

Już dziś specjalny dodatek **MISTRZOWIE SMAKU**

● A w nim prezentujemy laureatów we wszystkich kategoriach

Nr. 200 (20912)

GAZETA

WSPÓŁCZESNA

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa 15.10.2025

www.wspolczesna.pl

Atak na ratownika medycznego. Doszło do niego w Zambrowie. Agresor trafił do aresztu **str. 3**



KRUS dofinansował Ochotnicze Straże Pożarne. Wsparcie otrzymały 52 jednostki z Podlaskiego **str. 3**

Zabytkowa świątynia zagrożona. Kornik niszczy elementy kościoła w Puńsku **str. 5**

Nr ISSN 0137-9488

Nr indeksu 350133



OKOPY

Kilka dni trwała przeprowadzka z warszawskiego mieszkania bł. księdza Jerzego Popiełuszki przy ulicy Chłodnej. Osobiście nadzorował ją rodzony brat księdza Jerzego - Józef Popiełuszko wraz z żoną Alfredą i pracownicy Muzeum Podlaskiego w Białymstoku. Wśród przenoszonych rzeczy było m.in. blisko siedemset książek oraz inne cenne pamiątki. Cała ekspozycja trafi do budowanego muzeum w Okopach, gdzie zostanie odwzorowane warszawskie mieszkanie kapłana. Budowa Muzeum bł. księdza Jerzego Popiełuszki ruszyła w lipcu br. Nowa placówka Muzeum Podlaskiego powstaje w Okopach, rodzinnej wsi księdza Jerzego. Ma być gotowa w październiku 2027 roku. (mara)

SUWAŁKI

Wkrótce umowa na budowę Mediateki

Miasto Suwałki już wkrótce podpisze umowę na budowę Mediateki. Z małym poślizgiem, gdyż Krajowa Izba Odwoławcza (KIO) rozpatrywała odwołanie złożone na rozstrzygnięty przez samorząd przetarg. KIO uznała, że procedury zostały dopełnione zgodnie z prawem.

Mediateka powstanie w rozwidleniu ulic Reja i Pułaskiego. Planowany termin zakończenia inwestycji to 2027 rok. Przetarg na budowę obiektu wygrała białostocka firma R/S Budownictwo, która złożyła ofertę na kwotę nieco ponad 34 mln zł. Inwestycja będzie finansowana ze środków Unii Europejskiej.

Przetarg na tę inwestycję rozstrzygnięliśmy pod koniec lipca i niestety, od tego momentu sprawa utknęła. Wszystko z powodu odwołania, które złożyła jedna z firm do Krajowej Izby Odwoławczej, zaskarżając

naszą decyzję. W ostatnich dniach odbyło się posiedzenie KIO i okazało się, że dopełniłmy wszelkich procedur zgodnie z prawem dlatego też możemy spokojnie przystąpić do podpisania umowy - tłumaczy Czesław Renkiewicz, prezydent Suwałk.

Nowa siedziba Biblioteki Publicznej w Suwałkach będzie pełnić wiele różnorodnych funkcji. Znajdą się tam: czytelnia i wypożyczalnia dla dorosłych, młodzieży i dzieci, strefa multimedialna, część dedykowana dla aktywności okołoczytelniczych dla dzieci i młodzieży tj. SOWA (eksperymentatorium), Midicentrum (pracownia, sale zajęć).

W ramach zagospodarowania terenu wokół Mediateki zaplanowano powierzchnię umożliwiającą prowadzenie działań kulturalno - społecznych. Znajdzie się tam m.in. amfiteatr. (opr. AG)

PODLASKIE PRAWIE 8 500 ZDJĘĆ W PÓŁ ROKU - ZA SZYBKĄ JAZDĘ

Przegląd podlaskich fotoradarów. Gdzie robią najwięcej zdjęć?

Ruch drogowy
Andrzej Matys

W pierwszym półroczu tego roku kierowcy w Podlaskiem ponad 9 tys. razy jechali zbyt szybko, co uwieczniły fotoradary. W regionie mamy 26 takich urządzeń stacjonarnych i dwa odcinkowe pomiary prędkości (OPP). Ale wkrótce będzie ich więcej.

Wciąż jedną z głównych przyczyn wypadków drogowych jest nadmierna prędkość. Nadzór nad odcinkami dróg, których infrastruktura umożliwia rozwijanie dużych prędkości, ma doprowadzić do ograniczenia występowania tragicznych w skutkach zdarzeń drogowych. Zwiększenie liczby urządzeń rejestrujących doprowadzi do wzrostu liczby kontroli prędkości pojazdów poruszających się po polskich drogach, co w konsekwencji ma wpłynąć na zmniejszenie liczby wypadków spowodowanych niedostosowaniem prędkości do przepisów ruchu drogowego - informuje rzecznik Inspektoratu Transportu Drogowego Wojciech Król.

Według Centrum Automatycznego Nadzoru na Ruchu Drogowym (CANARD), w pierwszej połowie 2025 roku, stacjonarne fotoradary w Podlaskiem zarejestrowały 8 470 przypadków przekroczenia dopuszczalnej prędkości.

Największy „hup” zebrał fotoradar przy ul. Branickiego w Białymstoku - 2 143 przypadki. Drugie miejsce ma Chodorówka Nowa (gm. Suchowola i DK S8), gdzie aparat sfotografował 690 kierowców, zaś trzecie zajął fotoradar z Bud Czarnockich (gm. Piątnica) z 589 zdjęciami zbyt szybkiej jazdy.

Niewiele mniej wykroczeń zarejestrowało urządzenie w Geniuszach (gm. Sokółka) - 574, zaś pierwszą piątkę najbardziej zapracowanych podlaskich fotoradarów zamyka Miastkowo (pow. łomżyński) - 441 przekroczeń szybkości.

