wymyśla”. To proces historyczny. Zależnie od warunków w przeszłości geologicznej jedne linie poszły w aktywność całoroczną, inne w hibernację. Gdy już wybierze się pewną strategię, bardzo trudno ją zmienić. To jak

tramwaj – nie da się w połowie trasy zmienić kursu i pojechać w inną stronę.

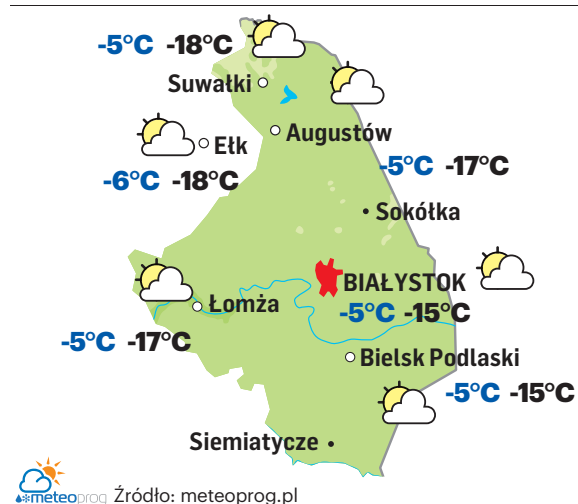
A ludzie? Ewolucja popełniła w naszym przypadku błąd, że nie uwzględniła zapadania w zimowy sen? Bo może hibernacja by nam się przydała?

Nie, i to z bardzo prostego powodu: my jesteśmy ewolucyjnie „skazani” na aktywność. Małpy – a więc także ludzie – wywodzą się ze stref ciepłych i nie wykształciły mechanizmów hibernacyjnych. Ale nawet abstrahując od biologii: cała ludzka strategia przetrwania polega na ciągłym działaniu, inwestowaniu energii, wiedzy i pracy w kontrolowanie środowiska. Hibernacja oznaczałaby częściowe wycofanie się z tej gry. A w świecie ludzi to nierealne – wystarczyłoby, że część by zasnęła, a reszta natychmiast by to wykorzystała. Ewolucja nie daje nam przycisku „pauza”. Weszliśmy na ścieżkę permanentnej aktywności i z tego „tramwaju” nie da się już wysiąść.

Na koniec: czy zmiany środowiska zagrażają zimującym zwierzętom?

Oczywiście. Zabranie czy przekształcenia siedlisk, zwłaszcza leśnych i stepowych, utrudnia hibernację. Zima zawsze była wyzwaniem, ale dziś dokładamy do niej presję człowieka. Ale samo ocieplenie klimatu na ogół sprzyja hibernatorom, bo skracają okresy wymuszonej beczynności.

Pogoda w regionie



21 STYCZNIA 2026

Dziś 21. dzień roku
Do sylwestra pozostały 344 dni.

Wschód słońca w Białymstoku

o godzinie 7.26, zachód o godzinie 15.51. Dzień będzie trwał 8 godzin i 25 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 8 godzin i 31 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 52 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Agnieszka, Jarosław

KALENDARIUM

1793

W Paryżu został zgilotynowany obalony kilka miesięcy wcześniej król Ludwik XVI (na portrecie). Był to jeden z ważniejszych momentów Rewolucji Francuskiej.

1862

Powstało niemieckie przedsiębiorstwo motoryzacyjne Opel, początkowo produkujące maszyny do szycia, a następnie rowery.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1959

ZSRR przekazał Polsce stację polarną Oazis w Antarktyce. Nadano jej nazwę na cześć polskiego geofizyka i meteorologa Antoniego Bolesława Dobrowolskiego.

1985

Andrzej Czok i Jerzy Kuczkowski dokonali pierwszego zimowego wejścia na Dhaulagiri (8167 m) w Himalajach.

E-rejestracja ruszyła. Wystarczy kilka kliknięć, by się umówić

Ochrona zdrowia
Agnieszka Domanowska

Od 1 stycznia 2026 roku pacjenci mogą umawiać się online na mammografię, cytologię i pierwszą wizytę u kardiologa. W Podlaskiem jeszcze nie wszystkie wykonujące te świadczenia placówki podłączyły się do systemu. Ale już widać, że pacjenci zaczynają z e-rejestracji korzystać.

Od początku roku działa centralna e-rejestracja - system, który ma zrewolucjonizować sposób umawiania się na wybrane badania i wizyty lekarskie. Podobnie jak e-recepta, kilka kliknięć przez Internetowe Konto Pacjenta wystarczy, by wybrać termin, lekarza i placówkę.

Przez centralną e-rejestrację pacjenci mogą się zapisywać na badania profilaktyczne - mammografię i cytologię - oraz na pierwszą wizytę do poradni kardiologicznej (wymaga e-skie-rowania). Placówki medyczne realizujące te świadczenia mają obowiązek podłączenia się do systemu do końca czerwca 2026 roku. Obecnie w województwie podlaskim nie wszystkie jeszcze to zrobiły.

Gdzie już można się zapisać? Na profilaktyczną cytologię poprzez e-rejestrację zapisuje między innymi Łomżyńskie Centrum Medyczne.

— Pacjent, który posiada IKP, może zarejestrować się na wi-

zytę położnej. Ewentualnie powinien się zgłosić do punktu, gdzie jest pobierane to badanie i wtedy może się zarejestrować na miejscu od razu — wyjaśnia Bogumiła Kowalewska z Łomżyńskiego Centrum Medycznego.

Placówka prowadzi trzy punkty pobierania wymazów w powiecie - w Łomży, Jedwabnem, Piątnicy i Miastkowie. W każdym z nich położne przyjmują raz w tygodniu.

— Ile osób się zarejestrowało? Nie jestem w stanie powiedzieć dokładnie. Zainteresowanie taką rejestracją chyba nie jest za duże, jak na tę chwilę — przyznaje Kowalewska.

Na profilaktyczną mammografię poprzez e-rejestrację zapisuje między innymi Białostockie Centrum Onkologii (mammografia stacjonarna).

— Białostockie Centrum Onkologii było jednym z ośrodków, które jako pierwsze wdrażało e-rejestrację na mammografię w ramach pilotażu. Dzięki temu mogliśmy przetestować rozwiązanie w praktyce i przygotować się organizacyjnie do jego pełnego uruchomienia. Od stycznia

Izabella Przewłocka, podlaski oddział NFZ: E-rejestrację można porównać do e-recept. Jeszcze w większym stopniu ułatwi życie każdego pacjenta

e-rejestracja działa już w standardowym trybie i jest dostępna dla pacjentek na co dzień. Oczywiście nadal można zapisać się na badanie również w tradycyjny sposób - telefonicznie lub osobiście w rejestracji - mówi Monika Ferenc, rzeczniczka BCO i dodaje: - To realna zmiana: pacjentki mogą teraz szybko i wygodnie umówić termin online przez Internetowe Konto Pacjenta lub aplikację mojejIKP, a przy tym sprawdzać, zmieniać lub odwoływać wizyty bez konieczności dzwonienia lub stania w kolejkach. Elektroniczną obsługę e-rejestracji zapewnia Centrum e-Zdrowia, które odpowiada za funkcjonowanie rozwiązania w skali kraju.

Na pierwszą wizytę do poradni kardiologicznej poprzez e-rejestrację zapisuje m.in. Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku. - Jeżeli kolejka wynosi 40 dni, pacjent wpada w poczekalnię. Problem w tym, że nie możemy sprawdzić w systemie, ile osób zapisało się do nas przez e-rejestrację na kardiologię - system nam tego nie pokazuje - tłumaczy Katarzyna Malinowska-Olczyk, rzeczniczka szpitala. - Widzimy natomiast, że ładnie to działa w przypadku zapisów na badania cytologiczne - tam widać w systemie, że pacjentki się zapisują. A przy kardiologii takich danych nie ma. To wszystko się jeszcze dociera, wszystko jest nowe i musimy się do tego przyzwyczaić.

W 2025 roku, kiedy trwał pilotażowy program centralnej e-rejestracji, w woj. podlaskim 8 611 pacjentów skorzystało z wizyty u kardiologa umówionej przez e-rejestrację. Badań mammograficznych umówionych tą drogą było prawie 7,5 tysiąca, a profilaktycznych cytologii - 137. Warto pamiętać, że świadczeniodawcy dołączali do programu sukcesywnie, większość w końcu roku.

— Wszyscy pamiętamy, jakim rewolucyjnym rozwiązaniem były e-recepty, jak uratowały pacjentów, szczególnie w czasie pandemii. E-rejestrację można porównać do e-recept. Jeszcze w większym stopniu ułatwi życie każdego pacjenta - ponieważ umożliwia nam samodzielne zarządzanie wizytami i badaniami. Bez marnowania czasu na dozwonienie się do rejestracji poradni, z poziomu aplikacji mojejIKP lub w Internetowym Koncie Pacjenta, za pomocą kilku kliknięć możemy umówić, odwołać lub zmienić termin pierwszej wizyty - wylicza zalety e-rejestracji Izabella Przewłocka, rzeczniczka prasowa podlaskiego NFZ.

Od 1 sierpnia br. system obejmie osiem kolejnych świadczeń: choroby naczyń, choroby zakaźne, endokrynologię, hepatologię, immunologię, nefrologię, neonatologię i pulmonologię. Docelowo centralna e-rejestracja obejmie wszystkie konsultacje u specjalistów.

Zła jakość powietrza w Podlaskiem. RCB ostrzega mieszkańców

Region
Martyna Jurkowska, PAP

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa wydało we wtorek alert dla części woj. podlaskiego ostrzegający przed prognozowaną złą jakością powietrza. Zaleca, by zrezygnować z aktywności na zewnątrz.

— Zrezygnuj ze spacerów na świeżym powietrzu, z uprawiania sportu na zewnątrz, ogranicz wietrzenie pomieszczeń - SMS-y z taką treścią od RCB odbierali we wtorek 20 stycznia mieszkańcy Łomży.

Wydane wczoraj 24-godzinne ostrzeżenie RCB przed prognozowaną złą jakością powietrza w zakresie pyłu zawieszonego PM10 (smog) dotyczy też miast: Białegostoku, Suwałk, Augustowa i Wysokiego Mazowieckiego oraz powiatów: białostockiego i suwalskiego. To prawie 400 tys. mieszkańców woj. podlaskiego.

Pył PM10 jest jednym ze składników smogu. Zawiera m.in. substancje toksyczne. Powstaje jako produkt spalania w piecach i kotłach na paliwa stałe. Smog tworzy się w wyniku mieszania się dymu, pyłów i innych zanieczyszczeń z mgłą lub wilgocią w powietrzu.

Wysokie stężenie PM10 może powodować problemy zdrowotne, m.in. podrażnienie dróg oddechowych, kaszel czy zaostrenie astmy. Szczególnie zagrożone są osoby z dolegliwo-

ściami układu dróg oddechowych, starsze, dzieci czy kobiety w ciąży.

— Mamy warunki pogodowe sprzyjające kumulowaniu się zanieczyszczeń. I choć ludzie emitują zanieczyszczenia cały czas, to jeżeli są warunki pogodowe w postaci choćby średniego wiatru czy opadów, to są one rozwiewane i w efekcie na tyle małe, że nasze stacje ich nie wykrywają. Inaczej jest, kiedy mamy do czynienia ze smogiem, czyli kumulacją zanieczyszczeń na danym obszarze, która po prostu wisi w powietrzu - tłumaczy Dominik Polesiński z Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska.

Sytuacja smogowa raczej nie ulegnie w najbliższym czasie poprawie, bo mroz w naszym regionie na razie nie odpuszcza.

— Cały czas dużo słońca i od -8 do -5 stopni na termometrach w najcieplejszym momencie dnia. Noc ze środy na czwartek delikatnie cieplejsza od -17 do -15 stopni. W czwartek zachmurzenie małe i umiarkowane, ale cały czas chłodno. W kolejnych dniach wygląda na to, że zajdzie zmiana w pogodzie. Od południa znacznie oddziaływać układ niskiego ciśnienia i zacznie napływać nowa, wilgotniejsza i cieplejsza masa powietrza - informuje Michał Kowalczyk z Centralnego Biura Prognoz Meteorologicznych.

Od weekendu w nocy temperatury już nie powinny spadać poniżej -10 stopni. Zwiększyć się za to zachmurzenie i powrócić opady śniegu.

Budowa odcinka Rail Baltiki. PKP PLK będzie ponownie wybierać najlepszą ofertę

Podlaskie
Tomasz Maleta

Nie uda się w najbliższym czasie zakończyć przetargu na wybór wykonawcy, który wybuduje odcinek Rail Baltiki od Białegostoku do Elku. Co prawda inwestor wskazał najkorzystniejszą ofertę, ale od decyzji PKP PLK odwołania złożyli inni uczestnicy postępowania. Po ich rozpatrzeniu Krajowa Izba Odwoławcza nakazała przeprowadzenie procedury ponownie.

Izba nie odniosła się do zastosowania zasady proporcjonalności w wydatkowaniu środków publicznych - podała w swoich mediach społecznościowych firma Mirbud.

Jej oferta złożona razem z firmą Torpol okazała się najkorzystniejsza w prowadzonym od początku stycznia 2025 roku postępowaniu na budowę kolej-

nego odcinka Rail Baltiki. To prawie 100-kilometrowy fragment od Białegostoku do Elku. Został on podzielony na mniejsze: Białystok - Knyszyn, Knyszyn - Osowiec, Osowiec-Elk. Na całej linii z Białegostoku do Elku powstanie drugi tor. W planach są wiadukty drogowe nad torami oraz przejścia pod torami. Pozwoli to na bezkolizyjny ruch.

Inwestor szacował, że budowa tego odcinka trasy kolejowej może kosztować 6 mld zł.

Otwarcie ofert nastąpiło 12 sierpnia 2025 r. Okazało się, że najniższa opiewa na 4,566 mld zł. Złożyło ją konsorcjum firm Torpol i Mirbud. Poniżej zakładanych 6 mld zł mieściły się też oferty konsorcjum Budimex, Budimex Kolejnictwo i PORR (4,977 mld zł), dużego konsorcjum firm Track Tec, Intop, Unibep i Pomorskiego Przedsiębiorstwa Mechaniczno-Torowego (na kwotę 5,219 mld zł) oraz konsorcjum Intercon



W ramach inwestycji m.in. na ulicy Popiełuszki w Białymstoku powstanie bezkolizyjna przeprawa nad torami

i Trakcja (5,545 mld zł). Najdroższa była oferta złożona przez Strabag i ZUE (6,675 mld zł).

Po analizie formalno-prawnej przedstawiciele PKP PLK w listopadzie wskazali, że to właśnie oferta zaprezentowana konsorcjum Torpol-Mirbud jest najkorzystniejszą. Od tej decyzji

PKP PLK odwołali się inni uczestnicy przetargu.

Teraz Krajowa Izba Odwoławcza unieważniła wybór dokonany przez PKP PLK i nakazała jej ponowne przeprowadzenie badania ofert i ich oceny.

— PLK SA są zobligowane do wykonania wyroku i odrzu-

cenia oferty konsorcjum wykonawców Torpol i Mirbud - informuje Tomasz Łotowski, z biura prasowego PKP PLK.

Okazało się, że powodem wykluczenia, co podnosiło w odwołaniu drugie w przetargu konsorcjum, był brak informacji ze strony Mirbud o karze środowiskowej - 15 tys. zł - jaką firma kilka lat temu została ukarana. Brak tej informacji zdaniem KIO mógł mogło wprowadzać w błąd zamawiającego przy przekazywaniu Jednolitego Europejskiego Dokumentu Zamówienia co do braku podstaw wykluczenia i mieć wpływ na wynik postępowania o udzielenie zamówienia.

— Odwołujący nie wykazał, że było to działanie zamierzone ze strony Konsorcjum, ale Izba uznała, że doszło do tego w wyniku lekkomyślności lub niedbalstwa wykonawcy i nakazała odrzucenie oferty wybranego Konsorcjum - informuje

Agnieszka Trojanowska, rzeczniczka prasowa KIO.

Przedstawiciel Mirbudu w wypowiedzi dla portalu rynekinfrastruktury.pl zapowiedział złożenie do sądu skargi na decyzję KIO.

Pierwotnie inwestor planował podpisanie umowy z inwestorem na przełomie I i II kwartału, a rozpoczęcie robót na przełomie III i IV kwartału. Po unieważnieniu wyboru zostanie powtórzona czynność badania i oceny ofert, a w konsekwencji nastąpi ponowny wybór oferty najkorzystniejszej.

— W wyniku decyzji KIO, możliwość podpisania umowy przesunie się na II kwartał tego roku, a roboty budowlane w zakresie prac przygotowawczych będą możliwe do rozpoczęcia w IV kwartale - informuje Tomasz Łotowski.

Realizacja umowy przewidziana jest na 38 miesięcy od dnia podpisania.

Dwie oferty w przetargu na obsługę systemu miejskich rowerów BiKeR

Inwestycje
Tomasz Maleta, PAP

17,6 mln zł zamierzało w sumie przeznaczyć Miasto Białystok na zorganizowanie, zarządzanie i eksploatację systemu rowerowego BiKeR w kolejnych trzech latach. Zgłosiło się dwóch oferentów. Teraz miasto będzie analizowało oferty pod względem formalno-prawnym. Ale już teraz z nadesłanych propozycji wynika, że może sporo zaoszczędzić.

31 października 2026 roku skończyła się trzyletnia umowa na obsługę BiKeRa zawarta z firmą Nextbike. Stąd przetarg na organizowanie, zarządzanie i eksploatację systemu roweru miejskiego.