Dodajmy, że ponad 400 fotek w minionym półroczu (a dokładnie to 401) wykonał jeszcze fotoradar przy S8 w Korycinie, natomiast blisko tej granicy łąduje fotoradar w Suwałkach przy ul. Pułaskiego - 375 przekroczeń prędkości. Urządzenia z pozostałych lokalizacji nie przekroczyły bariery 300 zdjęć „szybkich i prędkich”. Blisko tej granicy były fotoradary z: Suchowoli (S8 i ul. Augustowska), który zarejestrował 293 szybkościowe wykroczenia, Zambrowa (ul. Ostrowska) - 276 i podbiałostockich Hryniewicz (270 przekroczeń dopuszczalnej prędkości).

Natomiast najmniej zdjęć zbyt szybkim kierowcom zdobyły dwa fotoradary zainstalowane w Fastach (ul. Szosa Knyżyńska) - 71 i Zambrowie (u. Wojska Polskiego) - 64. Trzecie wśród najmniej zapracowanych było urządzenie z ul. Białostockiej w Sokółce - 102 przypadki.

W Podlaskiem mamy także dwa OPP, a ich działanie poznało 794 kierowców. Tu system nie mierzy prędkości, a sprawdza średnią szybkość na ustalonym odcinku. Na jego początku i końcu ustawione są aparaty lub kamery.

System automatycznie czyta rejestrację, oblicza czas przejazdu i średnią prędkość. Jeśli jest wyższa od dozwolonej, kierowca otrzymuje mandat. W minionym półroczu doświadczyło tego 794 kierowców.

Ten nowszy OPP (funkcjonuje od września 2024 r.), zlokalizowany

na trasie Łupianka Stara - Baciuty (8,5 km, DW 678) w pół roku upolował 662 kierowców - czyli prawie tyle, co fotoradar z TOP 3 w Chodorówce Nowej.

Drugi (od 2015 r.) na DK 19 ze Zwierzek do Zabudowa (3,8 km) zarejestrował 132 przypadki nadmiernej szybkości. To nieco więcej niż np. fotoradar w zabudowskiej gminie Ryboły (122), ale nieco mniej zdjęć, niż wykonał fotoradar w Grabowcu (gm. Dubicze Cerkiewne) - 144 przypadki.

Ponieważ system CANARD jest ciągle rozbudowywany, fotoradary pojawiają się w kraju w 70 nowych lokalizacjach, a OPP w 43. Rozbudowa ma trwać do końca czerwca 2026 roku.

W tym czasie, w Podlaskiem kolejny stacjonarny fotoradar pojawi się w Drohiczynie (droga 62), a odcinkowy pomiar prędkości obejmie fragment DK S8 - między Kołakami a węzłem Mężenin.

Lokalizacje, w których staną nowe odcinkowe pomiary prędkości, wytypowano przy współpracy z Generalną Dyрекcją Dróg Krajowych i Autostrad i policją. To miejsca, w których z uwagi na realne zagrożenie bezpieczeństwa, spowodowane nadmierną prędkością niezbędne było zainstalowanie urządzeń do automatycznej kontroli - wyjaśnia rzecznik ITD i przypomina, że każdą lokalizację OPP poprzedza informacyjny znak drogowy.

Dla porządku dodajmy, że najwięcej nowych fotoradarów zostanie zamontowanych w Wielkopolsce (11), na Dolnym Śląsku (10) i na Mazowszu (8).

O wszystkich nowych lokalizacjach fotoradarów i uruchamianych OPP - CANARD informuje na swoim profilu na Facebooku.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Skok na carski pociąg pod Bezdunami w 1908 r. był niezwykle i zuchwały. Pikanterii dodawał mu fakt, że kilku z rabusiów rządziło potem Polską.

Zamów prenumeratę

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

Drogi w woj. podlaskim. Truskolaski: Są same dobre wiadomości

Rozmowa
Tomasz Maleta

z podlaskim posłem PO Krzysztofem Truskolaskim

Panie pośle, czy politycy Polski 2050 pukają do Pana drzwi?

15 października 2023 roku, czyli mamy już 2 lata, wspólnie z PSL, Polską 2050 i lewicą wygraliśmy wybory i przejęliśmy władzę w Polsce. I ta koalicja nadal trwa. Nadal cztery podmioty w niej uczestniczą i nie ma mowy w tym momencie o żadnym przejmowaniu posłów.

Nie mówię o transferach, ale powrotach, bo część polityków Polski 2050 odeszła z wcześniej z PO.

Na razie koalicja ma się dobrze i każda z tych partii jest z tej koalicji zadowolona.

Co się dzieje na granicy? Dlaczego u nas jeszcze nie ma otwartego przejścia granicznego?

To minister Mariusz Kamiński za czasów rządów Prawa i Sprawiedliwości zamknął wszystkie przejścia graniczne w województwie podlaskim i te przejścia do dzisiaj są zamknięte. Ja od dwóch lat walczę o to, aby chociaż jedno z przejść drogowych w województwie podlaskim było otwarte. No, ale wiemy, jaka jest sytuacja za naszą wschod-



FOT. MARTYNA GRYGORUK

nią granicą. Toczymy wojnę hybrydową z Białorusią, codziennie reżim białoruski, reżim rosyjski wysyła do nas setki uchodźców, którzy próbują forsować nielegalnie naszą granicę. Dopóki ta sytuacja się nie ustabilizuje, dopóki Łukaszenka nie uzna, że granica jest nieprzekraczalna i te relacje polityczne wreszcie zaczną funkcjonować, dopóty jest mała szansa na otwarcie granicy. Chociaż oczywiście dla naszych przedsiębiorców, dla naszych mieszkańców byłoby to z korzyścią, ale czekamy. Mam nadzieję, że wreszcie pan Łukaszenka pójdzie po rozum do głowy. Wypuści naszych więźniów politycznych, między innymi Andrzeja Poczobuta i wtedy te rozmowy będą mogły się rozpocząć.