Zadaniem firmy, która zostanie wyłoniona w trakcie przetargu, będzie kompleksowa obsługa transportu rowerowego BiKeR. Użytkownicy muszą mieć możliwość pobrania i zwrotu roweru w dowolnej stacji, za opłatą według taryfy ustalonej przez Miasto. Stacje mają być czynne przez całą dobę we wszystkie dni tygodnia w okresach sezonu rowerowego. Operator będzie miał także za zadanie utrzymanie i obsługę wszystkich urządzeń związanych z funkcjonowaniem systemu BiKeR oraz serwisowanie sprzętu i jego konserwację. Sezon BiKeR, tak jak w poprzednich latach, trwałby od 1 kwietnia do 31 października.

W kolejnych czterech sezonach system BiKeR miałby się składać z 55 stacji rowerowych znajdujących się na terenie miasta i 825 stojaków. Korzystający z BiKeRa mogliby wypożyczyć 500 rowerów: 200 standardowych, 50 z fotelikami do przewożenia dzieci, 20 dziecięcych, 10 typu tandem i, co jest nowością, 210 rowerów elektrycznych.

Podobnie jak w poprzednich sezonach, poza granicami Białegostoku w ramach prawa opcji obsługiwanych mogłoby być 9 stacji rowerowych wypo-

życzonych w 135 stojaków rowerowych oraz 90 rowerów standardowych. Stacje byłyby zlokalizowane na terenie gmin: Wasilków (3 stacje), Juchnowiec Kościelny (5 stacji), Grabówka (1 stacja).

W przetargu oferty złożyło dwóch chętnych. Obie mieszczą się poniżej kwoty zarezerwowanej przez miasto, czyli 17,6 mln zł.

-Zamówienie podstawowe 14,3 mln zł, opcja: 3,3 mln - poinformował Bogusław Prokop, dyrektor Białostockiej Komunikacji Miejskiej.

Oferty złożyły: Nextbike - 11 600 780,70 zł, w tym cena oferty podstawowej 9 139 284 zł, cena opcji: 2 461 496,70 oraz konsorcjum firm: ORANGE POLSKA S.A. (lider konsorcjum), ROOVEE S.A. (członek konsorcjum) - 13 579 807,68 zł, w tym: cena oferty podstawowej: 10 406 652,20 zł, cena opcji: 3 173 155,48 zł.

Teraz urzędnicy będą analizować oferty pod względem formalno-prawnym.

System rowerów miejskich funkcjonuje w Białymstoku od 2014 roku. W 2025 roku rowery wypożyczono 258 tys. razy, a liczba zarejestrowanych użytkowników wynosi 92 tys.

Sezon BiKeRa trwa od początku kwietnia do końca października.

Aby korzystać z BiKeRa, trzeba się zarejestrować w systemie, a następnie wnieść opłatę wstępną, która wynosi 20 zł. Obejmuje ona 10 zł bezzwrotnej opłaty i 10 zł do wykorzystania na przejazd. Od ubiegłego roku zmienił się też limit bezpłatnego czasu korzystania z białostockiego roweru miejskiego - teraz wszyscy użytkownicy za darmo mogą korzystać z jednoślada przez pierwszych 25 minut. Czas jazdy do pełnej godziny kosztuje złotówkę, druga godzina to 3 zł, a kolejne - 5 zł.

Wypożyczenie roweru możliwe jest za pomocą aplikacji mobilnej i karty zbliżeniowej - np. miejskiej lub bankomatowej.



System rowerów miejskich funkcjonuje w Białymstoku od 2014 roku

Bieg Pamięci Sybiru wystartuje po raz ósmy. Już 7 lutego

Inicjatywa
Magda Ciasnowska, PAP

Bieg Pamięci Sybiru upamiętniający ofiary wywózki na Wschód odbędzie się 7 lutego w Białymstoku i 21 lutego we Wrocławiu - poinformowali we wtorek organizatorzy. Do biegu w formie wirtualnej można dołączyć na całym świecie.

Bieg Pamięci Sybiru to wydarzenie, które od siedmiu lat łączy aktywność fizyczną z refleksją nad trudną historią. Inicjatywa organizowana przez Muzeum Pamięci Sybiru we współpracy z Fundacją Białystok Biega stanowi formę symbolicznego hołdu dla osób dotkniętych represjami rosyjskimi i sowieckimi, które przez stulecia dotykały obywateli Polski.

Zawody odbywają się zawsze w lutym, miesiącu szczególnie ważnym w kontekście historii zesłań.

- Termin jest nieprzypadkowy, dlatego że 10 lutego jest rocznica pierwszej, wielkiej deportacji z roku 1940 - podkreślił we wtorek na konferencji prasowej zapowiadającej bieg prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski. Zapraszał wszystkich, by właśnie w formie biegu uczcić pamięć Sybiraków.

W Białymstoku bieg odbędzie się 7 lutego w Lesie Turczyńskim. Uczestnicy będą mogli wystartować na jednym z dwóch dystansów: 5 lub 10 kilometrów. Dwa tygodnie później, 21 lutego, bieg będzie miał też swoją odsłonę we Wrocławiu, w Lesie Osobowickim. Rejestracja uczestników nadal trwa.

- Na listach startowych jest już zapisanych prawie 900 zawodników w Białymstoku i ponad 250 we Wrocławiu, więc zapowiada nam się rekordowa



Podczas konferencji prasowej zaprezentowano tegoroczny medal Biegu Pamięci Sybiru

edycja - mówi Grzegorz Kuczyński, prezes Fundacji Białystok Biega.

Trasy biegów, jak co roku, zostaną uzupełnione o elementy scenograficzne i rekonstrukcje historyczne.

- Biegacze zawsze je zapamiętują. Zawsze robią one wrażenie i jest dużo wzruszeń - przyznaje Grzegorz Kuczyński.

Kuczyński apelował też do biegaczy o ostrożność, ponieważ wydarzenie odbywa się w warunkach zimowych po zmroku, w lesie leży śnieg.

- W tym biegu nie chodzi o wynik sportowy. Nie chodzi o to żeby bić swoje życiówki, a o to, żeby upamiętnić ofiary deportacji - mówił.

Co roku, do osób, które ukończą bieg, trafiają pamiątkowe

W tym biegu nie chodzi o wynik sportowy. Nie chodzi o to żeby bić swoje życiówki, a o to, żeby upamiętnić ofiary deportacji

medale. Od 2022 roku nawiązują do zbiorów Muzeum Pamięci Sybiru i prezentują wybrane eksponaty. Tym razem jest to lokówka do włosów Amelii Sieczko.

- Pani Amelia Sieczko, gdy była deportowana, zabrała ze sobą różne rzeczy - w tym właśnie lokówkę. Nigdy na dalekiej północy nie była przez nią używana, ale pozwoliła jej zachować pamięć o tym normalnym życiu - opowiada Wojciech Śleszyński, dyrektor Muzeum Pamięci Sybiru.

Organizatorzy proponują także udział w inicjatywie „Biegnę dla Sybiraka”. Podczas zapisów można wskazać konkretną osobę lub rodzinę dotkniętą deportacją, którym dedykowany będzie start. Imię i nazwisko pojawi się wówczas na numerze startowym.

Dla osób, które nie mogą pojawić się na starcie w jednym z miast, przygotowano opcję udziału w biegu wirtualnym. Wyzwanie potrwa od 7 do 28 lutego i można je zrealizować w dowolnym miejscu na świe-

cie. Warunkiem jest wcześniejsza rejestracja oraz jednorazowe pokonanie dystansu co najmniej 5 kilometrów. Uczestnicy tej formuły, podobnie jak biegacze stacjonarni, otrzymają numery startowe oraz pamiątkowe medale, a przebyty dystans zostanie doliczony do wspólnego wyniku wszystkich startujących.

Bieg Pamięci Sybiru jest jednym z wydarzeń odbywających się w ramach obchodów 86. rocznicy pierwszej masowej deportacji obywateli polskich na Sybir. Dzień później w muzeum będzie można wziąć udział w specjalnym oprowadzaniu po wystawie. Kolejnego dnia, 9 lutego, odbędzie się tu Czwarty Syberyjski Salon Ambientu. Główne uroczystości zaplanowano na 10 lutego. Zostaną zorganizowane przed Pomnikiem Nieznanego Sybiraka oraz przy muzeum.

- Jak co roku, o godz. 17.00 spotkamy się, by na tych autentycznych torach zapalić znicz pamięci - mówi Wojciech Śleszyński.

Miejska radna Alicja Biały wykluczona z PiS

Polityka
Andrzej Kłopotowski

W kluczowych sprawach miała głosować wbrew stanowisku klubu. To powód wykluczenia z Prawa i Sprawiedliwości białostockiej radnej Alicji Biały. Radna nie zgadza się z zarzutami.

- Wniosek o wykluczenie pani Alicji Biały z PiS został podjęty w związku z wielokrotnym i jawnym łamaniem zasad obowiązujących w naszym ugrupowaniu. Jako radna PiS głosowała ona

w kluczowych sprawach wbrew stanowisku klubu, m.in. popierając niektóre szkodliwe działania prezydenta miasta wspieranego przez Koalicję Obywatelską. Takie postępowanie podważa spójność i wiarygodność Prawa i Sprawiedliwości w Radzie Miasta - mówi nam Artur Kosicki, przewodniczący Zarządu Komitetu PiS Miasta Białystok.

Dodaje, że czuje się po prostu zawiedziony postawą radnej.

- Oczekujemy od radnych startujących z list Prawa i Sprawiedliwości realizacji naszego programu i wspólnych ustaleń

klubu. Tymczasem w kluczowych głosowaniach działała wbrew stanowisku PiS. W takiej sytuacji trudno mówić o dalszej współpracy - zaznacza.

- Startowałam do Rady Miasta, by dbać o mieszkańców, a nie interesy partyjne. Jest mi przykro, że zostałam usunięta tak naprawdę bez żadnych powodów - komentuje radna Alicja Biały. - Mogę tylko przypuszczać, że chodzi o to, że byłam „za” budżetem na rok 2025, w którym uwzględniono moją poprawkę dotyczącą budowy ulicy na Pieczurkach. Później głosowałam „za” udzie-

leniem absolutorium po wykonaniu tego budżetu. Ostatnio zaś byłam „za” podwyżką przyznaną prezydentowi.

Dodaje, że ani przy budżecie za 2025 r., ani na 2026, nie było dyscypliny klubowej. Pytana o przyszłość w radzie, odpowiada: - W tym wypadku pozostaję młprować jako radna niezależna narzec moich wyborców.

Alicja Biały zawsze związana była z prawicą. Wspomina, że po raz pierwszy mandat radnej zdobyła w 1998 roku - startowała z komitetu Jedność Dobro Wspólne.

Radni irytują się, bo burmistrz zwleka z ogłoszeniem konkursu

Hajnówka
Martyna Jurkowska

Radni miejscy z Hajnówki coraz docieklawiej próbują dochodzić, dlaczego władze miasta do tej pory nie ogłosiły konkursu na dyrektora nowej placówki - Akademii Przyrody. Nie rozumieją zwłoki burmistrza, który tłumaczy to kwestiami formalnymi i oczekiwaniem na podpisanie umowy z tzw. Funduszy Szwajcarskich.

- Już w listopadzie uchwała powołująca Akademię Przyrody leżała na stole. Przecież naturalnym jest, że jak powołujemy jednostkę, to trzeba ogłosić konkurs na dyrektora. A tutaj jest jakaś niezrozumiała zwłoka i przeciąganie - mówił Marcin Bołtryk, przewodniczący rady miasta w Hajnówce.

Akademia Przyrody to jedna z największych inwestycji ostatnich lat w mieście. Jej powstanie ma przyczynić się do rozwoju i rozwinięcia oferty turystycznej w Hajnówce.

W akademii będzie możliwość odkrywania sekretów Puszczy Białowieskiej. Projekt przewiduje także utworzenie Hajnowskiego Centrum Produktu Lokalnego, promującego lokalnych producentów i ich towary. Dodatkowo powstanie tam Laboratorium Żywego Grzyba, które jest wynikiem współpracy z Politechniką Białostocką.

Temat nowej placówki w Hajnówce wielokrotnie budził emocje. Począwszy od problemów z zakupem nieruchomości pod akademię, skończywszy na problemach finansowych na wyposażenie nowych pomieszczeń.

Konkurs musi poczekać na podpisanie umowy

Teraz do tego wszystkiego, dochodzi jeszcze temat związany z osobą zarządzającą akademią. Radni nie kryją zniecierpliwienia brakiem ruchów kadrowych burmistrza, a ten tłumaczy się w niekoniecznie zrozumiały dla nich sposób. I przekonuje, że konkurs na dyrektora ogłosi po podpisaniu umowy w sprawie dofinansowania akademii z tzw. Funduszy Szwajcarskich. Chodzi o kilkadziesiąt milionów złotych, m.in. na dofinansowanie inwestycji.

- Musimy na to poczekać, bo sytuacja zmieni się, jeśli taka umowa nie zostanie podpisana. Zasadnicza część Akademii Przyrody opiera się bowiem na programie szwajcarskim, gdzie są zaplanowane wszystkie sale

Przecież naturalnym jest, że jak powołujemy jednostkę, to trzeba ogłosić konkurs na dyrektora. A tutaj jest jakaś niezrozumiała zwłoka i przeciąganie - mówił Marcin Bołtryk

wystawowe, laboratoria itp. - tłumaczy Ireneusz Kiendyś, burmistrz Hajnówki.

Radni nie ukrywają zaskoczenia powiązaniem konkursu na dyrektora z podpisaną umową. Iniepokoją się, czy taka ostrożność burmistrza nie jest związana z tym, że miasto może ostatecznie nie podpisać umowy na dofinansowanie.

- Czy istnieje niebezpieczeństwo, że to się jednak rypnie i że ten konkurs nam się nie uda? - dopytywał radny Arkadiusz Panasiuk.

- Z tego, co wiem, wszystko jest na dobrej drodze, żeby taką umowę podpisać - zadeklarował burmistrz.

Czy ta inwestycja w ogóle jest potrzebna?

Póki co, zamierza niezwłocznie powołać p.o. dyrektora Akademii Przyrody. Nie wiadomo jednak, kto miałby tę funkcję pełnić, ale pewne jest, że burmistrz musi to zrobić w najbliższych dniach, jeśli - tak jak zapowiadał - chciałby uruchomić placówkę już od 1 lutego.

I choć placówka już kilka tygodni temu została oficjalnie powołana głosami większości radnych, to wokół tego sztan-darowego zadania gminy, nie brakowało już wówczas głosów krytycznych. Nie wszystkim się podobało, że ogromny budynek z 32 pokojami (salami) ulokowanymi w jednym skrzydle, będzie instytucją samorządową. W opinii niektó-

Burmistrz przekonuje, że konkurs na dyrektora Akademii Przyrody ogłosi po podpisaniu umowy w sprawie dofinansowania placówki z tzw. Funduszy Szwajcarskich

rych radnych, taki kolos będzie tylko generować duże koszty, a szacunkowy koszt utrzymania obiektu w skali roku może nawet przekroczyć możliwości budżetu miasta. Wątpliwości wzbudzała też sama zasadność inwestycji.

- Ta inwestycja w ogóle nie powinna być w powiecie - mówił radny Jakub Ostapczuk. - To powinno być finansowane minimum przez województwo, bo ona nigdy nie wyjdzie nawet na zero. Będziemy jechali na stratach. Skoro musimy to ciągnąć, to zrobmy to tak, żeby było to jak najtańsze.

I mówił dalej: - Od czterdziestu lat jeżdżę na obozy i nie spotkałem jeszcze, poza centralnymi ośrodkami sportu, czegoś takiego jak samorządowy hotel. Wszystko jest prywatne, bo samorządowe pobankrutowały.

Mimo kontrowersji wokół Akademii Przyrody, samorząd musi uruchomić i kontynuować tę nową placówkę. Zobowiązują go do tego umowy zawarte w ramach programu tzw. Funduszy Norweskich, dzięki którym ona powstała.

7 aut wjechało na przejście graniczne. W każdym były nielegalne papierosy

Z granicy
opr. (R)

Ponad 30 tys. sztuk przemycanych papierosów w siedmiu skontrolowanych samochodach. To efekt ostatnich kontroli funkcjonariuszy Służby Celno-Skarbowej z podlaskiej Krajowej Administracji Skarbowej na przejściu granicznym w Bobrownikach. Wartość rynkowa zabezpieczonej kontrabandy to 31 tys. zł. Siedmiu przemytników zostało ukaranych mandataми karnymi.

Funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej z Bobrownik i Kuźnicy skontrolowali siedem samochodów osobowych, które jeden po drugim wjechały na przejście graniczne z Białoruś

nią w Bobrownikach. Z ustaleń mundurowych wynikało, że ich kierowcy mogą próbować przemycić do Polski papierosy.

Ustalenia funkcjonariuszy potwierdziły się. We wszystkich wytypowanych do szczegółowej rewizji pojazdach była przemycana kontrabanda - łącznie ponad 30 tys. sztuk papierosów. Paczki z białoruską akcyzą były ukryte m.in. w silnikach, nadkolach, dachach i kołach samochodów.

Kierowcy skontrolowanych aut - sześć osób - zostali ukarani mandataми na łączną kwotę 58 tys. zł. Zabezpieczone papierosy o szacunkowej wartości rynkowej 31 tys. zł trafiły do magazynu Oddziału Celnego w Bobrownikach.



W skontrolowanych samochodach było ponad 30 tysięcy sztuk przemycanych papierosów

Gmina rozdaje drewno opałowe potrzebującym mieszkańcom

Choroszcz
Magda Ciasnowska

Pierwsze transporty opału dotarły wczoraj do potrzebujących rodzin. Gmina Choroszcz po raz dziesiąty realizuje akcję przekazywania bezpłatnego drewna na zimę.

Zima w tym roku daje się we znaki mieszkańcom regionu. Utrzymujące się od dłuższego czasu niskie temperatury i intensywne opady śniegu sprawiają, że koszty ogrzewania domów znacząco rosną. Przy obecnych cenach drewna opałowego, które sięgają nawet około 200 zł za metr bieżący, dla wielu rodzin jego zakup staje się dużym obciążeniem domowego budżetu. W odpowiedzi na te trudności gmina Choroszcz po raz dziesiąty realizuje program bezpłatnego wsparcia opałowego



Pierwszy transport ruszył wczoraj. Drewno pochodzi z zasobów gminnych. Pozyskiwane jest podczas wycinek prowadzonych przy realizacji inwestycji samorządowych

dla najbardziej potrzebujących.

- Cieszę się, że jako gmina możemy w tak wymierny sposób pomagać tym mieszkańcom, którzy najbardziej tego potrzebują. Widząc, jak mroźna jest tegoroczna zima, wiemy, że to wsparcie jest po prostu niezbędne. To dla nas ważne, by w naszej wspólnocie nieść pomoc w trudnym czasie, dlatego będę się starał, aby ta akcja była kontynuowana w kolejnych latach - mówi Robert Wardziński, burmistrz Choroszczy.

Pierwsze dostawy drewna rozpoczęły się wczoraj, 20 stycznia. Transporty wyruszyły z terenu Zakładu Energetyki Ciepłej w Choroszczy i trafiły bezpośrednio do gospodarstw domowych, które zostały zakwalifikowane do pomocy. W najbliższym czasie opału otrzyma jeszcze kilkanaście kolejnych rodzin.

Surowiec wykorzystywany w akcji pochodzi z zasobów gminnych. Drewno pozyskiwane jest podczas wycinek prowadzonych przy realizacji inwestycji samorządowych. Zamiast trafiać do utylizacji, jest odpowiednio magazynowane i przygotowywane - pocięte na mniejsze kawałki, gotowe do użycia w piecach i kominkach.

W ramach obecnej edycji programu wsparcie otrzyma łącznie 16 rodzin. Każde gospodarstwo może liczyć nawet na siedem metrów bieżących drewna opałowego. Beneficjentów wskazał Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Choroszczy, który na co dzień zna sytuację materialną i życiową mieszkańców wymagających pomocy.

Przekazywanie opału stało się już stałym elementem działań pomocowych gminy i jest realizowane nieprzerwanie od dziesięciu lat.

KRÓTKO

POLITYKA

Kto stanie na czele Polski 2050?

Jest szansa na koniec zamieszania wokół partii Polska 2050. Anulowana druga tura wyborów przewodniczącej tej partii będzie powtórzona 31 stycznia. Decyzję o tym Rada Krajowa tego ugrupowania podjęła późnym wieczorem w poniedziałek, 19 stycznia.

„Rada Krajowa przyjęła uchwałę, zgodnie z którą druga tura wyborów na przewodniczącego partii Polska 2050 odbędzie się do 31 stycznia. Do 7 lutego zbierze się Rada Krajowa, podczas której wybrany zostanie Zarząd Kra-

jowy” – czytamy w komunikacie opublikowanym w mediach społecznościowych.

Do II tury ponownie staną minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz szefowa resortu klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kłoska. Obie dostały najwięcej głosów w pierwszej rundzie głosowania. Odbijająca się 12 stycznia dogrywka między członkami rządu została odwołana, z powodu „problemów technicznych”.

Adam Kielar

SĄD

Oskarżeni o szpiegostwo



Przed sądem w Sosnowcu ruszył we wtorek proces dwojga obywateli Rosji oskarżonych o szpiegostwo: Igora R. i jego żony Iriny R. Oskarżeni odpowiadają za udział w działalności rosyjskiego wywiadu oraz przekazywanie wiadomości, które mogły wyrządzić szkodę Polsce. Sprawa toczy się z wyłączeniem jawności.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Nożownik w rękach policji

W poniedziałek wieczorem w Łukowie doszło do dwóch ataków z użyciem noża. Najpierw w centrum miasta zranny został 16-latek, a następnie na obrzeżach miasta 40-latek mężczyzna. Obaj trafili do szpitala.

Policjanci ustalili, że sprawcą tych zdarzeń może być znany policji młody mieszkający w Łukowie. Od poniedział-

kowego wieczora prowadzili intensywne poszukiwania mężczyzny. Został on zatrzymany we wtorek poza Łukowem. – Jest przewieziony do jednostki policji, będą wykonywane czynności śledcze z jego udziałem i wyjaśniane okoliczności tych zdarzeń – powiedział asp. sztabowy Marcin Józwiak z Komendy Powiatowej Policji w Łukowie. PAP

WARSZAWA

Wszczęto postępowanie dyscyplinarne wobec komendanta SOP gen. bryg. Radosława Jaworskiego. W związku z tym został on zawieszony w pełnieniu czynności służbowych – poinformowało we wtorek Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji. Resort przekazał w komunikacie, że do pełnienia obowiązków komendanta SOP został wyznaczony dotychczasowy zastępca komendanta SOP płk Tomasz Jackowicz.

Ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy do wygaszenia

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

We wtorek Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o wygaszeniu szczególnych rozwiązań pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym.

Jednym z punktów wtorkowych obrad był projekt w sprawie wygaszenia rozwiązań wynikających z ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa. Tzw. ustawa pomocowa, obowiązująca od 2022 roku, stworzyła osobny system prawny upraszczający zasady pobytu, pracy, świadczeń czy edukacji dla uchodźców wojennych z Ukrainy. Przyjęty we wtorek projekt ma wprowadzić wspólny system ochrony czasowej dla wszystkich cudzoziemców.

„Obecnie sytuacja jest stabilna i nie mamy już do czynienia z ciągłą falą uchodźców wojennych. Większość osób, które pozostały na terytorium Polski, pracuje, a ich dzieci uczęszczają do szkół, dlatego możemy przejść od rozwiązań tymczasowych do stałych” – napisała na X Kancelaria Premiera.

Część dotychczasowych rozwiązań dotyczących Ukraińców ma zostać zachowana i przeniesiona do ustawy o ochronie cudzoziemców. Chodzi m.in. o: PESEL UKR, który pozostanie sposobem potwierdzania legalnego pobytu, zastąpienie papie-



Wtorkowe posiedzenie Rady Ministrów prowadził w zastępstwie premiera Donalda Tuska wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz

rowego zaświadczenia wydanego przez szefa Urzędu do Spraw Cudzoziemców elektroniczną kartą DIIA, a także możliwość potwierdzania tożsamości i pobytu przez aplikację mObywatel.

Projekt zakłada przedłużenie legalności pobytu Ukraińców uciekających przed wojną oraz tych obywateli Ukrainy, których dokumenty pobytowe były przedłużane w związku z wojną. Rozwiązanie to umożliwi im – do 4 marca 2027 roku – złożenie wniosku o legalny pobyt.

Istotną zmianą jest dodanie regulacji, zgodnie z którą niezłożenie wniosku o PESEL UKR w terminie 30 dni od dnia

„

Jestem gotowa pójść na kompromisy, które będą poważne, rozsądne, ale też zadbają o wiedzę dzieci

Barbara Nowacka, minister edukacji

wjazdu na teren Polski spowoduje, iż ochrona czasowa wygaśnie. Niedokonanie rejestracji po wjeździe będzie traktowane jako dorozumiana rezygnacja z ochrony czasowej.

Ograniczeniu mają ulec świadczenia socjalne oferowane Ukraińcom przez szefa Urzędu ds. Cudzoziemców. Opieka zdrowotna będzie udzielana jedynie małoletnim, osobom pracującym lub zamieszkującym ośrodki zbiorowego zakwaterowania, zaś osoby niepracujące będą podlegały opiece medycznej w takim zakresie, jak inni niepracujący cudzoziemcy przebywający na terenie Polski.

Projekt ma ograniczać pomoc uchodźcom w zakresie zakwaterowania i wyżywienia jedynie do grup szczególnie wrażliwych, których przeniesienie do standardowych rozwiązań w systemie polskim wiązałoby się z niewspółmiernie wysokimi kosztami.

Ma zostać zakończona możliwość zakładania działalności gospodarczej na takich samych zasadach, jak obywatele polscy. Działalności założone na mocy specustawy nadal będą mogły funkcjonować, jeśli spełniają inne ustawowe przesłanki do końca okresu legalności pobytu obywateli Ukrainy.

Prezydent podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydent Karol Nawrocki podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego – poinformowała w poniedziałek na X kancelaria prezydenta.

W swoim wystąpieniu opublikowanym na portalu X prezydent podkreślił, że w trudnych momentach trzeba działać od-

powiedzialnie, bo państwo musi funkcjonować „niezależnie od tego, czy czasy są lepsze, czy gorsze”.

Ocecił, że jest to budżet chaosu „z niezrozumiałymi cięciami w jednych obszarach i instytucjach oraz z nieuzasadnionymi wzrostami wydatków w innych”. Zauważył, że nie ma podwyższenia kwoty wolnej od podatku, podwójnej waloryzacji emerytur, a ta planowana będzie jedną z najniższych od lat. Ponadto przedsiębiorcy zapłacą

wyższe składki, choć „obezwano im coś dokładnie przeciwnego, a sfera budżetowa otrzyma waloryzację na poziomie minimalnym – 3 proc. – wyliczał.

Mimo krytycznej postawy prezydent podpisał jednak ustawę budżetową, bo – jak tłumaczył – konstytucja nie daje mu prawa weta w tej sprawie, a brak budżetu nie rozwiązałby żadnego z problemów, przed którymi stoimy.

Zaznaczył jednak, że oczekuje od rządu zmian w budż-

cie zapewniających stabilne finansowanie ochrony zdrowia. Ocecił, że następuje pogorszenie warunków leczenia i żywienia w szpitalach.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański ocenił w poniedziałek na portalu X, że skierowanie ustawy budżetowej na 2026 rok do Trybunału Konstytucyjnego to „polityczny teatr bez realnych skutków”. Dodał, że jest to budżet inwestycji oraz rekordowych nakładów na obronę. PAP

Śledztwo pełne wątpliwości. 41 ofiar katastrofy kolejowej

Marcin Koziestański
Hiszpania

Liczba ofiar katastrofy kolejowej w Adamuz na południu Hiszpanii wzrosła do 41 i może być jeszcze wyższa. Śledczy badają przyczyny „nietypowego” wypadku dwóch pociągów dużych prędkości.

Pod jednym z dwóch pociągów dużych prędkości, które wykończyły się w niedzielę w Adamuz na południu Hiszpanii, odnaleziono ciało 41. ofiary - poinformowała we wtorek agencja EFE. Liczba ofiar prawdopodobnie jeszcze wzrośnie, gdyż zgłoszono 43 zaginięcia.

Śledztwo ws. wypadku

Jak przekazał „El Mundo”, przyczyną wypadku mogło być wadliwe łączenie elementów torów, co doprowadziło do przerwania linii kolejowej w wyniku ruchu pociągów i warunków atmosferycznych.

Minister transportu Oscar Puente powiedział w poniedziałek,



Śledztwo prowadzone przez Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek

że śledztwo prowadzone przez Hiszpańską Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych (CIAF) i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek. Jak dodał w wywiadzie dla kanału telewizyjnego La 2, śledczy nadal „zbierają dane, a teza o przerwaniu torów jako przyczynie tragedii jest tylko jedną z wielu spekulacji”.

Wcześniej Puente określił wypadek w Adamuz jako „dziwny”, ponieważ doszło do niego na prostym odcinku, który został odnowiony kilka miesięcy temu. Ponadto pociąg Iryo, największego prywatnego przewoźnika w kraju, został wyprodukowany zaledwie cztery lata temu, a jego ostatni przegląd przed katastrofą przeprowadzono w madryckich warsztatach w miniony czwartek, 15 stycznia.

Prezes Iryo Carlos Bertomeu również określił wypadek jako nietypowy. Z kolei państwowy przewoźnik Renfe wykluczył w poniedziałek błąd ludzki i nadmierną prędkość jako przyczynę

katastrofy. - To wypadek w dziwnych okolicznościach - przyznał szef Renfe Alvaro Fernandez Heredia w wywiadzie radiowym. Jak ocenił, jest jeszcze za wcześnie, aby mówić o przyczynach katastrofy.

Heredia dodał, że między pierwszym wykołnieniem a zderzeniem z drugim pociągiem minęło 20 sekund, co było zbyt krótkim czasem, aby uruchomić automatyczny system hamowania.

Czy wcześniej były problemy?

Jak poinformował portal 20minutos.es, związek zawodowy maszynistów Semaf już w sierpniu ostrzegł Adif, państwowego zarządcę infrastruktury kolejowej, m.in. o problemach z siecią trakcyjną na odcinku w Adamuz. W odpowiedzi Adif odrzucił jednak pomysł ograniczenia prędkości pociągów na linii Madryt - Sewilla.

Adif co najmniej osiem razy w ostatnich miesiącach ostrzegał o problemach technicznych w Adamuz, w tym z sygnalizacją,

siecią trakcyjną i infrastrukturą, a problemy te były nawet tematem obrad w Senacie - poinformował dziennik „El Pais”.

Premier Hiszpanii Pedro Sanchez ogłosił w poniedziałek trzydniową żałobę narodową. Jak zapewnił, prawdziwe przyczyny wypadku zostaną ustalone. Szef rządu obiecał „całkowitą przejrzystość” śledztwa.

Akt dywersji?

W sieci pojawiły się zdjęcia z miejsca wypadku. Na jednym z nich widać uszkodzony fragment torów. Jak zauważył politolog i publicysta Jarosław Wolski, szyna wygląda podobnie do tej, która została wysadzona w Polsce przez dywersantów.

W listopadzie na terenie wschodniej Polski doszło do kilkukrotności incydentów w pobliżu torowisk. Najgłośniejszą sytuacją, która miała miejsce w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim, gdzie maszynista pociągu zgłosił telefonicznie nieprawidłowości w infrastrukturze.

©

Dwudniowy protest rolników w Strasburgu

oprac. Anna Nagel
Strasburg

Kilka tysięcy rolników rozpoczęło we wtorek w Strasburgu w pobliżu siedziby Parlamentu Europejskiego dwudniowy protest przeciwko umowie handlowej UE - Mercosur.

Demonstracja odbywa się w stolicy Alzacji, bo tu mieści się główna siedziba Parlamentu Europejskiego. W środę, podczas sesji plenarnej, europosłowie mają zagłosować nad wnioskiem o skierowanie umowy do Trybunału Sprawiedliwości UE. Jeśli poprą, uniijny trybunał sprawdzi, czy umowa handlowa jest zgodna z unijnymi traktatami.

Taka decyzja PE prawdopodobnie nie zatrzyma jednak stosowania umowy, bo Komisja Europejska wcześniej już informowała, że zgoda PE nie jest wymagana, aby porozumienie weszło tymczasowo w życie. KE jednak nie sprzeciwiała, czy zamierza zastosować taką ścieżkę, jeśli umowa trafi na kilka miesięcy do TSUE.

We wtorek na ulicach Strasburga w okolicach budynku PE rolnicy ustawili kilkaset trakto-

rów. To głównie francuscy farmerzy, którzy sprzeciwiają się umowie z krajami Ameryki Południowej. Do Francji na demonstrację przyjechali także rolnicy z Polski, Portugalii, Bułgarii, Czech, Niemiec, Grecji czy Belgii.

- W dalszym ciągu jest możliwość zablokowania umowy Unia Europejska - Mercosur. Na protesty pojawiały się hasła odnoszące się bezpośrednio do (szefowej KE) Ursuli von der Leyen, która jest - można powiedzieć - matką tej katastrofy, która spotkała polskie i europejskie rolnictwo. My natomiast, jako polscy rolnicy, dodatkowo możemy tutaj dorzucić pewną cegiełkę, czyli oczekiwania, które stawiamy wobec polskiego rządu. Mam na myśli skierowanie skargi do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej - powiedział Krzysztof Olejnik z Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników.

Komisja Europejska podpisała w sobotę w Asuncion umowę handlową z Mercosurem. Porozumienie ma ułatwić przepływ produktów przemysłowych i rolnych między UE a blokiem państw Ameryki Południowej.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ? Przywódcy państw w trudnej sytuacji

Marcin Koziestański
Davos

Donald Trump planuje w czwartek podczas Światowego Forum Ekonomicznego w Davos podpisanie Karty „Rady Pokoju” dla Gazy.

Decyzja o przystąpieniu do rady stawia przywódców państw w trudnej sytuacji, a wielu komentatorów uważa, że Trump chce w ten sposób stworzyć konkurencję dla ONZ.

„Wygląda na to, że przywódcy państw mogą zostać w Davos postawieni w kłopotliwej sytuacji” - napisał w mediach społecznościowych Paweł Żuchowski, korespondent Radia RMF FM w Stanach Zjednoczonych. Przedstawił też zaproszenie, jakie miało zostać skierowane do głów państw i rządów.