Ale sytuacja będzie trochę niekomfortowa, bo nam mi-

dzy świętami a nowym rokiem drogowcy zapowiadają otwarcie odcinka do Sokółki do Kuźnicy 10 km drogi szybkiego ruchu. I ten odcinek będzie de facto pusty.

Ale przecież tam mieszkają mieszkańcy w Sokółce, Kuźnicy. Będą mieli własną, ładną, bezpieczną, dwupasmową drogę. Była budowana z myślą o tym, że przejście na granicy Polska-Białoruś będzie otwarte. Nikt nie wiedział wtedy, a było to planowane już kilka ładnych lat temu, że będziemy mieć tak poważną sytuację za naszą wschodnią granicą. Nikt nie przewidywał tego, że Łukaszenka z Putinem będą wpuszczać do nas nielegalnych migrantów z krajów afrykańskich i Bliskiego Wschodu. Nie dało się tego przewidzieć, no ale mam nadzieję, że w przyszłości ta trasa będzie uczęszczana również przez tranzyt.

Co się dzieje na innych naszych odcinkach drogowych? Chciałby od Białegostoku do Augustowa?

Jeżeli chodzi o drogi w województwie podlaskim, to są same dobre wiadomości. Po pierwsze otwarcie S61 między Ostrowią Mazowiecką a granicą z Litwą. Ta droga praktycznie w większości biegnie przez województwo podlaskie. Mogą z niej korzystać między innymi mieszkańcy Łomży,

Kolna, Grajewa, Rajgródu czy Suwałk. Ta droga już jest w pełni przejezdna. To po pierwsze. Po drugie bardzo zaawansowane prace na drodze S 19, czyli tak zwanej Via Carpatii. Już w tym roku pierwsze odcinki będą oddane. Chciałbym również zauważyć, że wreszcie będą podjęte decyzje, co do obwodnicy Białegostoku i ta droga też już niedługo będzie się budowała.

Panie pośle, znając sytuację z poprzedniej decyzji środowiskowej, można się spodziewać odwołań.

Zapewne będą, ale jak wie pan zostały zmienione trochę warianty budowy tej trasy i miejmy nadzieję, że te odwołania już nie będą rozpatrzone i będziemy mogli tę trasę budować. Zadał pan pytanie o trasę Białystok-Augustów, a de facto chodzi o Białystok - węzeł Raczek. Jestem w stałym kontakcie z panem ministrem Klimczakiem, z panem ministrem Bukowcem. Niestety, przez ostatnie wiele lat nie zwracano uwagi na to, że Komisja Europejska nie wy-

Walczę o to, aby chociaż jedno z przejść drogowych w woj. podlaskim było otwarte. Ale wiemy jaka jest sytuacja za naszą wschodnią granicą

razi zgody, aby w województwie podlaskim powstały dwie dodatkowe trasy ekspresowe. To jest S8 i S16, na Elk. Nikt za poprzednich rządów nie chciał rozmawiać z Komisją Europejską o tym, aby wynegocjować jakiś przebieg tych tych dróg. Nasz rząd zaczął rozmawiać i mamy wstępny kompromis. Między Białymstokiem a węzłem Raczek będzie budowana droga dwupasmowa o standardzie drogi ekspresowej, ale nie będzie to droga ekspresowa, ale najprawdopodobniej będzie można się na niej poruszać do 120 km/h. Będzie ona po pierwsze komfortowa oraz bezpieczna.

Bruksela klepnęła już zgodę na tę drogę?

Są prowadzone bardzo poważne negocjacje. Jest to naprawdę już na bardzo dobrej drodze i już niedługo będziemy mogli rozpocząć proces planowania i budowania.

Musieliśmy w tym przypadku oglądać się na Brukselę? Nie mogliśmy sami zdecydować?

Panie redaktorze, te wszystkie środki unijne, które są przeznaczone na drogownictwo w naszym kraju by przepadły, a nie stać nas, żeby zbudować bez środków unijnych. No, ale chyba lepiej jeżeli będziemy mieć dofinansowania unijne do dróg w województwie podlaskim.

Sztuka drewna w Arboretum w Kopnej Górze

Nadleśnictwo Supraśl
opr. (R)

Wernisaż wystawy „Sztuka drewna” odbędzie się w 16 października o godz. 13:00 w Arboretum w Kopnej Górze, w Nadleśnictwie Supraśl. To plenerna wystawa 15 rzeźb Stanisława Leszka Ostaszewskiego, którą będzie można oglądać do końca listopada.

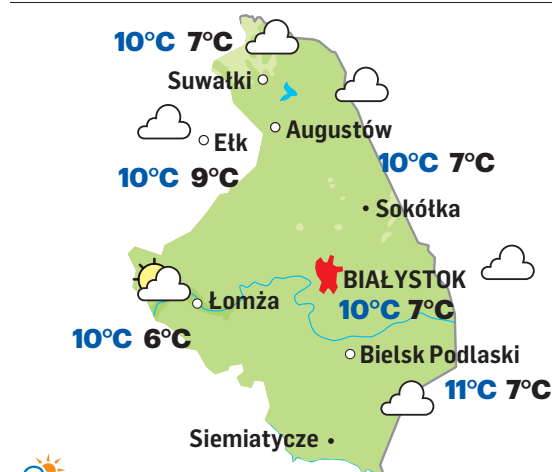
Wystawą chcemy zaprosić mieszkańców regionu i turystów do odwiedzenia arboretum i pobliskich lasów oraz podkreślić jak wielofunkcyjne zastosowanie ma drewno - surowiec ekologiczny i odnawialny - informuje Ewelina Szklarzewska, rzeczniczka prasowa Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Białymstoku. - Surowiec często niedostrzegalny w życiu codziennym, a jak bardzo ważny.