22 stycznia o 10.30 ma dojść do podpisania Karty „Rady Pokoju” dla Gazy. - Przed chwilą otrzymałem z Białego Domu potwierdzenie, że na czwartek planowane jest wydarzenie na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos, w którym uczestniczyć będzie prezydent Donald Trump. I ma dotyczyć właśnie Karty „Rady



„Rada Pokoju”, na której czele stoi prezydent Donald Trump, ma nadzorować odbudowę Strefy Gazy

Pokoju” - pisze dalej Żuchowski.

1 mld dolarów opłaty dla członków „Rady Pokoju”

Do „Rady Pokoju” Donalda Trumpa zaproszenie otrzymali prezydent Karol Nawrocki, premier Kanady Mark Carney, ale na przykład Władimir Putin czy Aleksander Łukaszenko. Według agencji AFP i Reutersa zaproszenia do dołączenia do „Rady Pokoju” wysłano do około 60 krajów.

Zdaniem dziennikarza Trump chce ustanowić wymóg

wpłacenia 1 mld dolarów dla państw, które chcą być „stałymi członkami” rady. Według projektu dokumentu, opublikowanego m.in. przez portal Times of Israel, inne kraje członkowskie byłyby wybierane na trzy lata. Wiele wskazuje na to, że „Rada Pokoju” Trumpa miałyby się też zajmować innymi konfliktami. Rada opisana jest w statucie jako „międzynarodowa organizacja, która ma promować stabilność, przywrócić niezawodne i zgodne z prawem rządy oraz zapewnić trwały pokój na obszarach do-

tkniętych lub zagrożonych konfliktem”.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ?

- Czy czwartkowa uroczystość zaplanowana na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos będzie jednocześnie momentem deklaracji udziału i ewentualnej opłaty? Tu właśnie pojawia się wiele pytań. Jedno jest pewne: Donald Trump chce podpisać już w czwartek. Odmawiający może być postawiony w kłopotliwej sytuacji - wyjaśnia Żuchowski.

Komentatorzy wskazują, że Trump tworzy konkurencję dla niepopularnej przez siebie i krytykowanej Organizacji Narodów Zjednoczonych. Wskazuje się, że szefowie rządów czy głowy państw muszą mieć czas na konsultacje w swoich krajach, przystępując do organizacji międzynarodowych, a Trump chce podpisać już w czwartek. Co więcej, nie jest jasne do końca, jak „Rada Pokoju” miałyby funkcjonować. Na jej czele miałyby stać prezydent Trump, prawdopodobnie dożywotnio i miałyby nią kierować także po zakończeniu swojej kadencji.

Socrealizm nad Wisłą i po polsku

Mariusz Grabowski
Historia

Za datę wprowadzenia w życie socrealizmu uznaje się 20 stycznia 1949 r. To wtedy w Szczecinie rozpoczął się IV Zjazd Literatów Polskich, na którym ogłoszono nową doktrynę.

Na początek upolitycznione miały być dzieła literackie. Potem socrealizm, czyli tzw. realizm socjalistyczny objąć miał inne obszary: architekturę, malarstwo, teatr, film i muzykę. W ciągu trzech dni komunistyczna władza narzuciła Polakom nowy, sowiecki sposób tworzenia polskiej kultury.

W duchu leninowskim

Socrealizm mógł zdumiewać, ale na gruncie idei nie był niczym nowym. Od lat 30. istniał w najlepsze w sztuce radzieckiej i postulował „zgodność artystycznej wizji świata z ideologią marksizmu, tzw. typowość obrazu artystycznego, ludowość, uprzywilejowanie tematyki pracy i tradycji proletariatu”.

W tomie „Socrealizm po polsku: studia i szkice” pod redakcją Marka Hendrykowskiego (Poznań 2025) znaleźć można osobę personalnie odpowiedzialną za pomysł dogłębnego usocrealnienia kultury – Maksyma Gorkiego, piewce klasy robotniczej i jej znoju za czasów samodzierżawia. Po raz pierwszy termin „realizm socjalistyczny” pojawił się w „Literaturnej Gazecie” z 23 maja 1932 r., a proklamowany został dwa lata później na Zjeździe Pisarzy Radzieckich w Moskwie.

Gorki ogłosił wówczas, że dzieło sztuki powinno posiadać „realistyczną formę i socjalistyczną treść”, zgodną z ideami marksizmu i leninizmu. Uchwały KC KPZR „O polityce partii w dziedzinie literatury pięknej” z 1925 r. i „O przebudowie organizacji literacko-artystycznych” z 1932 r. uznały tę zasadę za element doktryny komunistycznej.

Duch tow. Stalina

Po wojnie realizm wkraczał konsekwentnie do państw demokracji ludowej, stając się propagandowym narzędziem tamtejszych partii komunistycznych. W Polsce momentem zwrotnym stał się właśnie ów szczeciński Zjazd Literatów. Konkretnie Związek Literatów Polskich, bo tak miała brzmieć nazwa nowej organizacji.

„Literatów miał nadzorować członek Sekretariatu KC PZPR, Jakub Berman, uznawany za jedną z najbardziej



Nie tylko pisano utwory literackie, ale i malowane. Na zdjęciu obraz Aleksandra Kobzdeja „Podaj cegłę” z 1950 r. (Muzeum Narodowe we Wrocławiu)

wpływowych osób na szczytach komunistycznej władzy. Za wprowadzenie sowieckiego kanonu realizmu socjalistycznego do polskiej literatury odpowiadał szef Wydziału Kultury KC PZPR Stefan Żółkiewski. Na czele związku stanął Leon Kruczkowski, który zastąpił Jarosława Iwaszkiewicza, uznanego przez komunistów za »przeżartego przedwojennymi nawykami« – tak owe polityczne meandry tłumaczył dla PAP w 2024 r. prof. Andrzej S. Kowalczyk, historyk literatury.

Swoją rolę odegrał w Szczecinie także wiceminister kultury Włodzimierz Sokorski. „Jeżeli w Związku Radzieckim dokonano zasadniczego odkrycia w postaci metody socjalistycznego realizmu, to rzecz prosta, jest ono w sensie naukowym obowiązujące nie tylko dla tego społeczeństwa i narodu, który odkrycia dokonał, lecz także dla wszystkich innych narodów” – grzmiał.

„Partio, prowadź!”

Ideowych podstaw socrealizmu najlepiej szukać w wypowiedziach Stefana Żółkiewskiego, partyjnego ideologa, ale jednocześnie filozofa i historyka literatury. W Szczecinie, w referacie programowym zjazdu tu-

maczył: „Niech Związek staje się centrum artystyczno-naukowym uczenia pisarzy rzetelnej wiedzy o świecie, przełamywania drobnomieszczańskich przesądów agnostycznych, rozbijania muru dzielącego literaturę od współczesności, od życia mas”.

Jaka zatem miała być odtąd socrealistyczna literatura polska? Bohaterowie mieli być pozytywni, idący z duchem czasu i zwalczający reakcję, kler, kulaków i szpiegów-sabotażyстів. Białe-czarny schemat zwykle obejmował także osobę wzorowego aktywisty partyjnego lub młodzieżowego, przodownika pracy, lub robotnika, który dojrzał lub już dojrzał do akceptacji komunistycznej ideologii. Idealnym bohaterem socrealistycznego utworu mógł być funkcjonariusz organów bezpieczeństwa, który walczył z kontrewolucją.

Po chwilowym zdumieniu literaci, niemal zgodnie i z pominięciem kilku outsiderów, podchwycili nowe idee. Pierwszymi orędownikami stylu socrealistycznego w literaturze polskiej byli autorzy skupieni wokół komunistycznej „Kuźnicy”, na łamach której zaczęto propagować charakterystyczną dla tamtej epoki literaturę „produkcyjną”.

Akcja produkcyjniaków rozgrywała się zwykle w środowisku wielkoprzemysłowym, a głównym bohaterem był zazwyczaj uświadomiony klasowo robotnik. Fabuła i postaci w sposób schematyczny przedstawiały zwycięstwo komunizmu i porażkę przeciwników nowego systemu. Do kanonicznych przykładów tej literatury zaliczyć można m.in. „Nr 16 produkuje” Jana Wilczka, „Na przykład Plewa” Bogdana Hamery, „Przy budowie” Tadeusza Konwickiego czy „Węgiel” Aleksandra Ścibora-Rylskiego.

Prozie towarzyszyła poezja o charakterze zaangażowanym społecznie, z takimi tuzami jak Artur Międzyrzeczki, Adam Ważyk, Mieczysław Jastrun, Wiktor Woroszyński, Tadeusz Borowski, czy późniejsza noblista Wisława Szymborska.

Forma i treść

Najbardziej efektownie socrealizm zmanifestował się w architekturze. Odbudowa zniszczonego kraju sprzyjała ogromnym przedsięwzięciom, których mecenasem było państwo. W lipcu 1949 r. prezydent Bolesław Bierut pouczał: „Nasi architekci w większym stopniu powinni nawiązywać do zdrowych tradycji naszej architek-

tury narodowej, przystosowując je do nowych zadań i nowych możliwości wykonawczych i wkładając w nie socjalistyczną treść”.

Modelowymi przykładami architektury socrealistycznej są Nowa Huta, MDM, czyli Marszałkowska Dzielnica Mieszkaniowa w Warszawie wraz z reprezentacyjnym placem Konstytucji, czy budynek Okręgowej Rady Związków Zawodowych w Katowicach. Jednak szczególnie miejsce wśród budowli socrealistycznych w Polsce zajmuje stołeczny PKiN – Pałac Kultury i Nauki, zaprojektowany przez zespół architektów radzieckich pod kierunkiem Lwa Rudniewa.

Potężna skala gmachów miała świadczyć o wielkości idei socjalistycznej oraz o sile władzy i obiektywnej słuszności ich działań. Wielkość budynków powinna być utożsamiana ze znaczeniem ogromnych przemian polegających na tworzeniu nowego, sprawiedliwego, szczęśliwego społeczeństwa.

Artyści dla ludu

Socrealistyczna fala na blisko dekadę zawładnęła życiem intelektualnym Polaków. W teatrach wystawiano „Brygadę szlifierza Karhana” w insceni-

zacji Kazimierza Dejmka, Aleksander Kobzdej malował „Podaj cegłę”, a Alina Szapocznikow tworzyła monument o skromnej, acz wymownej nazwie „Stalin”. Budowie socjalizmu towarzyszyły pieśni masowe, m.in. walczyk „Na prawo most, na lewo most” Alfreda Gradsteina czy suita „Śląsk pracuje i śpiewa” Jana Adama Małkiewiczza do słów Stanisława Młodożeńca.

Tak sprawdzały się prorocтва I sekretarza PPR, Bolesława Bieruta, wygłoszone podczas uroczystego otwarcia rozgłośni Polskiego Radia we Wrocławiu 16 listopada 1947 r.: „Artyści dotychczas byli oddzieleni nieprzebytym murem od szerokiego mas narodu, tworzących w pocie czoła materialne podstawy ich wiedzy, kultury i sztuki, obowiązkiem twórcy, kształtującego duchową dziedzinę życia narodu, jest wczuć się w tętno pracy mas ludowych, w ich tęsknotę i potrzeby, z ich wzruszeń i przeżyć czerpać natchnienie twórcze do własnego wysiłku, którego celem głównym i podstawowym winno być podniesienie i uszlachetnienie poziomu życia tych mas”.

Pokuta klerków

Sen o socjalizmie w narodowej formie zaczął się kruszyć po śmierci Stalina, a skończył się wraz z odwilżą października 1956 r. Symboliczny wymiar miały wydanie „Poematu dla dorosłych” Adama Ważyka i wystawa w warszawskim Arsenale w lipcu 1955 r. („Przeciw wojnie – przeciw faszyzmowi”), stanowiąca zapowiedź powrotu do sztuki niezależnej od politycznego nacisku. Ale prace Anny Szapocznikow czy Andrzeja Wróblewskiego też się na niej znalazły.

Leszek Kołakowski, w czasach stalinowskich gorliwy komunist, tak rozliczał się po latach z socrealizmem, a konkretnie z jego architekturą: „Istotną cechą architektury była monumentalna fasadowość o cechach parodystyczno-bizantyjskich. Była to także typowa architektura parweniuszy, oparta na estetyce, którą można streścić hasłem »im więcej, tym piękniej«”.

A Mieczysław Jastrun, jeden z gorliwszych socrealistów, spowiadał się w „Dzienniku” (zapis z 16 grudnia 1956 r.) słowami: „Jeśli ocalałem, mimo wszystko, to dlatego, że nigdy nie godziłem się na dyktaturę i Stalina, że nienawidziłem głęboko w sercu zbrodni obozów, szaleństwa biesów rosyjskich, że kochałem moją naprawę bolesną, najniezwyklejszą ze wszystkich ojczyznę”.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

W aptece zaszczepisz się na grype

Niemal 1800 aptek w kraju prowadzi punkt szczepień. Każda ubezpieczona osoba dorosła może zostać w nich bezpłatnie zaszczepiona

szczepionką na grype, a koszt wykonania szczepienia pokryje NFZ. Oznacza to, że dorośli nawet podczas jednej wizyty w aptece mogą zakupić szczepionkę i od razu zostać na miejscu zaszczepieni przez farmaceutę. Prosto, szybko, wygodnie.

ZA TYDZIEŃ:

- W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?
- Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne. Co powinno cię zaniepokoić?



FOT. GETTY IMAGES

Profilaktyka kluczem do zdrowia. Jakie badania dla babci i dziadka?

Gabriela Fedyk

redakcja@stronazdrowia.pl

Pamiętasz, jak byłeś dzieckiem, a babcia i dziadek składali ci życzenia urodzinowe? Często padało wtedy, że „zdrowie jest najważniejsze”. Mieli rację! Teraz czas, żeby im o tym przypomnieć.

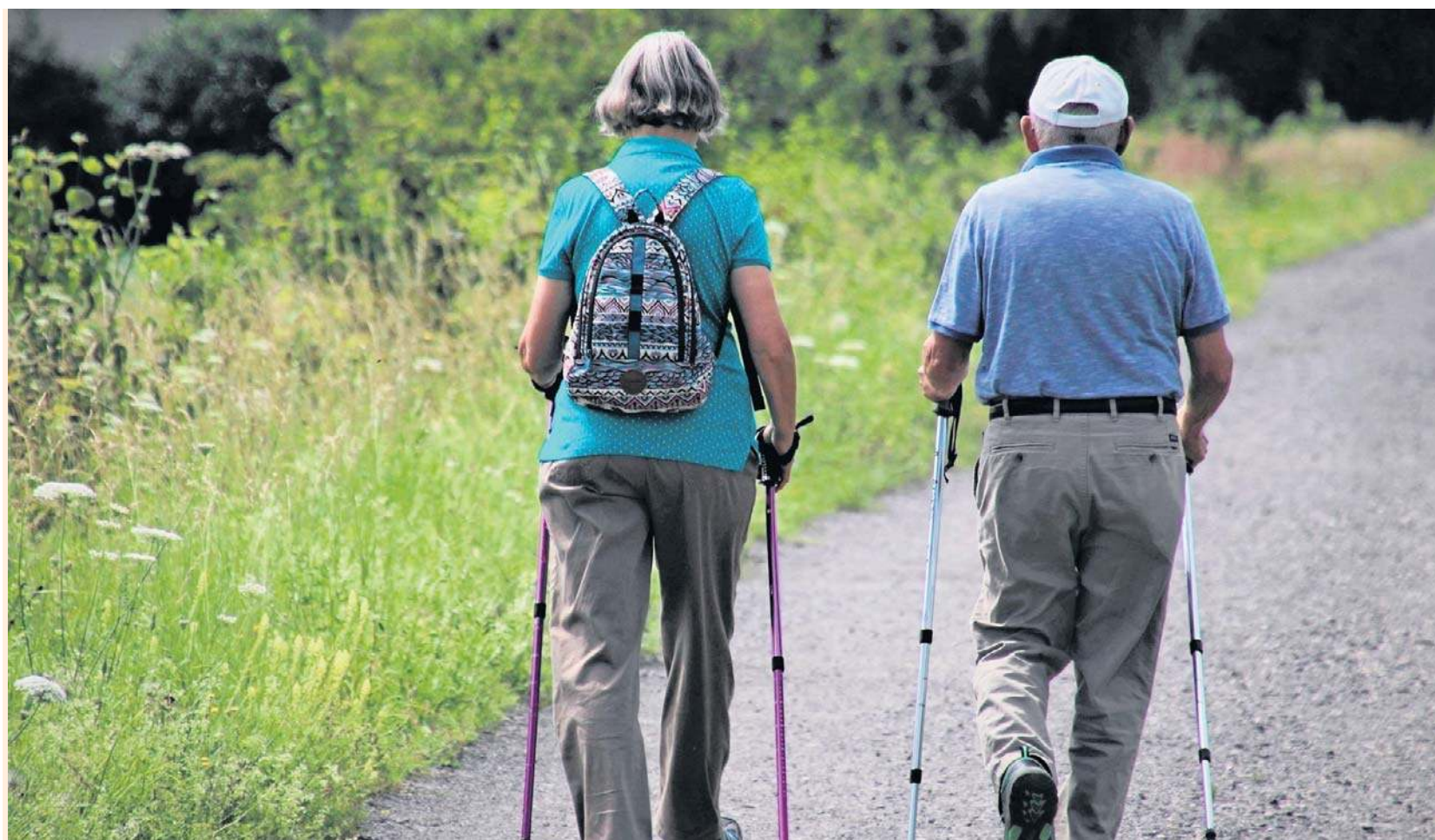
Wiek senioralny to czas, który może być pełen energii, radości i satysfakcji z życia. Kluczem do sukcesu jest świadome podejście do własnego zdrowia.

Chociaż w życiu seniorów pojawiają się różne wyzwania i trudności, to współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia dają możliwość utrzymania dobrej kondycji przez długie lata. Na zdrowy styl życia składają się cztery główne elementy:

- aktywność fizyczna,
- właściwa dieta,
- wysiłek intelektualny,
- relacje z ludźmi.

Warto, by seniorzy urozmaicili sobie czas emerytury zajęciami ruchowymi. Dzięki regularnej aktywności fizycznej wzmocnią mięśnie i kości. Ruch pozytywnie oddziałuje na układ krążenia. Wspomaga utrzymanie masy ciała na stałym poziomie lub utratę zbędnych kilogramów. Może też sprawić, że polepszy się nastrój. Dla seniorów odpowiednie będą aktywności, takie jak:

- Nordic walking, czyli chodzenie z kijami. Aktywność ta wymaga zaangażowania całego ciała przy jednoczesnym utrzymaniu jego stabilności.
- Ćwiczenia, pływanie i aerobik w wodzie. Angażują wiele grup mięśni, co wpływa na poprawę funkcjonowania całego organizmu.
- Ćwiczenia w basenie zmniejszają ryzyko kontuzji dzięki wyporności wody, która odciąża stawy i kręgosłup.
- Siłownie plenerowe. To darmowy sposób na skorzystanie z urządzeń, takich jak rowerki czy steppery. Jednocześnie to okazja do przebywania na świeżym powietrzu.
- Ćwiczenia w domu. Na przykład podstawowe ćwiczenia rozciągające, pilates lub joga.



FOT. PIXABAY.COM

Aktywność fizyczna, właściwa dieta oraz profilaktyczne badania to warunki, by seniorzy utrzymywali dobrą kondycję przez długie lata

Dzięki nim możesz ćwiczyć o każdej porze dnia.

Ważna jest także dieta

Aby cieszyć się dobrym zdrowiem, organizm potrzebuje zróżnicowanej diety. Seniorzy powinni szczególnie zwracać uwagę na to, żeby posiłki dostarczały im wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Dlatego warto zadbać, by posiłki były odpowiednio zbilansowane i bogate w:

- warzywa i owoce,
- niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne,
- białko (w postaci ryb, jaj, chudego mięsa i nasion roślin strączkowych),
- orzechy, pestki i nasiona – mogą być w formie zmielonej lub past orzechowych,
- tłuszcze pochodzenia roślinnego (w postaci oliwy i olejów,

z wyjątkiem kokosowego i palmowego).

Należy też pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu. Trzeba pić głównie niesłodzoną wodę, unikać nadmiaru soli, cukru i tłuszczów nasyconych. Sól warto zastąpić świeżymi i suszonymi ziołami.

Dobre relacje z ludźmi to podstawa

Wartościowe relacje z ludźmi mogą przyczynić się do poprawy kondycji psychicznej i emocjonalnej. Utrzymywanie kontaktu z rodziną, przyjaciółmi

Współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia pozwalają na utrzymanie dobrej kondycji organizmu przez długie lata

czy sąsiadami może wpływać na zmniejszenie stresu i poprawić ogólne samopoczucie. Korzystajmy z każdej okazji do kontaktu z naszymi seniorami. Może to być zarówno spotkanie, jak i rozmowa telefoniczna.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Badania profilaktyczne należy wykonywać w każdym wieku. Dzięki nim można zapobiec chorobom lub ich rozwojowi. Jakie badania powinna wykonać kobieta po 60. roku życia?

W ich wyborze pomoże kalendarz badań, który znajdziesz na portalu Akademii NFZ. Wystarczy, że zaznaczysz płeć, podasz swój wiek i naciśniesz „sprawdź”. Poza badaniami kontrolnymi, jakie powinnaś wykonać, dowiesz się, jakie

szczepionki są dla ciebie zalecane oraz z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać.

Badania profilaktyczne, które każda kobieta po 60. roku życia powinna wykonywać regularnie, to:

- samobadanie piersi (co miesiąc),
 - USG piersi,
 - morfologia krwi z badaniem poziomu glukozy we krwi,
 - ogólne badanie moczu,
 - pomiar ciśnienia tętniczego,
 - lipidogram,
 - USG ginekologiczne,
 - densytometria,
 - EKG,
 - markery nowotworowe,
 - poziom hormonu TSH,
 - kontrola stomatologiczna,
 - kolonoskopia,
 - badanie wzroku u okulisty.
- Wymienione badania należy wykonać raz w roku.

Mężczyźni w Polsce żyją krócej niż kobiety, a ich przeciętna długość życia to niespełna 74 lata. Kobiety dożywają średnio 82 lat. Według ekspertów panowie statystycznie rzadziej badają się, zanim poczują jakąś dolegliwość, czyli unikają profilaktyki.

Jakie badania powinien wykonać senior po 60. roku życia? Panom zaleca się m.in. takie:

- samobadanie jąder (raz w miesiącu),
- pomiar stężenia cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- pomiar stężenia glukozy we krwi,
- pomiar poziomu kreatyniny we krwi,
- badania ogólne moczu,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- USG jamy brzusznej,
- wizytę u urologa,
- badanie ogólne u internisty.



FOT. BACHOT345/123RF

Program „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą” ma przekonać Polaków do monitorowania ciśnienia krwi

Nawet połowa Polaków ma nadciśnienie tętnicze

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Nadciśnienie tętnicze staje się coraz większym problemem zdrowotnym w Polsce. Szacuje się, że obecnie 50 procent zdrowej dorosłej populacji może borykać się z tym schorzeniem.

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego uruchomiło ogólnopolską inicjatywę „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”. Jej celem jest osiągnięcie prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego u co najmniej 50 procent pacjentów do 2030 roku. Obecnie skutecznie kontrolowane jest jedynie u 23-33 procent pacjentów. Program ma na celu edukację i przekonywanie Polaków o znaczeniu kontrolowania ciśnienia krwi.

– Chcemy przekonać naszych rodaków, jak ważne dla zdrowia jest prawidłowe ciśnienie krwi, że nie wystarczy się martwić tylko o stan swego konta – powiedział prof. Jacek Lewandowski, koordynator programu „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”.

Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów. Dane wskazują, że w 2024 roku było to powodem 48 procent wszystkich wizyt. Wysokie ciśnienie krwi prowa-

dzi do chorób wieńcowych, udarów mózgu, niewydolności nerek oraz problemów z siatkówką oka.

Nadciśnienie sprzyja rozwojowi choroby wieńcowej (która może doprowadzić do zawału serca), udarom mózgu, przewlekłej niewydolności nerek oraz uszkodzeniom siatkówki oka, co grozi utratą wzroku. Polska jest w czołówce europejskich krajów pod względem występowania nadciśnienia. Obecne szacunki mówią o co najmniej 12 milionach Polaków cierpiących na tę chorobę.

Istotą skutecznego leczenia jest odpowiednia współpraca pacjentów z lekarzami. Główne wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego i Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego zalecają ciśnienie poniżej 130/80 mmHg.

Zbyt wysokie ciśnienie tętnicze odpowiada za co piąty zgon w Polsce, co pokazuje, jak poważne jest to zagrożenie dla naszego społeczeństwa. Skuteczna walka z tym schorzeniem wymaga wspólnego wysiłku zarówno ze strony pacjentów, jak i systemu opieki zdrowotnej.

Niestety, co drugi pacjent nie przestrzega zaleceń terapeutycznych. To rezygnacja z leczenia przez pacjentów, zwłaszcza młodych, stanowi jedno z głównych wyzwań.



FOT. KURHAN (123RF)

Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów

Dzieciom wyświetlają się w sieci treści zachęcające do zachowań samobójczych

Karolina Głogowska
karolina.glogowska@polskapress.pl

Rozmawiamy z dr Halszką Witkowską, suicydologiem, specjalistką w zakresie profilaktyki samobójstw i wsparcia osób w kryzysie.

W minionym roku w Polsce spadła liczba samobójstw. Nieznacznie, ale i tak można uznać to za sukces...

Dr Halszka Witkowska: Jeżeli chodzi o populację ogólną, to widzimy dwuprocentowy spadek, który jest źródłem nadziei. Sam fakt, że nie mamy wzrostu, to już bardzo dobra informacja. Niestety w grupie nastolatków sytuacja jest trudna. Obserwujemy niewielki, ale jednak wzrost samobójstw wśród dzieci i młodzieży. Musimy pamiętać, o jakich liczbach mówimy, bo to od 120 do 150 samobójstw rocznie. Natomiast pierwszy raz od kilku lat odnotowujemy też spadek liczby prób samobójczych. On też nie jest duży, bo wynosi 7 proc., jednak w ostatnich latach mieliśmy tylko bardzo duże wzrosty. To dowód na to, że profilaktyka działa. Martwi nas jednak fakt, że część tych prób jest śmiertelna. Niestety, może to być związane m.in. z treściami, które prezentują metody odbierania sobie życia lub w ogóle upowszechnianiem tego rodzaju treści.

Jako twórcy badania zwróciliście się do uczniów z dwóch grup wiekowych: siódmoklasistów ze szkół podstawowych oraz trzecioklasistów ze szkół ponadpodstawowych

WARTO WIEDZIEĆ

Tu można znaleźć pomoc

W przypadku myśli samobójczych trzeba robić wszystko, by zapobiec najgorszemu.

W trudnych chwilach, zadzwoń po wsparcie:

- Dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo).
- Dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo).
- „Telefon do pogadania” – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00).
- „Dobre Słowa – dla seniorów” – 12 333 70 88 (10.00-12.00 i 17.00-19.00).



FOT. 123RF

W sieci czyha na najmłodszych wiele pułapek. Rodzice muszą być czujni

I zapytaliście o te treści wprost...

W naszej ankiecie postaviliśmy dwa pytania dotyczące tego tematu i one też były bardzo rozważnie skonstruowane. Zwróciliśmy uwagę, że nie należy młodzieży tylko pytać o to, czy te treści się wyświetlają, ale także – jak często: rzadko, czasami, często, bardzo często. To jest dość istotne, zaraz powiem też dlaczego. Dodatkowo zapytaliśmy: „czy sam wyszukujesz treści związane z zachowaniami samobójczymi?”. W przypadku klas siódmych szkół podstawowych 39 proc. uczniów zaznaczyło, że wyświetlają im się takie treści. Natomiast w przypadku klas trzecich szkół podstawowych było to już 55 proc. Na pytanie: „czy sam/sama wyszukujesz takie treści?” – było 90 proc. odpowiedzi „nigdy nie wyszukuję takich treści”. I to nam pokazuje, że internet sam te treści podrzuca.

Czy może Pani podać ich przykłady?

To nie są tylko te treści, w których jest pokazana metoda czy nagrane podjęcie próby samobójczej czy samookaleczenia. To także nagrania, w których młody człowiek mówi, że nie ma sensu żyć, bo i tak nie znajdzie szczęśliwej miłości, więc lepiej się zabić. Sama widziałam treści oglądane wcześniej przez młodą osobę, której niestety nie ma już z nami. I były to na przy-

kład filmiki, na których dziewczyna patrzy na zakochaną parę i mówi: „Oh, so cute, ale ja mam inne plany”, po czym bierze narzędzia, którymi może odebrać sobie życie. Musimy pamiętać, że takie filmiki czy memy to także treści sugerujące, że życie nie ma sensu. W przypadku nastolatka w kryzysie samobójczym jego dobrostan pogarsza się, kiedy ogląda tego typu treści. Musimy wziąć pod uwagę mechanizm naśladownictwa społecznego, który jest bardzo popularny u młodych osób. To jest typowy moment rozwoju, kiedy oni szukają inspiracji, ale też to naśladownictwo jest potrzebne do zbudowania siebie. Mówimy więc o pogarszającym się samopoczuciu, ale również negatywnej inspiracji. Z kolei, kiedy nastolatek jest już w procesie zdrowienia i wychodzi na prostą, to te treści są taką tragiczną przypominajką.

Jak rodzic może udzielić dziecku takiej pierwszej pomocy emocjonalnej? Bo my często też czujemy, że nie mamy kompetencji, choć teoretycznie powinniśmy być najbliższymi osobami.

Nasi eksperci opracowali prosty model pomocy „4 x z”: zauważ, zapytaj, zaakceptuj, zareaguj. Zasadą pierwszej pomocy emocjonalnej jest to, że może jej udzielić zarówno nastolatek, jak i osoba dorosła. Nieważne, jaki wykonuje zawód. Pierwszym krokiem jest

zauważyć, że ktoś cierpi, zauważyć zmiany w zachowaniu, to, że zaczął się izolować od innych lub na przykład jest bardziej zmęczony czy bardziej śpiący. W przypadku nastolatka może stawać się bardziej nerwowy czy agresywny. Jeżeli widzimy duże zmiany w zachowaniu, starajmy się ich nie oceniać, ale dopytajmy, co za tym stoi. I to jest ten drugi krok. Idąc metodą od ogółu do szczegółu, możemy zapytać o pojawianie się myśli samobójczych. I takimi prostymi, choć trudnymi pytaniami możemy uratować komuś życie. Dopiero trzecim krokiem, ale bardzo trudnym, jest „zaakceptuj”.

Trudnym, bo zwykle mamy odruch, żeby natychmiast, choć w dobrej wierze, zacząć kwestionować takie myśli.

A chodzi właśnie o to, żeby nie podważać emocji drugiej osoby, nie oceniać tego, jak przeżywa dany problem, nie porównywać, nie mówić: „za moich czasów to było tak czy tak”. Zasada interwencji kryzysowej jest prosta: mniej mów, więcej słuchaj. Akceptacja jest bardzo istotna, żeby druga osoba poczuła się bezpieczna, ważna, wysłuchana. Dopiero czwartym krokiem jest ta reakcja lub szukanie wsparcia u profesjonalisty. Dowiedz się, jak możesz wspierać tę osobę, a czasem też pomóc w codziennych czynnościach, co ułatwi radzenie sobie z kryzysem.

Szczepienie w aptece. Bez wizyty w przychodni, bez skierowania i bez recepty



Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt podania szczepionki rozliczy z NFZ

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Szczepienie przeciw grypie jeszcze nigdy nie było tak proste. Niemal 1800 aptek w Polsce prowadzi punkt szczepień.

Na grype każdego roku chorują miliony Polaków. Co więcej, wielu z nas poszukuje metod wzmocnienia odporności, by uniknąć infekcji, a tymczasem najbardziej efektywną metodą zapobiegania tej groźnej chorobie są szczepienia ochronne.

Szczepienie w aptece

Od sierpnia ubiegłego roku proces szczepienia przeciw grypie jest bardziej dostępny dla pacjentów, bo dzięki poszerzeniu katalogu świadczeń finansowanych z NFZ możliwych do zrealizowania w aptece każda osoba dorosła może mieć wykonane szczepienie na grype, a koszt kwalifikacji i wykonania szczepienia pokryje NFZ. Przed wejściem w życie zmian, z takiej możliwości w aptekach mogli skorzystać tylko pacjenci powyżej 65. roku życia.

Dzięki zmianom obecnie można zaszczepić się bezpłatnie nie tylko w przychodniach, ale i w aptekach mających kontrakt z NFZ, które prowadzą apteczny punkt szczepień. Wykaz wszystkich aptek,

które wykonują szczepienia, można znaleźć na rządowej stronie internetowej.

- Dzięki poszerzeniu zakresu finansowania wykonywania szczepień w aptekach i umożliwieniu farmaceutom wystawiania recepty refundowanej na szczepionkę, wizyta szczepienna w aptece nie tylko nie odbiega od tej realizowanej w przychodni, ale może z punktu widzenia pacjenta być łatwiejsza do przeprowadzenia - pacjent już nie musi planować wizyty w przychodni po receptę, udawać się do apteki po szczepionkę, by później wrócić z nią do gabinetu lekarza - komentuje dr n. farm. Rafał Miozga, dyrektor ds. opieki nad pacjentem w Grupie Neuca.

Blisko 1800 aptek, usługa jest bezpłatna

Obecnie pacjent może zostać zaszczepiony podczas jednej wizyty w niemal 1800 aptekach z całej Polski - także tych w mniejszych miejscowościach. To ogromny krok w stronę budowania świata, w którym profilaktyka zdrowotna jest dostępna lokalnie, bez barier i zbędnych formalności. Nigdy wcześniej dostęp do szczepień nie był tak prosty.

Bezpłatne szczepienie (usługa szczepienia) w aptece przysługuje wszystkim osobom, które ukończyły 18 lat

i mają ubezpieczenie NFZ. Dorosli mogą zaszczepić się w aptece bez skierowania od lekarza czy posiadania recepty na szczepionkę.

Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt

podania szczepienia rozliczy z NFZ.

Jak to wygląda w praktyce?

Udaj się do apteki wykonującej szczepienia i mającej podpisaną umowę z NFZ. W aptece farmaceuta wystawi receptę farmaceutyczną na szczepionkę z uwzględnieniem refundacji (podobnie jak lekarz czy pielęgniarka w przychodni), na tej podstawie będziesz mógł zakupić szczepionkę przeciw grypie, zgodnie z aktualnym wykazem refundacyjnym.

Farmaceuta w pokoju opieki farmaceutycznej, dokonając kwalifikacji i wykona szczepienie. Usługa ta jest bezpłatna dla pacjenta.