Tym razem leśnicy z Nadleśnictwa Supraśl dzięki współpracy z artystą - Stanisławem Leszkiem Ostaszewskim chcą pokazać, artystyczny wymiar drewna.

„Sztuka drewna” odnosi się zarówno do sztuki z drewna jak i sztuki samego drewna - jego kształtu, zapachu, faktury i barw. Każdy fragment drewna nosi w sobie historię natury, zapisany czas i niepowtarzalny rysunek słojów.

Wstęp na wystawę jest bezpłatny.

Pogoda w regionie



meteo prog Źródło: meteo prog.pl

15 PAŹDZIERNIKA 2025

Dziś 288. dzień roku
Do sylwestra pozostały 77 dni.

Wschód słońca w Białymstoku

o godzinie 6.55, zachód o godzinie 17.31. Dzień będzie trwał 10 godzin i 36 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 6 godzin i 21 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 3 godziny i 2 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Teresa, Jadwiga

KALENDARIUM

1586

Była królowa Szkotów Maria I Stuart (na portrecie) stanęła przed angielskim sądem pod zarzutem zdrady.

1917

I wojna światowa: skazana na karę śmierci za szpiegostwo na rzecz Niemiec hollenderska tancerka Mata Hari została rozstrzelana przez francuski pluton egzekucyjny w koszarach w Vincennes.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1941

W Generalnym Gubernatorstwie wprowadzono karę śmierci dla Żydów opuszczających teren getta i Polaków udzielających Żydom schronienia.

1978

Marek Kotański założył w Głogowie (powiat garwoliński) pierwszy ośrodek Monaru.

1997

Na pustyni w Nevadzie brytyjski kierowca Andy Green na samochodzie z napędem odrzutowym Thrust SSC przekroczył po raz pierwszy barierę dźwięku na pojeździe naziemnym.

To prawdziwa plaga. Kolejny atak na ratownika medycznego

Z sądu

Agnieszka Domanowska

Coraz częściej w Podlaskiem dochodzi do agresji wobec ratowników medycznych. W Zambrowie 35-letni mężczyzna mający 1,7 promila alkoholu we krwi wjechał w ogrodzenie prywatnej posesji, a potem zaatakował ratownika udzielającego mu pomocy. Jeszcze kilka dni wcześniej w Bielsku Podlaskim 28-latek był agresywny wobec ratowników podczas interwencji, a w tej sprawie zapadł już wyrok skazujący, choć nieprawomocny - 8 miesięcy pozbawienia wolności.

Jak ustalili zambrowscy funkcjonariusze drogówki, kierowca volkswagena prawdopodobnie nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze, stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w ogrodzenie prywatnej posesji. Po przyjeździe patrolu policji okazało się, że 35-latek jest nietrzeźwy - badanie wykazało 1,7 promila alkoholu w jego organizmie.

- Na miejsce wezwano także zespół ratownictwa medycznego. Podczas udzielania pomocy nietrzeźwemu, mężczyzna stał się agresywny. Kiedy ratownicy chcieli przypiąć go pasami bezpieczeństwa przed transportem do szpitala, zaatakował jednego z nich, uderzając go kilkukrotnie w twarz. Agresor został obezwładniony i przewieziony do placówki medycznej w asyście policjanta. Po badaniach trafił do policyjnego aresztu - informuje Tomasz Krupa, rzecznik prasowy podlaskiej policji.

Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzuty naruszenia nietykalności cielesnej ratownika medycznego oraz prowadzenia pojazdu w stanie nietrzeźwości. Funkcjonariusze zatrzymali mu także prawo jazdy. Mężczyźnie grozi kara do trzech lat pozbawienia wolności.

Zaledwie kilka dni wcześniej podobny incydent miał miejsce w Bielsku Podlaskim. Policjanci zatrzymali 28-letniego mieszkańca powiatu hajnowskiego, który zaatakował ratownika medycznego w trakcie interwencji.

Prokuratura przedstawiła mu trzy zarzuty: znieważenia ratownika medycznego, naruszenia jego nietykalności cielesnej oraz stosowania gróźb i przemocy w celu uniemożliwienia wykonywania obowiązków służbowych.

Z uwagi na charakter czynu sprawa trafiła do sądu w trybie przyspieszonym.

- 8 października 2025 roku zapadł wyrok skazujący - 8 miesięcy pozbawienia wolności. Wyrok jest nieprawomocny - czytamy w piśmie Prezesa Sądu w Bielsku Podlaskim Jana Kapelki.

W ostatnich miesiącach w Podlaskiem odnotowano kilka podobnych sytuacji. W Zbójnej 74-latek zaatakował ratowników nożem, w Krynku pijany 44-latek uderzał ratowników ratujących jego matkę, a w Drohiczyńskim pijany 35-latek atakował medyków, a w jego domu policja znalazła narkotyki i amunicję. W czerwcu 2025 roku zapadł jeden z głośniejszych wyroków w podobnej sprawie - sąd skazał sprawcę znieważenia ratow-

nika na grzywnę i zasądził za doświadczenie.

Ratownicy coraz częściej podkreślają, że ich praca wiąże się nie tylko ze stresem i presją czasu, ale też z realnym zagrożeniem fizycznym.

Mirosław Rybałtowski, zastępca dyrektora Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Białymstoku, zaznacza, że punktem zapalnym była tragiczna śmierć ratownika w Siedlcach sprzed kilku miesięcy.