Warto dodać, że aż do jednastu wydłużyła się lista szczepień, które dorosły pacjent może przyjąć w aptece. W aptekach osoby dorosłe mogą zaszczepić się nie tylko przeciw grypie, ale także m.in. przeciwko RSV, półpaścowi, COVID-19, pneumokokom, krztuścowi, tężcowi, WZW A czy WZW B.

Część szczepionek jest bezpłatna, pozostałe są częściowo finansowane ze środków publicznych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Warto porozmawiać z farmaceutą o możliwych szczepieniach ochronnych współfinansowanych ze środków NFZ.

Alarmujący raport. Ile trzeba czekać do chirurga, ortopedy czy stomatologa?

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Na świadczenie zdrowotne średnio czekamy ponad cztery miesiące, ale gorzej jest z dostępnością badań takich jak biopsja czy endoskopia.

Barometr Fundacji Watch Health Care to coroczny raport, który ujawnia, jak długo musimy czekać w kolejkach do realizacji poszczególnych świadczeń zdrowotnych. Na przełomie września i października 2025 roku ankieterzy fundacji wykonali kilkanaście tysięcy połączeń, przedstawiając się jako pacjenci z konkretnymi dolegliwościami i potrzebami zdrowotnymi. Co udało im się ustalić?

Według najnowszych danych czas oczekiwania pacjentów w kolejkach wynosił średnio:

- na świadczenia zdrowotne (obejmujące poradę lekarską, badanie, zabieg, operację) - 4,2 miesiąca (w 2024 r. również 4,2 miesiąca),
- do lekarza specjalisty - 4,2 miesiąca (w 2024 r. - 4,3 miesiąca),
- na badania diagnostyczne - 2,8 miesiąca (w 2024 r. - 3,1 miesiąca).

- Podczas poprzedniej edycji naszego raportu zwracaliśmy uwagę, że pacjenci jeszcze nigdy, odkąd zaczęliśmy zbierać dane (2012 r.), nie czekali tak długo na pomoc. Okazuje się, że możemy powtórzyć tę niepokojącą informację w tym roku. Mamy stagnację, nic się nie zmienia, nadal średnio czekamy na świadczenie zdrowotne ponad cztery miesiące - alarmuje Milena Kruszewska, prezes Fundacji Watch Health Care.

Prezes fundacji zwraca uwagę na fakt, że raport wykazał drobne zmiany na plus w kwestii badań diagnostycz-

nych. Zauważa jednak, że dla pacjentów nie są one odczuwalne.

Na jakie świadczenia czekamy najdłużej, a na jakie najkrócej?

Najdłuższe kolejki dotyczą świadczeń z zakresu:

- chirurgii plastycznej - średni czas oczekiwania to 11,1 miesiąca,
- stomatologii (10,2 miesiąca),
- ortopedii i traumatologii narządu ruchu (9,7 miesiąca),
- neurochirurgii (9,4 miesiąca),
- otolaryngologii (9,2 miesiąca),
- otolaryngologii dziecięcej (8,8 miesiąca).

Najkrótsze kolejki są w radioterapii onkologicznej - średni czas oczekiwania to 0,5 miesiąca. Niewiele dłużej czeka się na usługi z zakresu neonatologii (0,7 miesiąca), chirurgii onkologicznej (0,9 miesiąca) oraz medycyny paliatywnej (1 miesiąc). Na świadczenia związane z chorobami płuc i kardiologią pacjenci czekają nieco ponad miesiąc - średnio 1,4 miesiąca.

Średni czas oczekiwania na badania diagnostyczne w Polsce wynosi obecnie 2,8 miesiąca. To oznacza pozytywne zmiany w porównaniu z poprzednim okresem pomiarowym z października i listopada 2024 roku, kiedy czas ten wynosił 3,1 miesiąca. Obserwowana poprawa daje nadzieję na dalsze usprawnienia w dostępności świadczeń zdrowotnych dla pacjentów.

Raport Fundacji WHC rzuca światło na istotny problem w polskim systemie ochrony zdrowia - trudności w dostępie do lekarzy specjalistów oraz długi czas oczekiwania na przeprowadzenie zalecanych procedur medycznych. W konsekwencji, proces leczenia pacjentów ulega znacznemu wydłużeniu, co ostatecznie może wpłynąć na stan zdrowia pacjentów.



Na świadczenia zdrowotne czekamy średnio cztery miesiące. Od lat to się nie zmienia

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

OTYŁOŚĆ

Czym jest bariatria?

Nazwa bariatria bierze się z od greckiego słowa „barios” czy też „baros”, czyli ciśnienie czy waga i dotyczy właśnie ludzi z tak zwaną otyłością kliniczną albo chorobową. Bariatria zajmuje się ogólnie leczeniem otyłości. Ma dwie duże poddziedziny. To chirurgia bariatryczna i zachowawcze leczenie otyłości.

Jakie są wskazania do operacji bariatrycznej?

Klasyczne wskazania są dwa. Po pierwsze to BMI, czyli wskaźnik masy ciała, powyżej 35 plus choroby towarzyszące. Przykładem może być pacjent o takim wskaźniku masy ciała, który dodatkowo ma cukrzycę typu 2, która wy-

maga leczenia lekami, nadciśnienie, hipercholesterolemię albo inny problem, na przykład zaburzenia oddychania o nazwie bezdech senny, to wtedy jest kandydatem do takiej operacji. Druga grupa to pacjenci ze wskaźnikiem masy ciała powyżej 40, u których niekoniecznie te choroby współistniejące muszą występować. Zwykle one istnieją albo będą za jakiś czas się pojawiać, ale wskazaniem jest samo BMI bez dodatkowych chorób.

Na czym polega operacja bariatryczna?

Ogólnie zabiegi dzielą się na dwie duże grupy. Pierwsza to zabiegi tzw. restrykcyjne, które powodują zmniejszenie objętości żołądka. Wśród tych zabiegów najpopularniejsza jest resekcja

żołądka, czyli zmniejszenie żołądka poprzez wycięcie tzw. krzywizny większej żołądka i spowodowanie zmiany jego kształtu do takiego, który przypomina raczej banan. W Polsce zabiegów tych wykonuje się najwięcej. Druga duża grupa to są operacje, które powodują zmniejszenie wchłaniania pokarmu. Działają na takiej zasadzie, że chirurgicznie wytwarza się pomost czy obejście części układu pokarmowego, w tym żołądka i jelit.

Na czym polega operacja zmniejszenia żołądka?

Operacja zmniejszenia żołądka polega na chirurgicznym lub endoskopowym ograniczeniu jego objętości, najczęściej poprzez resekcję (wycięcie 80% żołądka) lub gastric bypass (ominięcie części jelita), co powoduje szybsze uczucie sytości i ogranicza spożycie kalorii, prowadząc do trwałej utraty wagi, a w przypadku resekcji żołądka, także zmniejsza produkcję hormonu głodu. Przeprowadzana jest w przypadku poważnej otyłości. Jest skuteczną metodą redukcji masy ciała, ale tylko pod warunkiem, że pacjent stosuje się do zaleceń dietetycznych zarówno wkrótce po zabiegu,



jak i w późniejszym okresie. Posiłki powinny mieć obniżoną wartość kaloryczną, zmianie powinna ulec także ich wielkość i konsystencja – po operacji zmniejszenia żołądka porcje jedzenia muszą być odpowiednio mniejsze i łatwe do strawienia. Ważna jest również aktywność fizyczna.

Czy operacje bariatryczne są skuteczne?

Operacje bariatryczne przynoszą nawet pięciokrotnie większą i trwalszą utratę masy ciała niż popularne leki z grupy GLP-1 – wynika z analizy danych ponad 50 tys. pacjentów. Po dwóch latach osoby po zabiegach ważyły średnio o 26 kg mniej niż przed leczeniem, a pacjenci stosujący farmakoterapię – 5-6 kg. Nawet osoby przyjmu-

jące analogi GLP-1 przez pełne 12 miesięcy odnotowywały średnią redukcję wagi jedynie na poziomie około 7 proc., co nadal było wynikiem wyraźnie słabszym niż w przypadku leczenia chirurgicznego.

Jakie są przeciwwskazania do operacji bariatrycznej?

Klasycznym przeciwwskazaniem są choroby, które wtórnie dają otyłość, np. genetyczne. Stosunkowym przeciwwskazaniem są też liczne operacje w przeszłości oraz choroba nowotworowa. Definitywne przeciwwskazania to natomiast poważne schorzenia psychiatryczne. Dotyczy to pacjentów z różnymi psychozami czy które uniemożliwiają krytyczne spojrzenie na to, jak żyją i jak jedzą.

Nowa piramida żywieniowa z USA

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Czy nowa piramida żywieniowa, przyjęta przez rząd Donalda Trumpa, nadaje się do stosowania i pomoże zwalczać epidemię otyłości w USA? Oceniają eksperci.

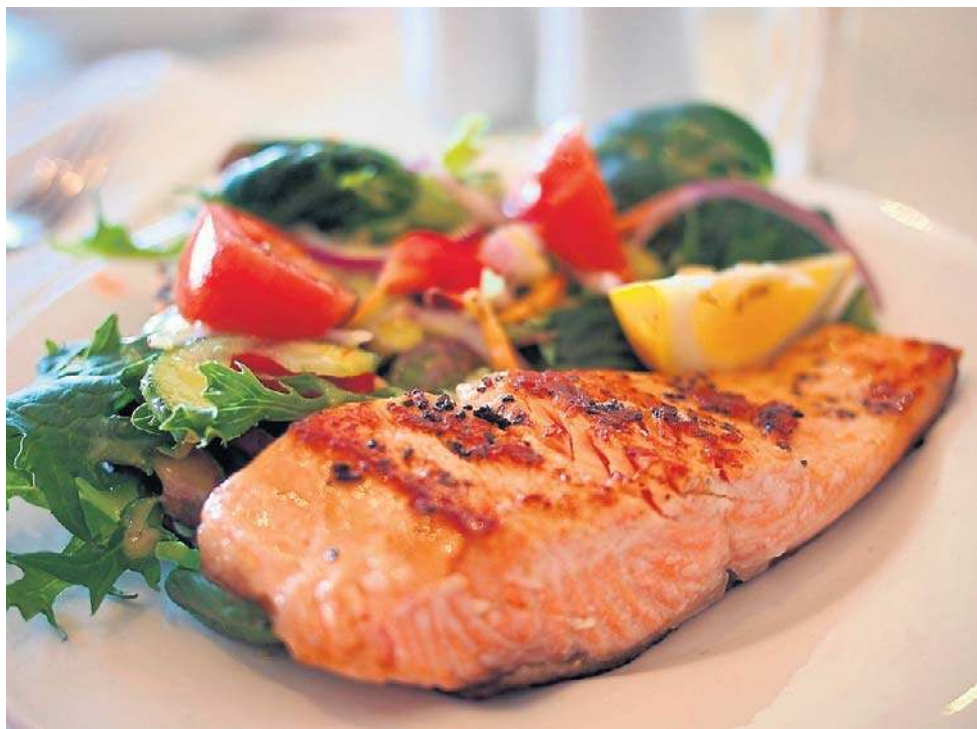
Sekretarz ds. zdrowia Robert F. Kennedy Jr. ogłosił nowe rekomendacje żywieniowe w USA w formie odwróconej piramidy. Poglądy Kennedy'ego na kwestie zdrowotne budzą kontrowersje i są żywo dyskutowane, tym bardziej że zalecenia jego resortu staną się teraz obowiązkowe we wszystkich amerykańskich projektach federalnych, w tym w szkołach i wojsku.

Ponieważ amerykańskie wytyczne bywają punktem odniesienia dla innych krajów i argumentem w dyskusjach o zdrowej diecie, warto się im bliżej przyjrzeć. Co się zmieniło w rekomendacjach żywieniowych? Czy zmiany są pozytywne, czy negatywne. O opinie spytałem ekspertki: dietetyczki polskiego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH Państwowego Instytutu Badawczego, Sylwii Pacynę-Szymańską i Martę Kielak.

Zalety nowej piramidy żywieniowej

Ekspertki NIZP podkreśliły przynajmniej trzy pozytywne nowości nowej piramidy żywieniowej.

– Głównie hasło piramidy to „Eat Real Food”, czyli „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. To bardzo dobry kie-



Główne hasło nowej piramidy żywieniowej w Stanach Zjednoczonych brzmi: „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. Nowe rekomendacje, w niektórych punktach, budzą jednak mieszane odczucia ekspertów zajmujących się żywieniem

runek – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. – W populacji USA żywność ultraprzetworzona jest powszechnie dostępna i wykorzystywana w gospodarstwach domowych.

Wysoka konsumpcja tego typu produktów stanowi jedną z przyczyn rozwoju nadwagi, otyłości i innych chorób zależnych od stylu życia.

Rekomendacja ograniczenia spożycia żywności ultraprzetworzonej to istotny, dobry krok w stronę redukcji tego problemu i poprawy zdrowia

publicznego. Innym problemem jest nadmierne spożycie cukrów. Także do tego odnoszą się nowe wytyczne:

– W wytycznych znalazł się jasny przykaz dotyczący ograniczenia spożycia cukrów prostych, z zaznaczeniem, że żadna ilość cukrów prostych nie jest rekomendowana – zauważa Marta Kielak. – Pojawiła się także zachęta do czytania etykiet i wyboru produktów bez dodatku cukru. Wskazuje się też na organicznie w diecie białego pieczywa, słodkich

płatków śniadaniowych czy słodczy, czyli rafinowanych węglowodanów. Cukry idą w podstawkę, za to dużą wagę przykładają do warzyw i owoców:

– Dużym atutem nowej piramidy żywieniowej jest zalecenie co do zwiększenia spożycia różnorodnych warzyw i owoców – mówi Marta Kielak. – To ważne, ze względu na wysoką wartość odżywczą warzyw i owoców i istotne znaczenie tych produktów w profi-

laktynie wielu chorób, w tym otyłości czy chorób układu sercowo-naczyniowego.

Wątpliwości co do nowych rekomendacji

Nie wszystko jest jednak takie kolorowe. Dietetyczki wytykają też kilka wad nowych zaleceń. Przede wszystkim już sama odwrócona piramida może być myląca:

– Nowe zalecenia żywieniowe dla populacji Stanów Zjednoczonych zostały przedstawione jako odwrócona piramida. Sam przekaz graficzny wydaje się dość niejasny i może budzić wątpliwości – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. – W przeciwieństwie do amerykańskiej, odwróconej piramidy, polski model Talerza Zdrowego Żywienia wydaje się czytelniejszy i łatwiejszy do zastosowania. Wcześniejsze zalecenia w USA również bazowały na schemacie talerza pod nazwą MyPlate.

Dietetyczki mają też uwagi co do samych rekomendacji i zawartych w nich proporcji.

– Mylące może być położenie produktów zbożowych na samym dole piramidy – wskazuje Marta Kielak. – Może to sugerować, że nie są aż tak ważne, jednak codzienna dieta powinna zawierać 2-4 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych z pełnego przemiału.

Dużo zmieniło się w kwestii rekomendacji dotyczących białka:

– Zastanawiającym zaleceniem jest zwiększenie spoży-

cia białka do 1,2-1,6 g na kg masy ciała, przy wcześniejszych rekomendacjach na poziomie 0,8 g na kg. Jest to ponad dwukrotnie więcej niż w poprzednich zaleceniach żywieniowych obowiązujących w USA – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska

Zalecenia dotyczące czerwonego mięsa są teraz w USA zupełnie sprzeczne z rekomendacjami globalnymi. Kontrowersyjne są też zalecenia dotyczące tłuszczów.

WAŻNE

Z oceną nowych wytycznych trzeba poczekać

Z oceną piramidy żywieniowej sekretarza Kennedy'ego warto wstrzymać się do momentu, gdy jej wprowadzenie przyniesie wymierne skutki.

– Ocena nowych wytycznych będzie możliwa dopiero po kilku latach, na podstawie badań populacyjnych oraz analizy zmian w częstości występowania otyłości i chorób przewlekłych – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. – Można mieć nadzieję, że nowe zalecenia przyczynią się do zmniejszenia spożycia żywności przetworzonej oraz zwiększenia częstotliwości przygotowywania posiłków w domu.

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 stancji

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

ROŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

- maszyn rolnicze
- ogrodnictwo
- plody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

strona
zdrowia



Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Czwartek
z dreszczykiem



Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

wspolczesna.pl
poranny.pl

REKLAMA

0011464729

OBWIESZCZENIE
STAROSTY POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO
z dnia 21.01.2026 r.

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r., poz. 1691) Starosta Powiatu Białostockiego zawiadamia, że na wniosek (**AR.6740.3.23.2025**) **Burmistrza Choroszczy**, złożony w dniu 01.10.2025 r., skorygowany i uzupełniony po postanowieniu w dniu 15.01.2025 r. zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej **budowę drogi gminnej ul. Makowej w m. Choroszcz wraz z budową niezbędnej infrastruktury technicznej**, na działkach o nr geod.: 633/56, 1628/1, 634/66 (z podziału dz. nr 634/49) obręb 0031 Choroszcz, jedn. ew. 200201_4 m. Choroszcz, **oraz ograniczenie w korzystaniu nieruchomości (czasowe zajęcie)** na działkach o nr geod.: 634/65 (z podziału 634/49), 633/32, 633/34, 1628/14, 1628/3 - pod budowę i przebudowę zjazdów, 1628/15, 1546/4 - pod przebudowę skrzyżowania wraz z budową dróg dla pieszych, 1546/4, 635/44, 635/54 - pod budowę oświetlenia ulicznego obręb 0031 Choroszcz, jedn. ew. 200201_4 m. Choroszcz. Zakres robót budowlanych, zgodnie z załączonym projektem budowlanym obejmuje: **rozbudowę nawierzchni jezdni drogi gminnej ul. Makowej, przebudowę skrzyżowania z ul. Tulipanową oraz Rumiankową, budowę dróg dla pieszych, budowę zjazdów zwykłych, budowę sieci kanalizacji deszczowej, budowę sieci elektroenergetycznej oświetlenia ulicznego, wycinkę drzew i krzewów, Z jednoczesnym zatwierdzeniem podziału nieruchomości: Obręb 0031 Choroszcz jedn. ew. 200201_4 m. Choroszcz:** nr geod. 634/49 na działki nr 634/66 i 634/65. **Działki przewidziane do włączenia w pas drogi gminnej:** nr geod. 633/56, 634/66, 1628/1 obręb 0031 Choroszcz, jedn. ew. 200201_4 m. Choroszcz. Zawiadomienie i doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty ogłoszenia w prasie i na tablicy ogłoszeń w siedzibie gminy, tj. od dnia **21.01.2026 r.** do dnia **04.02.2026 r.** W terminie do dnia **11.02.2026 r.** w Starostwie Powiatowym w Białymstoku w Wydziale Architektury, ul. Borsucza 2 w Białymstoku, strony mogą zapoznać się z aktami sprawy **wyłącznie** po uprzednim umówieniu konkretnego terminu wizyty telefonicznie pod numerem 85 740 39 25.

REKLAMA

0011466078

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2024 r., poz. 572 t.j.) Starosta Suwalski zawiadamia, że w dniu **20 stycznia 2026 r.** na wniosek **Wójta Gminy Jeleniewo, ul. Słoneczna 3, 16-404 Jeleniewo**, zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej – przebudowa i rozbudowa drogi gminnej nr 101772B Ścibowo – Udryn, gmina Jeleniewo, na działkach nr ew.: 106/3, 105/1, 107/1, 162/1, 161/1 (z podziału dz. nr ew. 161 na dz. 161/2 i 161/1 – 0,0321 ha), 108/1 (z podziału dz. nr ew. 108 na dz. 108/2 i 108/1 – 0,0305 ha), 110/3 (z podziału dz. nr ew. 110/2 na dz. 110/4 i 110/3 – 0,0017 ha), 109/1 (z podziału dz. nr ew. 109 na dz. 109/2 i 109/1 – 0,0472 ha), obręb ew. 0027 Ścibowo, gmina Jeleniewo i na działkach nr ew.: 46/3, 5/1, 182/2, 5/3 (z podziału dz. nr ew. 5/2 na dz. 5/4 i 5/3 – 0,0039 ha), 46/5 (z podziału dz. nr ew. 46/4 na dz. 46/6 i 46/5 – 0,0025 ha), 182/4 (z podziału dz. nr ew. 182/1 na dz. 182/5 i 182/4 – 0,0104 ha), 182/6 (z podziału dz. nr ew. 182/3 na dz. 182/7 i 182/6 – 0,0154 ha), obręb ew. 0028 Udryn, gmina Jeleniewo, oraz na działkach czasowo zajętych nr ew.: 181 obręb ew. 0028 Udryn, gmina Jeleniewo.

Jednocześnie informuję, że w Starostwie Powiatowym w Suwałkach przy ul. Świerkowej 60 w pokoju nr 13 można zapoznać się ze zgromadzonym materiałem dowodowym dotyczącym tego postępowania oraz wnieść ewentualne uwagi i wyjaśnienia w terminie 14 dni od daty podania ww. informacji do publicznej wiadomości.

Data publicznego ogłoszenia obwieszczenia: 21 stycznia 2026 r.

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

GM. Filipów, 2,20ha, warunki zabudowy, możliwość podziału, z widokiem na j.Rospuda, 691197860

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. 601-772-124

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTOWO -budowlane, wykończenia, tel. 511-969-731.

INSTALACYJNE

HYDRAULIK, montaż sanitarny -tanio. 666-936-055

STOLARSKIE

NAPRAWA mebli kuchennych, odnawianie, wycena gratis. 604417820

REKLAMA

0011465191

Przytuły, 21 stycznia 2026 r.

OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY PRZYTUŁY

o podjęciu w gminie Przytuły uchwały w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości Obrytki, w gminie Przytuły

na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.).

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Przytuły uchwały nr XLI/271/2024 z dnia 21 marca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości Obrytki, w gminie Przytuły.

Przedmiotowa uchwała dostępna jest do wglądu w Urzędzie Gminy Przytuły oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej pod adresem <http://www.przytuluy.powiatlomzynski.pl/bip/>.

Osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. uchwały w formie papierowej lub elektronicznej, w siedzibie Urzędu Gminy Przytuły, pod adresem ul. Supska 10, 18-423 Przytuły, w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: gmina@przytuluy.powiatlomzynski.pl, adres skrzynki ePUAP: /dusws8267o/SkrytkaESP lub adres e-doręczenia: AE:PL-49587-15530-VTRUC-21. Wnioski należy składać na formularzu, dostępnym na stronie: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>, w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Wniosek musi zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby wnioskującego oraz adres poczty elektronicznej jeśli posiada a także wskazanie czy wnioskujący jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Wnioskujący może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres korespondencyjny lub numer telefonu.

Jednocześnie, na podstawie art. 39 pkt 1 oraz art. 40 i 41 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.), zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Zgodnie z art. 40 ww. ustawy wnioski mogą być wnoszone:

- 1) w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Przytuły, ul. Supska 10, 18-423 Przytuły,
- 2) ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Przytuły, ul. Supska 10, 18-423 Przytuły, w pokoju nr 4.
- 3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: gmina@przytuluy.powiatlomzynski.pl, adres skrzynki ePUAP /dusws8267o/SkrytkaESP lub adres e-doręczenia: AE:PL-49587-15530-VTRUC-21.

Wnioski do ww. projektu planu miejscowego i jego strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać w terminie do 13 lutego 2026 r.

Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Przytuły.

Wychowałam się w skromnym domu, więc to była dla mnie lekcja, że styl nie wynika z pieniędzy

Anita Werner w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 10

Julia Wieniawa zabierze na nocowanek

Celebrytka wystawiła wyjątkową ofertę do licytacji na rzecz WOŚP. „Zabiorę ciebie i grupę twoich znajomych (do 5 osób) na nocowanek w jednym z malowniczych, chillowych miejsc na mapie Mazowsza. W planie m.in. kolacja, wspólny maraton filmowy, karaoke, zdrowe przekąski i poranne aeroby” – napisała.



Wszystko o moim starym Polsat, 20:00

Ojciec Sebastiana (Robert De Niro), Włoch z krwi i kości, nie przestrzega konwenansów, ma niewyparzony język i niepoprawne poczucie humoru. Gdy dowiaduje się, że jego jedyny syn (Sebastian Maniscalco) zamierza oświadczyć się swej ukochanej, postanawia pomóc mu w tej ryzykownej misji i sprawdzić, czy rodzina dziewczyny spełnia jego surowe standardy.

Kinga Rusin odmówiła pigwówek

Celebrytka wybrała się w gości do Karoliny Ferenstein-Kraśko na Mazury. Obie panie postanowiły skorzystać z uroków zimy. Największe wrażenie na Rusin zrobił kulig po lesie, podczas którego zaproponowano jej skosztowanie pigwówek. Celebrytka odmówiła, przypominając swoim fanom, że „alkohol wychładza”.

Krzysztof Cugowski nie chce odpoczywać

Niebawem rockman wyrusza w trasę, promującą jego ostatni album „Wiek to tylko liczba”. Nie ukrywa, że musi nadal śpiewać, bo dostaje niską emeryturę – 1700 zł. W studiu „Pytania na śniadanie” powiedział: – Jestem emerytem nominalnym od 10 lat, ale emerytem pracującym, a mam przyjaciół, którzy są emerytami, w pełnym tego słowa znaczeniu, i to nie wygląda dobrze. Ja polecam wszystkim ludziom starszym, żeby cokolwiek robili, nieważne co, żeby się jednak czymś zająć. (GZL) Fot. Łukasz Kaczanowski



Twitter: rozpad imperium BBC Brit, 22:00

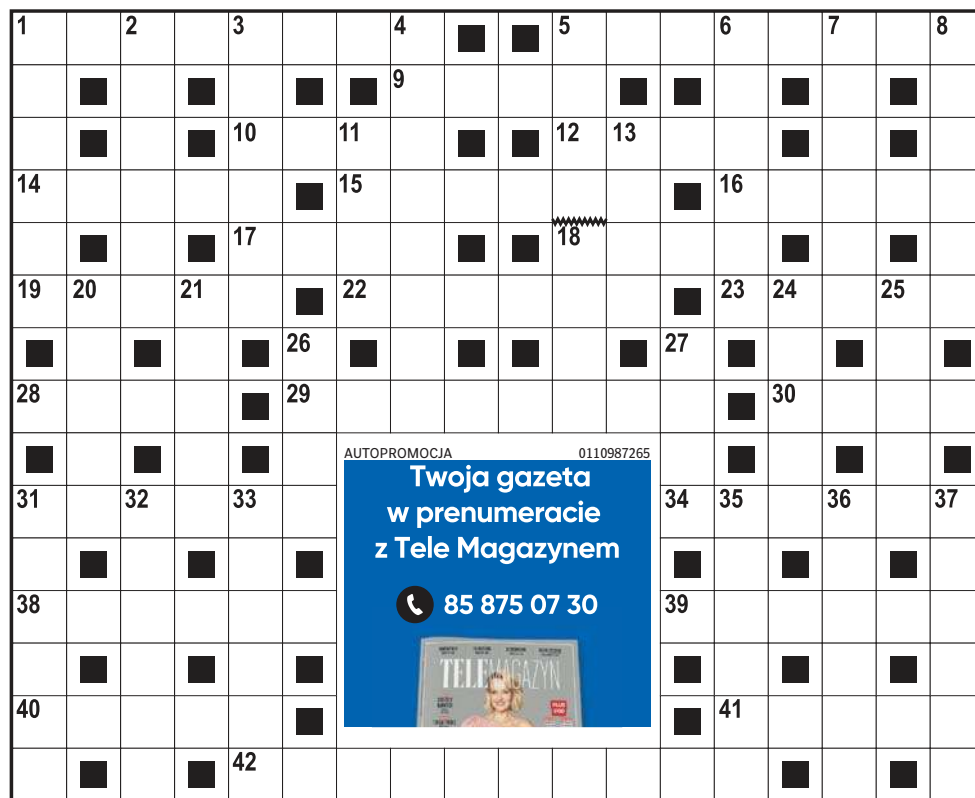
Historia powstania Twittera – od globalnego sukcesu, przez próby walki z dezinformacją i mową nienawiści po sprzedaż Elonowi Muskowi – opowiedziana przez założycieli i pierwszych pracowników.

Poziomo:

- 1) hebrajskie imię demona,
- 5) azjatyckie państwo-miasto,
- 9) element końskiej uprzęży,
- 10) skandynawski bóg piorunów,
- 12) utrudnia jazdę po autostradzie,
- 14) zderzak wagonu kolejowego,
- 15) bezmyślne niszczenie,
- 16) Copacabana w Rio de Janeiro,
- 17) eksponat w muzealnej gablocie,
- 18) ... pracz, drapieżnik z Ameryki,
- 19) lek na chore gardło,
- 22) pokarm nie tylko duchowy,
- 23) rzeźmieszek z paryskiej stolicy,
- 28) auto z turyńskiej fabryki,
- 29) zdolność działania, ruch, energia,
- 30) ryba z rodziny łososiowatych,
- 31) chiński statek rybacki,
- 34) łączna lub chrzestna,
- 38) „... wieczorową porą”, polska komedia,
- 39) uczestnik wielu bitew, weteran,
- 40) nakrycie głowy ułana, giwer,
- 41) kolekcja obrazów impresjonistów,
- 42) „Sprzedana ...”, opera Smetany.

Pionowo:

- 1) na choince nie wybuchnie,
- 2) goniec na szachownicy,
- 3) hormon żeński (anagram: nestor),
- 4) złoto Bałtyku, jantar,
- 5) komedia filmowa z Kargu-



- 6) wytrawny włoski trunek z winogron,
- 7) skrócona wersja podpisu,
- 8) rzemieślnik wytwarzający uprząże i siodła,
- 11) intensywne karmienie tuczniaka,
- 13) węgierskie imię męskie,
- 20) Zamek ... w Wałbrzychu,
- 21) ważny składnik paliwa,

- 24) figura akrobacji lotniczej,
- 25) pojemnik na marynaty,
- 26) myśl przewodnia, projekt,
- 27) do wygrania na loterii,
- 31) podkarpackie miasto nad Wisłoką,
- 32) część lunety lub mikroskopu,
- 33) tkanina na letnie sukienki,
- 35) wywoływana w ciemni,
- 36) drobny gryzoń polny,
- 37) wyrażenie bez sensu, bzdura.

ROZWIĄZANIE NR 9



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja szybkim decyzjom, ale zachowaj umiar. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z bliską osobą przyniesie ulgę i spokój.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na sprawach finansowych i porządku. Horoskop na dziś wróży, że mały sukces poprawi nastrój i doda Ci pewności siebie.

Baran (21.03 - 19.04)

Komunikacja będzie kluczem do powodzenia. Horoskop dzienny na środę mówi, że uważne słuchanie innych pozwoli uniknąć nieporozumień.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą się wahać, ale horoskop dzienny wyraźnie uspokaja, że domowe sprawy dadzą poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać to jak najlepiej, lecz nie zapominać również o odpowiedzialności. Rak (22.06 - 22.07) Precyzja będzie dziś popłacać. Horoskop dzienny na środę wróży, że dobrze zaplanowany dzień pozwoli uniknąć stresu i chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje z innymi osobami wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny mówi, że szczerość pomoże przywrócić harmonię i równowagę. Panna (23.08 - 22.09) Intuicja podpowie Ci dobre rozwiązania. Zaufaj sobie, ale horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie forsować na siłę swoich pomysłów. Waga (23.09 - 22.10) Chęć zmian doda Ci odwagi. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótki wyjazd lub nowy pomysł znacznie ożywi codzienność.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że konsekwencja przyniesie efekty oraz uznanie otoczenia. Strzelec (22.11 - 21.12) Kreatywne pomysły pojawiają się niespodziewanie. Zapisz je, bo horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że jeden może zmienić twoje plany. Koziorożec (22.12 - 19.01) Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dzień sprzyjający sztuce oraz refleksji.

Nie tylko dla orłów. Ruszają mistrzostwa świata w lotach

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Bawarski Oberstdorf gości uczestników tegorocznych mistrzostw świata w lotach. Na „Heini-Klopfer-Skiflugschanze”, największym obiekcie w Niemczech, zobaczymy Polaków.

Powołania na mistrzostwa świata w lotach, których gospodarzem jest Oberstdorf i jedna z pięciu skoczni mamucich na świecie, o punkcie konstrukcyjnym K-200 metrów, otrzymali: Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Piotr Żyła, Aleksander Zniszczoł, Maciej Kot i Klemens Joniak.

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w składzie zabrakło Kacpra Tomasiaka, a spośród etatowych kadrowiczów w mistrzostwach nie wystartuje też Paweł Wąsek.

Absencja tego drugiego mocno nie dziwi – otóż wszyscy mamy jeszcze w pamięci wydarzenia z 15 stycznia 2014 roku podczas treningu przed zawodami Pucharu Świata w Wiśle. W trakcie skoku niespełna 15-letni wówczas Wąsek dostał podmuch wiatru z boku, upadł i stracił przytomność. Zdiagnozowano u niego wstrząśnienie mózgu.

Ta sytuacja została ze skoczkiem już na zawsze... – Teraz, już w tej „dorosłej” karierze, gdzie trzeba skakać na tych dużych skoczniach, mamucich, w trudnych warunkach pogodowych, to wtedy czuję jeszcze jakąś blokadę do skakania – podkreślał przez lata Wąsek.

Jedynym debiutantem na tych mistrzostwach świata w lotach w naszej reprezentacji jest Klemens Joniak, który w ostatnim konkursie Pucharu Świata, w Sapporo, wywalczył pierwszy punkt w karierze.



FOT. EAST NEWS

Rekord życiowy Kamila Stocha w długości skoku to 251,5 m, uzyskany 25 marca 2017 roku na „Letalnicy” w Planicy

Cała szóstka powołanych weźmie udział w czwartkowych treningach. Po nich sztab szkoleniowy wybierze czwórkę, która wystąpi w kwalifikacjach do składających się z czterech serii zaplanowanych na piątek i sobotę zawodów indywidualnych.

W niedzielę rozegrany zostanie konkurs drużynowy.

Polskie sukcesy

Kamil Stoch, trzykrotny indywidualny mistrz olimpijski, wystąpi na tej imprezie po raz jedenasty i ostatni. Jest autorem największego polskiego sukcesu w lotach – wicemistrzostwa z Oberstdorfu w 2018 roku. Pod-

czas tej samej edycji polska drużyna w składzie Stefan Hula, Kubacki, Stoch i Żyła wywalczyła też brązowy medal.

Polacy powtórzyli sukces, stając na najniższym stopniu podium również w Planicy w 2020 roku – tym razem w składzie Kubacki, Andrzej Stękała, Stoch i Żyła.

Brązowy medal zdobył również Piotr Fijas. Miało to miejsce w Planicy w 1979 roku.