- Od tamtej pory widać nasładowców podobnych zachowań. Jesień, stany depresyjne, alkohol i narkotyki potęgują agresję i impulsywne działanie. Trzeba o tym mówić i nagłaśniać takie przypadki, a sądy powinny reagować szybko i wymierzać dotkliwe kary, by pokazać, że przemoc wobec ratowników nie będzie tolerowana. Napastnik pod wpływem alkoholu lub narkotyków działa impulsywnie, nie analizuje konsekwencji i nie pamięta informacji z mediów, co sprawia, że jest bardzo niebezpieczny.

Wzgórza Sokólskie wśród nowych „Cudów Polski”. Internauci zdecydowali

Podlaskie (R)

Wzgórza Sokólskie znalazły się wśród 16 nowych „Cudów Polski 2025”. W Podlaskiem o tytuł rywalizowały trzy miejsca.

Popularny plebiscyt organizował „National Geographic Traveler”. Zwycięzców z każdego województwa wybierali w internetowym głosowaniu czytelnicy magazynu.

Jak co roku o prestiżowe miano „Cudu” ubiegało się 48 lokalizacji wybranych przez redakcję „National Geographic Traveler”. To miejsca niezwykle, a często nieznane. Przy ich odnalezieniu pomagały lokalne organizacje turystyczne, przewodnicy czy mieszkańcy - informuje „National Geographic Polska”.

Ideą plebiscytu - jak wskazuje magazyn - jest wspieranie lokalnej turystyki i odkrywanie mniej oczywistych punktów na mapie Polski. Dlatego w plebiscycie biorą udział lokalizacje wyjątkowe kulturowo, przyrodniczo, historycznie.

W Podlaskiem o tytuł rywalizowały trzy miejsca: Cerkiew Staroobrzędowców w Gabowych Grądach, Kładka Śliwno-Waniewo i właśnie Wzgórza Sokólskie. Głosowanie trwało 6 tygodni.

Wzgórza Sokólskie to malowniczy pas wznieścień uformowany przez lodowiec, z charakterystyczną zabudową drewnianą i wiatrakami. To jedno z najbardziej urokliwych miejsc na Podlasiu. Idealne na rowerowe i piesze wycieczki. Inspirujące krajobrazy i historia w jednym.

Wzgórza Sokólskie, nazywane też Wzgórzami Dąbrowsko-Sokólskimi, rozpościerają się wzdłuż wschodniej granicy Polski, od Lipska na północy, do Krynek na południu. Obszar objęty ochroną znajduje się na wschód od Puszczy Knyszyńskiej. Rozciągnięty jest wzdłuż granicy polsko-białoruskiej od Krynek do okolic Bobrownik. Zajmuje powierzchnię ogólną 38 209,80 ha. Najwyższe wzniesienie - Góra Wojnowska (na południowy wschód od Sokółki) - osiąga 239,5 m n.p.m.

52 jednostki OSP ze wsparciem

Finanse

Tomasz Maleta

Zakup sprzętu, odzieży ochronnej, wsparcie młodzieżowych drużyn. Między innymi na takie działania 52 jednostki Ochotniczych Straży Pożarnych z woj. podlaskiego otrzymało dofinansowanie z Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego.

Wiele rzeczy może się zmieniać, ale jedno pozostaje trwałe: zaufanie Polaków do straży pożarnej - mówił podczas uroczystości wojewoda podlaski Jacek Brzozowski.

Przytoczył ostatnie badania opinii publicznej z września 2025 roku, w których 97 proc. badanych deklarowało zaufanie do strażaków. A ważnym

ogniwem uzupełniającym Państwową Straż Pożarną są druhowie-ochotnicy, którzy jako pierwsi zazwyczaj docierają na miejsce zdarzenia w małych miejscowościach i wsiach. Zwłaszcza w czasie niesienia pomocy w razie wypadków w gospodarstwach rolnych.

Wtorkowa uroczystość odbyła się w ramach otwartego konkursu organizowanego przez Fundusz Składowy Ubezpieczenia Społecznego Rolników na realizację zadania publicznego w zakresie ratownictwa i ochrony ludności. Fundusz przyznał dofinansowanie 1868 jednostkom OSP w kraju, w tym 52 jednostkom OSP z województwa podlaskiego - na łączną kwotę blisko 415 000. Wsparcie wynosiło przeważnie 7 tys. zł, ale były też w wysoko-

ści 10 tys. zł. Voucher na taką kwotę odebrała Ilona Jabłońska z OSP Pietkowo.

- Dofinansowanie przeznaczymy na umundurowanie i sprzęt - przyznała.

Z kolei OSP Łapy przeznaczy na wyposażenie młodzieżowej drużyny ochotniczej.

Chcemy zachęcić młodzież, by wstępowała w nasze szeregi. Stąd pomysł, by złożyć wniosek i wyposażyć młodzieżową drużynę - mówił druh Robert Dzierżek.

Nie wszystkie OSP z regionu mogły starać się o wsparcie KRUS w tegorocznym konkursie. - Nie mogły tego robić te jednostki, które taką pomoc otrzymały w poprzednich latach - wyjaśniał w czasie uroczystości Jarosław Borowski, zastępca dyrektora białostockiego oddziału KRUS.

Rozdanie voucherów poprzedziło wystąpienie przedstawicieli KRUS na temat wypadkowości w rolnictwie. Ich liczba w pierwszym półroczu tego roku spadła w porównaniu z pierwszym półroczem 2024 roku. Podobnie jak za cały poprzedni rok w odniesieniu do wcześniejszych 12 miesięcy. Najczęstszą przyczyną wypadków (116) było nieużywanie odpowiedniego obuwia roboczego.



FOT. W. WOTKIEWICZ

Przedstawiciele drużyn odebrali vouchery podczas uroczystości w JRG nr 2 przy ul. Andersa w Białymstoku

REKLAMA

0011409050

50 ZŁ ZNIŻKI NA KAŻDĄ TONĘ ONLINE I STACJONARNIE

ZADBAJ O CIEPŁO NA ZIMĘ!

KOD: ZIMA2025

WWW.ENERGOBIELSK.PL/SKLEP/
 502 628 352

Bielsk Podlaski, ul. Kleszczelowska 84a
 Łapy, ul. Żwirki i Wigury
 Puszcza Mariańska, Michałów 44

Tworzył białostockie hospicjum. Teraz ma zostać Honorowym Obywatelem

Samorząd
Andrzej Kłopotowski

Doktor Tadeusz Borowski-Beszta, współtwórca białostockiego hospicjum „Dom Opatrzności Bożej” oraz Fundacji „Wytnienie na Świętojańskiej” może zostać Honorowym Obywatelem Miasta Białegostoku. Wniosek trafia właśnie do radnych. Decyzja ma zapadć już na najbliższej sesji rady miasta.

Doktor Tadeusz Borowski-Beszta przez tych, którzy mieli z nim styczność nazywany jest „świętym człowiekiem”. Jest specjalistą psychiatrii. W przeszłości pracował w białostockiej klinice psychiatrycznej oraz w szpitalu psychiatrycznym w Choroszczy. Współtworzył ośrodek Monaru w Zaczerniach oraz oddział dla uzależnionych w choszczańskim szpitalu.

- Naszczególnie podkreślenie zasługuje jego działalność jako współtwórcy i wieloletniego prowadzącego pierwsze w Białymstoku hospicjum „Dom Opatrzności Bożej”, które funkcjonuje stacjonarnie już od 1992 roku jako jedna z pierwszych tego typu placówek w Polsce, oraz prezesa Towarzystwa Przyjaciół Chorych. Szacuje się, że w ciągu wszystkich lat istnienia hospicjum opiekowało się ponad 20 tys. pacjentów w hospicjum domowym i stacjonarnym, wspiera też rodziny chorych - czytamy

we wniosku skierowanym do radnych.

Obecnie doktor Borowski-Beszta zaangażowany jest też w inny projekt. To fundacja „Wytnienie na Świętojańskiej”, która na potrzeby dziennego pobytu wykorzystywać ma dom na Świętojańskiej 1C. Ten sam, w którym zaczynała się historia hospicjum.

Radna Alicja Biały (PiS) nie ma wątpliwości, że doktor Tadeusz Borowski-Beszta zasługuje na wyróżnienie.

- To postać nieskazitelna. To bohater działający na rzecz osób potrzebujących pomocy. Poświęca swe życie innym ludziom. Chce, by korzystający z ośrodka mogli godnie odejść. Doktor swoją pracę uważa za misję, służbę drugiemu człowiekowi. Jest przy tym osobą niezwykle skromną, postacią szlachetną. To prawdziwy doktor, który jest wzorem dla kolejnych pokoleń - komentuje.

W podobnym tonie wypowiada się radny Michał Karpowicz (KO). - To osoba zaangażowana społecznie. Powinniśmy takich ludzi doceniać - komentuje radny Karpowicz. - Mało jest, nawet wśród lekarzy, osób tak zaangażowanych i oddanych w niesienie pomocy.

Dr Tadeusz Borowski-Beszta pracuje w zawodzie lekarza już blisko 70 lat. Za swoją działalność otrzymał m.in. Złoty Krzyż Zasługi, Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski czy Krzyż Zasługi „Pro Ecclesia Pontifice”.

Kopciuszek albo tryumf dobroci w OiFP

Premiera
Magda Ciasnowska

„Kopciuszek albo tryumf dobroci” to dwuaktowa opera komiczna Gioacchina Rossiniego, do której libretto napisał Jacopo Ferretti. Premiera już w piątek na scenie Opery i Filharmonii Podlaskiej.

- Rossini skomponował to dzieło w 24 dni, a realizatorzy nadali mu kształt i życie w zaledwie miesiąc. To dla nas wyjątkowe wydarzenie. To spotkanie z jednym z najpiękniejszych i najbardziej błyskotliwych dzieł włoskiego mistrza belcanta, w którym humor, wdzięk i głęboka prawda o ludzkich emocjach tworzą niepowtarzalną całość - mówiła podczas wtorkowego pokazu medialnego Violetta Bielecka, dyrektor Opery i Filharmonii Podlaskiej. - Jestem przekonana, że Kopciuszek oczaruje publiczność lekkością, wdziękiem i ciepłem, a jednocześnie przypomni, że dobro, skromność i odwaga serca zawsze znajdują swoje miejsce na scenie i w życiu.

Inspiracją do powstania dzieła była klasyczna bajka Charles'a Perraulta. Jednak w tej wersji pozbawiono ją elementów magicznych. To, co publiczność zobaczy na scenie, znacznie różni się więc od znanej każdemu z dzieciństwa baśni.

- Kopciuszek nie jest oczywiście bajką. Nie ma wróżki, a jest łożof, który kieruje wszystkimi, co się zdarzy. Może to przypadkowy



FOT. W. WOJTKIEWICZ

To, co publiczność zobaczy na scenie, znacznie różni się więc od znanej każdemu z dzieciństwa baśni

obserwator, a może to ktoś, to wszystko wyreżyserował. Nie ma też pantofelka, a są bransoletki - zdradza Maria Sartova, reżyser.

W podlaskiej realizacji akcja toczyć się będzie w dwóch płaszczyznach: w świecie codziennej rzeczywistości oraz w przestrzeni marzeń Angeliny - tytułowej bohaterki. Rzeczywistość, utrzymana w czarno-białej estetyce, odwołuje się do klimatu powojennych lat 50. XX w. Z kolei świat wyobraźni Angeliny przypomina barwny kolaż - jakby wyrwany z kolorowych magazynów i wklejony do jej osobistego pamiętnika. To właśnie tam rozgrywa się baśniowa historia, pełna humoru, ekspresji muzycznej i typowych dla stylu belcanto popisów wokalnych.