Rekordowi lotnicy

„Rekordzista Polski” w długości skoku wciąż pozostaje Kamil Stoch, który osiągnął 251,5 m w 2017 roku w Planicy.

Oficjalny zimowy rekord skoczni im. Heiniego Klopfera wynosi 242,5 m i należy do fenomenalnego Domena Prevca (20 marca 2022 roku).

W tym sezonie Słoweniec jest zdecydowanym liderem na liście płac w Pucharze Świata. W dwudziestu konkursach zarobił aż 331 275 euro, czyli około 1 400 640 złotych!

Z Polaków największymi zarobkami może pochwalić się Kacper Tomasiak – na jego konto wpłynęło 53 300 euro, czyli ok. 225 000 złotych.

Przed dwoma laty, na mistrzostwach świata rozgrywanych w Bad Mitterndorf, najlepszym z Polaków był Piotr Żyła. Mimo słabego sezonu „Wiewiór” zdołał uplasować się na wysokim, 6. miejscu.

W konkursie drużynowym za sprawą dyskwalifikacji Aleksandra Zniszczoła Polacy zajęli przedostatnią, 8. pozycję.

Oberstdorf będzie gościł mistrzostwa w lotach po raz siódmy. ©P

Program zawodów:

Środa, 21 stycznia 2026

● godz. 19.00 – odprawa techniczna.

Czwartek, 22 stycznia 2026

● godz. 14.30 – oficjalny trening.
● godz. 17.00 – kwalifikacje.

Piątek, 23 stycznia 2026

● godz. 15.00 – seria próbna.
● godz. 16.00 – pierwsza i druga seria konkursu indywidualnego.

Sobota, 24 stycznia 2026

● godz. 15.30 – seria próbna.
● godz. 16.30 – trzecia i czwarta seria konkursu indywidualnego.

Niedziela, 25 stycznia 2026

● godz. 15.15 – seria próbna.
● godz. 16.15 – konkurs drużynowy.

Polska skuta lodem. Co z meczami Ekstraklasy? Prognoza pogody

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. W przyszły weekend po długiej przerwie wracają rozgrywki PKO Ekstraklasy. Czy z powodu pogody mecze są zagrożone? Otóż na tę chwilę nie. Z ligowej spółki płyną bowiem uspokajające sygnały.

Kluby Ekstraklasy w komplecie przygotowują się do wiosny zagranicą. W Hiszpanii, Portugalii i Turcji, bo tam stacjonuje większość, temperatura nie spada w ciągu dnia poniżej 10 stopni Celsjusza. Najcieplej marnujący w Zjednoczonych Emiratach Arabskich Lech Poznań, bo tam jest nawet 20 stopni.

W weekend wszystkie zespoły wracają do kraju, by na własnych obiektach rozpocząć mikrocykl do pierwszej kolejki po przerwie, przypadającej na przełom stycznia i lutego. Piłkarzy czeka niemiła niespodzianka. Z długoterminowych prognoz wynika bowiem, że mróz niespecjalnie

odpuści; temperatura w wielu miejscach będzie spadać w ciągu dnia poniżej zera.

Władze Ekstraklasy na bieżąco monitorują sytuację. Na tę chwilę nie ma tematu przekładania meczów. Kluby zapewniły ligową spółkę, że murawy, które posiadają obowiązkowo system podgrzewania, będą przygotowane – cytując prezesa Ekstraklasy SA Marcina Animuckiego serwis Meczyki. Kibicom wybierającym się na stadiony zaleca się ubranie „na cebulkę” i korzystanie z gorącej herbaty.

Co jednak, gdyby miało być jeszcze zimniej? Otóż w Ekstraklasie nie obowiązują żadne sztywne limity temperatur, dlatego ewentualna decyzja o odwołaniu zależy wyłącznie od interpretacji sędziego wspieranego przez delegata PZPN. Jesienią z powodu złych warunków atmosferycznych odwołano dwa mecze: w Płocku załalo boisko, zaś w Białymstoku pokrył je śnieg, z powodu którego obawiano się o zdrowie piłkarzy. ©P



FOT. ADAM JANKOWSKI

Dla przykładu w Warszawie podczas debiutu Marka Papszuna w Legii ma być około -2 stopni Celsjusza

Barcelona gra w Lidze Mistrzów. Lewandowski zapołuje na przełamanie

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Robert Lewandowski od lat przyzwyczajał nas, że jest maszyną od zdobywania bramek, ale w bieżącym sezonie wciąż czeka na premierowe trafienie w Lidze Mistrzów.

5 meczów, 0 goli, 0 asyst – tak wygląda dotychczasowy dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów. Polski napastnik z powodu kontuzji opuścił jedno spotka-

nie – przeciwko Olympiakosowi Pireus. W trzech meczach (z Newcastle United, Chelsea i Eintrachtem) wychodził w podstawowym składzie, a w dwóch kolejnych (z PSG i Club Brugge) pojawiał się na boisku z ławki rezerwowych. W żadnym z tych wariantów nie dał jednak drużynie oczekiwanego impulsu. Tymczasem jego bezpośredni rywal do miejsca w wyjściowej jedenastce, Ferran Torres, ma dwa trafienia.

W środowy wieczór Lewandowski powinien wrócić do

pierwszego składu. Torres w ostatnim ligowym meczu z Realem Sociedad (1:2) doznał kontuzji – potwierdził już klub w komunikacie. To oznacza jedno: Polak znów stanie przed szansą na długo wyczekiwanej, premierowej bramki w elitarnych rozgrywkach.

Warto przypomnieć, że jeśli chodzi o kapitana reprezentacji Polski, jego strzelecka niemoc trwa dłużej, obejmuje bowiem również trzy ostatnie spotkania poprzedniego sezonu Ligi Mistrzów. Lewandowski nie trafił wtedy ani w dwumeczu z Inte-

rem Mediolan, ani w ćwierćfinałowym rewanżu z Borussia Dortmund. Przeciwno byłemu klubowi trafił jedynie w pierwszym spotkaniu, gdy dwukrotnie pokonał bramkarza niemieckiego zespołu. Licznik polskiego napastnika w Lidze Mistrzów zresztą zatrzymał się na 105 trafieniach w klasyfikacji wszech czasów. Polaka wyprzedzają dwaj wirtuozi: Cristiano Ronaldo i Leo Messi.

Na ławce rezerwowych zasiądzie drugi z Polaków – Wojciech Szczęsny, który w meczach z PSG, Olympiakosem

i Club Brugge zastępował kontuzjowaną jedyneką w bramce mistrzów Hiszpanii – Joana Garcję.

Dla Barcelony spotkanie ze Slavią Praga w 7. kolejce Ligi Mistrzów będzie miało ogromne znaczenie. Podopieczni Hansiego Flicka muszą wygrać, je-

śli chcą pozostać w grze o miejsce w najlepszej ósemce fazy ligowej. Po trzech zwycięstwach, dwóch porażkach i jednym remisie zgromadzili dziesięć punktów, tracąc dwa do pozycji gwarantującej bezpośredni awans do 1/8 finału.

Mecz w Pradze będzie transmitowany wyłącznie w płatnym kanale Canal+ Extra 1. Początek w środę od godz. 21.00. W środę również za opłatą będzie można obejrzeć kolejny pojedynek z udziałem Mateusza Kochalskiego – jego Karabach podejmie Eintracht Frankfurt. ©P

5 meczów, 0 goli, 0 asyst – tak wygląda dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów

SPORT

www.sportowy24.pl

Rekord Polski Krzysztofa Rybnika w trójskoku

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

W jednym z pierwszych halowych mityngów Krzysztof Rybnik ustanowił w Toruniu rekord Polski U20 w trójskoku. Jego rezultat to 16.02 m.

Krzysztof Rybnik, podopieczny trenera Wiktora Gryniwicza, pobił w Toruniu prawie dziesięcioletni rekord Polski U20, który od 2017 roku należał do Jakuba Andrzejczaka z MKS Aleksandrów Łódzki i wynosił 15.95 cm.

Białostoczanin w Toruniu w konkursie trójskoku uzyskał wyniki: 15.11 m, 16.02 m, 15.84 m.

Wynik Rybnika jest aktualnie najlepszym rezultatem na świecie wśród juniorów.

Jak zwraca uwagę historyk sportu Jerzy Górko Krzysztof Rybnik jest setnym lekkoatletą z Okręgu Podlaskiego, który ustanowił rekord Polski w poszczególnych kategoriach wiekowych (Seniorów, Młodzieżowców U23, Juniorów U20, Juniorów młodszych U18, Młodzików U16).

©P



FOT. PODLASIE BIAŁYSTOK

Krzysztof Rybnik legitymuje się obecnie najlepszym wynikiem sezonu w trójskoku wśród juniorów

POŻEGNANIE

Środowisko sportowe regionu poniosło wielką stratę. W wieku 92 lat zmarł wieloletni działacz Podlaskiego Związku Piłki Nożnej, związany z Wigrami Suwałki Jan Adamczewski. W klubie tym pełnił szereg funkcji organizacyjnych. Był działaczem, członkiem zarządu, a przede wszystkim przez wiele lat wyjątkowym kierownikiem pierwszego zespołu Wigier Suwałki.



FOT. WIGRY SUWAŁKI

TENIS

Awans Huberta Hurkacza
W I rundzie rozgrywanego w Melbourne wielkoszlemowego turnieju Australian Open reprezentant Polski Hubert Hurkacz wygrał z Belgiem Zizou Bergsem 6:7 (6-8), 7:6 (8-6), 6:3, 6:3. **KW**

Dyrektor Jagi: Nie będziemy działać pod presją czasu

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Keyan Varela nie zostanie zawodnikiem Jagiellonii. Transfer 19-letniego Portugalczyka z Servette Genewa zakończył się fiaskiem.

O tym, że temat jest nieaktualny poinformował na Kanale Sportowym dyrektor Jagiellonii Łukasz Masłowski zaznaczając, że do transferu Vareli nie doszło z przyczyn finansowych, a nie jak sugerowano w niektórych mediach - z powodu kłopotów Portugalczyka z prawem.

Tak czy siak Jaga pozostaje bez wzmocnień, a kolejne cele transferowe znikają z radaru Żółto-Czerwonych. Według potwierdzonych przez klub informacji lub medialnych spekulacji Duma Podlasia starała się zimą, by w jej szeregi trafił: Cyprian Popielec (Zagłębie Lubin), Rui Modesto (Udinese), Przemysław Wiśniewski (Spezia), czy Carlos Isaac (Cordoba).

Rubryka „nabytki” wciąż jest pusta, a po stronie strat figuruje bardzo ważny zawodnik - Oskar



FOT. JAGIELLONIA.PL

Dyrektor Łukasz Masłowski: Nie ma presji czasu, żeby podejmować pochopne decyzje i później żałować

Pietuszewski, grający już w FC Porto. Do tego nie w pełni sił są Dusan Stojinović i Leon Flach, którzy nie uczestniczyli w dotychczasowych sparingach Jagi podczas zgrupowania w Turcji. Przynajmniej na początek rundy, która startuje już na przełomie stycznia i lutego, sytuacja kadrowa ekipy trenera Adriana Siemienia może być zatem skomplikowana.

Sternicy Jagi deklarują jednak, że nie ma powodów do paniki i nie zamierzają ściągać na siłę zawodników. - Jagiellonia potrzebuje piłkarzy, którzy przyjdą i wniosą odpowiednią jakość. Nie ma presji czasu, żeby podejmować pochopne decyzje i później żałować - tłumaczy na Kanale Sportowym dyrektor Łukasz Masłowski. Działacz Jagi zaznacza przy tym, że rozmowy z piłkarzami, którzy mogliby wzmoc-

nić Jagę, są cały czas prowadzone, a z każdym dniem powinno być łatwiej.

- Lepsi piłkarze, z mocniejszym CV, mają wyobrażenie, że znajdują lepsze ligi i kluby. Często życie to weryfikuje. Im bliżej zamknięcia okna w topowych ligach, tym łatwiej ich przekonać - uważa Masłowski.

Najważniejszym celem transferowym Żółto-Czerwonych pozostaje znalezienie następcy Pietuszewskiego na lewym skrzydle, ale sternicy Jagi chcieliby też wzmocnić boki defensywy.

Na przeciwnym biegunie, co Jagiellonia, jest jej pierwszy ekstraklasowy rywal w 2026 roku - Widzew Łódź, który szaleje na rynku transferowym i zakontraktował już pięciu nowych zawodników, w tym wymienianego w kontekście Dumy Podlasia Isaaca, czy też rodowitego białostoczanina i byłego gracza Jagi - bramkarza Bartłomieja Drągowskiego. Mecz w Łodzi zostanie rozegrany 31 stycznia, o godz. 17.30.

©P

Nie żyje koszykarz Żubrów Białystok Roman Janik

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

Ogromna tragedia w zespole I ligi koszykarzy Żubry Abakus Okna Białystok. Nie żyje jego zawodnik Roman Janik, którzy zmarł nagle w wieku 30 lat.

- Z ogromnym smutkiem informujemy o śmierci Romka Janika. To niezwykle trudny moment dla całego klubu, drużyny oraz wszystkich, którzy mieli okazję go poznać, na boisku i poza nim. Romek na zawsze pozostanie w naszej pamięci jako osoba pełna pasji, zaangażowania i serca do koszykówki. Jego obecność miała znaczenie nie tylko sportowe, ale przede wszystkim ludzkie. W tych bolesnych chwilach składamy najszczerze wyrazy współczucia oraz wsparcia Rodzinie i Najbliższemu Romka. Jesteśmy z Wami myśłami i sercem - czy-



FOT. PAWEŁ BALEJKO

Roman Janik był doświadczonym koszykarzem. Odszedł w wieku 30 lat.

tamy na facebookowym profilu Żubrów Białystok.

Janik jeszcze w miniony piątek wystąpił w wyjazdowym

meczu z Polonią Leszno (66:67), zdobywając 7 punktów.

- W środę mamy kolejne zadanie, pół żartem, pół serio, ale głęboko wierzę, patrząc na to, jak to u nas wygląda, że bogowie koszykówki nam w końcu oddadzą - mówił na konferencji prasowej po spotkaniu w Lesznie Roman Janik.

W związku z ogromną tragedią białostocki klub odwołał pierwszoligowy mecz z Polonią Warszawa, do którego miało dojść dzisiaj w stolicy Podlasia.

„W tych niezwykle trudnych chwilach w związku z bolesną stratą Romka, który był ważnym zawodnikiem oraz przede wszystkim człowiekiem w naszym klubie, zarząd klubu podjął decyzję o objęciu wszystkich zawodników oraz członków sztabu szkoleniowego wsparciem i opieką psychologiczną” - poinformował białostocki klub.

©P

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Koszykarze Tura Basket Bielsk Podlaski pokonali u siebie TSK Roś Pisz 92:67, a Młode Żubry Białystok nie dały rady liderowi przegrywając z Legionem Legionowo 54:99.

W meczu z liderem drugoligowych rozgrywek RJ House Legion Legionowo koszykarze PGE AK Młode Żubry Białystok dotrzymywali kroku rywalom w pierwszej kwarcie, którą przegrali nieznacznie 20:21.

W drugiej kwarcie goście uzyskali już przewagę punktową, którą systematycznie powiększali. Do przerwy Legion wygrał już 49:30, a po trzech kwartach było 74:37. Ostatecznie pokonał Młode Żubry 99:54.

W Bielsku Podlaskim Tur łątwo rozprawił się z TSK Roś Pisz

zwyciężając 92:67. W meczu nie wystąpił Łukasz Kuczyński, który narzekał na drobny uraz.

Dziś, 21 stycznia Tur zagra na wyjeździe z BS Mińsk Mazowiecki (godz. 17.30). W niedzielę zaś dojdzie do derbów regionu: Młode Żubry kontra Tur. Początek meczu w hali ZSMech w Białymstoku o godz. 18.00. ©P



FOT. PAWEŁ BALEJKO

Młode Żubry nie dały rady liderowi z Legionowa

Tur Basket Bielsk Podlaski - TSK Roś Pisz 92:67 (21:14, 20:17, 28:22, 23:14).

Tur Basket: Milewski 19, Kisiel 16, Bobka 11, Łucka 11, Fatz 7, Krakowiak 7, Grigoruk 6, Jakuc 6, Miłak 6, Weres 3, Gralewski.

PGE AK Młode Żubry Białystok - RJ House Legion Legionowo 54:99 (20:21, 10:28, 7:25, 17:25).

Młode Żubry: Zadykowicz, Wierzbicki 21, Kruśszel 9, Kurzyńska 10, Kamiński 2, Prymaka, Malinowski, Kudraszow, Skobudziński 3, Nojszewski 2, Starzak 4, Borowski 3.

1. Legion Legionowo	19	38	1796-1321
2. Tur Basket Bielsk P.	18	34	1741-1420
3. AZS AWF Warszawa	19	34	1632-1332
4. HydroTruck Radom	19	34	1603-1435
5. Lublinianka KUL	18	30	1473-1281
6. KS Księżak Łowicz	18	29	1463-1359
7. Znicz Basket Pruszków	19	28	1590-1530
8. Profi Sunbud	17	26	1532-1429
9. KS Trójka Żyrardów	17	26	1369-1365
10. Probud Legia II	18	24	1389-1510
11. PGE AKMŻ Białystok	19	24	1421-1719
12. ŁKS II Politechnika Ł.	17	23	1427-1488
13. BS Mińsk Maz.	19	23	1320-1859
14. Rysie Sochaczew	17	22	1260-1321
15. TSK Roś Pisz	18	21	1191-1561
16. Start II Lublin	18	19	1219-1496