- To dla mnie wielka przyjemność śpiewać tę rolę z taką piękną muzyką i z tak wspaniałymi artystami - przyznaje Zuzanna Nale-

wajek, odtwórczyni roli Angeliny. - Kopciuszek, w kontrze do wielkości bohaterów w tej operze, to postać niekomiczna. Szukamy w niej więc naturalności i prawdy.

Postacie opery odgrywają swoje życiowe role w świecie pozorów: ojczym Magnifico marzy o fortunie, jego córki - o królewskiej koronie, księżę Ramiro udaje lokaja Dandinię, a Dandini przebiera się za księcia. Jedyne Angelina pozostaje sobą - szczerą, dobrą i kierującą się uczuciem. To ona, opuszczając bal, zostawia Ramiro nie pantofelek, lecz bransoletkę - symbol wolności i niezależności. Opera kończy się prostym, lecz głębokim przesłaniem: prawda, dobro i przebaczenie potrafią zwyciężyć. A może to tylko sen Kopciuszka? Reżyserka pozostawia to pytanie otwarte, oddając interpretację w ręce widzów.

Premiera już 17 października.

Prezydent będzie zarabiał więcej? Zdecydują radni

Samorząd
Tomasz Maleta

Większe wynagrodzenie zasadnicze, większy dodatek funkcyjny, a przez to także specjalny. Na najbliższej sesji (20 października) radni pochylią się nad projektem uchwały o podwyżce poborów prezydenta Białegostoku.

Od 1 maja 2024 r. Tadeuszowi Truskolaskiemu przysługuje miesięczne wynagrodzenie zasadnicze w wysokości 10 770 zł, dodatek funkcyjny 3 450 zł oraz dodatek specjalny w kwocie wynoszącej 30 proc. łącznie wynagrodzenia zasadniczego i dodatku funkcyjnego. W sumie to blisko 18500 zł brutto. Jest też dodatek za wieloletnią pracę.

Teraz radni znowu zajmą się uposażeniem prezydenta. Dlaczego? Bo rozporządzeniem z dnia 15 września 2025 r. Rada Ministrów określiła nowe stawki wynagrodzenia pracowników samorządowych zatrudnionych na podstawie wyboru oraz powołania.

Projekt uchwały zakłada, że pobory Tadeusza Truskolaskiego mają kształtować się następująco: wynagrodzenie zasadnicze - 11 310 zł; dodatek funkcyjny - 3 650 zł; dodatek specjalny - 30proc. Plus dodatek za wysługę lat. Nowe wynagrodzenie ma przysługiwać prezydentowi z dniem 1 lipca 2025 r. Stanie się tak, jeśli zgodzą się na to radni.

REKLAMA 0011415944

STAROSTA AUGUSTOWSKI
podaje do publicznej wiadomości

informację o zamieszczeniu w dniu 14.10.2025 r. na stronach internetowych Starostwa Powiatowego w Augustowie (www.powiat-augustowski.eu) i www.bip-staugustow.wrotapodlasia.pl) wykazu nieruchomości Skarbu Państwa przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz Gminy Sztabin, oznaczonej nr 281/2 o pow. 0,0630 ha, położonej w obrębie 0037 Sztabin, gmina Sztabin.

Informacje: nr tel. 87 643 96 79.

REKLAMA 0011416389

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Jaświły
działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami /Dz. U. z 2024 r., poz. 1145/

podaje do publicznej wiadomości,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Jaświłach oraz na stronie bip-ugjaswily.wrotapodlasia.pl został wywieszony na 21 dni, wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia.

Szczegółowe informacje można uzyskać w godzinach pracy Urzędu Gminy w Jaświłach, pok. 2, tel. /85/ 7278023 lub na stronie bip-ugjaswily.wrotapodlasia.pl

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **PRZETARGI**

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011414646

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 032/417 30 38, 032/419 72 06
mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości gruntowej zabudowanej w Pszowie, przy ul. Karola Miarki 20, woj. śląskie, powiat wodzisławski, działki ewidencyjne nr 1128/198 o powierzchni 19 m², 1129/81 o powierzchni 121 m² i 1130/197 o powierzchni 1023 m². Łączna powierzchnia działek do sprzedaży wynosi 1163 m².

Nieruchomość gruntowa jest własnością Skarbu Państwa, w użytkowaniu wieczystym Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”. Prawo własności budynku posiada Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec”. Nieruchomość zabudowana jest niezamieszkałym budynkiem wielorodzinnym z roku 1909. Budynek podpiwniczony, ściany z cegły pełnej, stropy na belkach drewnianych, dach drewniany, kryty dachówką.

Powierzchnia użytkowa budynku wynosi 333,46 m². Budynek znajduje się w Gminnej Ewidencji Zabytków pod nr GEZ 48 i nadaje się do generalnego remontu lub rozbioru.

Do działki doprowadzony jest prąd, wodociąg i sieć kanalizacji sanitarnej. W budynku media zostały odcięte, a budynek zabezpieczony przed dostępem osób trzecich.

Nieruchomość posiada księgę wieczystą nr **GL1W/00000586/2** i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 196 000,00 zł netto
słownie: sto dziewięćdziesiąt sześć tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **19 600,00 zł** na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.)

Nieruchomość można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto, opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wnieście wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA 0011414645

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego

w Rydułtowach, na osiedlu Orłowiec 55C/14, woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”, Mieszkanie w stanie surowym przygotowane do własnej aranżacji i wykończenia wewnątrz wraz z wykonaniem instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej. W skład mieszkania wchodzi: dwa pokoje, przedpokój, garderoba, łazienka, kuchnia o łącznej powierzchni użytkowej 77,02 m². Lokal znajduje się na parterze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Wejście do mieszkania z przedsiionka, który nie wchodzi w skład powierzchni mieszkania.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal mieszkalny, posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni) i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 242 000,00 zł netto
słownie: dwieście czterdzieści dwa tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **24 200,00 zł** na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wnieście wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

19 miejsc postojowych powstaje w bezpośrednim sąsiedztwie peronów

Bielsk Podlaski
opr. (R)

Już niedługo mieszkańcy Bielska Podlaskiego, wyruszający w podróż z miejscowej stacji PKP, będą mogli zostawić samochody na nowym, liczącym 19 miejsc, parking.

Dwa stanowiska dla osób o ograniczonej możliwości poruszania się, dwa powiększone – na potrzeby rodzin z dziećmi – oraz piętnaście ogólnodostępnych miejsc postojowych – to udogodnienie, które zapewnimy podróżnym na bielskiej stacji – informuje Tomasz Łotowski z PKP PLK. – Bliżej już się nie da – parking powstaje tuż obok peronów i kładki, co ułatwi przesiadki i codzienne dojazdy. Wykonawca kończy układać nawierzchnię z kostki, następnie przejdzie do robót wykończeniowych i porządkowania terenu, budowy oświetlenia oraz montażu oznakowania. Zadbaliśmy też o zieleń – stanowiska dla samochodów zaprojektowano w taki sposób, aby nie wycinać żadnych drzew.

Inwestycja, warta 270 tys. zł finansowana jest z „Rządowego programu budowy lub modernizacji przystanków kolejowych na lata 2021 – 2025”.

Roboty w Bielsku to jedna z pięciu trwających obecnie inwestycji parkingowych. Miejsca postojowe powstają także na stacjach w Hajnówce, Sidrze i przy przystanku Augustów



Trwa budowa parkingu przy stacji PKP w Bielsku Podlaskim

Port (po dziesięć stanowisk, w tym po dwa dla osób o ograniczonej możliwości poruszania się) oraz przystanku Morze (sześć stanowisk). W tych lokalizacjach gotowa jest już nawierzchnia, prowadzone są natomiast prace wykończeniowe oraz związane z instalacją oświetlenia. Wszystkie budowy mają być sfinalizowane do końca roku.

Program przystankowy w województwie podlaskim obejmuje już 15 gotowych przystanków – pięć na linii Białystok-Czeremcha i dziesięć na trasie Sokółka-Suwałki. Uzupełnieniem inwestycji jest budowa 7 parkingów. Dwa z nich – w Kleszczelach i Repczycach – są już dostępne dla podróżnych. Łączny koszt prac realizowanych w ramach Programu przystankowego w województwie podlaskim to około 28 mln zł.

Kornik atakuje zabytkową świątynię

Puńsk
Anna Gryza-Aneszko

Zabytkowy kościół w Puńsku znalazł się w trudnej sytuacji. Drewniane, zabytkowe elementy jego wyposażenia zostały zaatakowane przez kornika. Szkodnik zniszczył już część ołtarza oraz organy.

Oszkodniku, który niszczy wnętrze zabytkowego kościoła w Puńsku poinformował parafian proboszcz podczas jednego z niedzielnych nabożeństw.

– W parafii jestem dopiero od roku i zajmuję się innymi sprawami. Kornik to na pewno temat, nad którym będzie trzeba się pochylić. To nieuniknione. Póki co wspominałem o tym podczas ogłoszeń. Na walkę ze szkodnikiem trzeba mieć pieniądze. Remont samych organów to kwestia pewnie miliona zł. Podchodzę do tematu na spokojnie, bo on nie pojawił się wczoraj, trwa to pewnie z 20 lat – mówi ks. Andrzej Opanowski, proboszcz parafii pw. Wniebowzięcia NMP w Puńsku. – Mamy także drewnianą nastawę ołtarza i ona jest wpisana do rejestru zabytków. Od kilku lat jest nakaz konserwatorski żeby tym się zająć, na te prace mam pozwolenie. Wiadomo, że na wszystkie prace w świątyni trzeba mieć dokumentację, pozwolenia, to długotrwały proces. I przede wszystkim trzeba mieć pieniądze, bez nich nadal wszystko będzie niszczyć – dodaje.



Kornik niszczy zabytkowe elementy kościoła w Puńsku. Naprawy potrzebują już organy i fragmenty ołtarza

Świątynia wzniesiona została w XIX wieku, od ponad stu lat jest nie tylko miejscem modlitwy, ale również symbolem pogranicza polsko-litewskiego i współistnienia dwóch kultur. Tym, co wyróżnia kościół w Puńsku, jest jego dwujęzyczny charakter. Od dziesięcioleci odprawiane są tu nabożeństwa zarówno w języku polskim, jak i litewskim. Nic więc dziwnego, że temat korników, które zadomowiły się w kościele trafił do Urzędu Gminy. Wójt Witold Liszkowski deklaruje pomoc w kwestiach formalnych i administracyjnych.

– Sprawdzamy jakie są możliwości złożenia przez parafię wniosku do programu Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Największy problem jest z organami – firmą, która je zrobiła już nie istnieje. Na naprawę potrzebne są duże pieniądze. Na kornika są na pewno sposoby che-

miczne i tutaj zobaczymy czy jest możliwość, żeby parafia złożyła wniosek o wsparcie w tym temacie – informuje samorządowiec.

Jak dodaje Liszkowski, gmina w tej kwestii nie może wesprzeć parafii, bo to nie ona jest właścicielem. – Angażujemy się w ochronę lokalnych zabytków. Wsparliśmy remont starej plebanii, gdzie budynek był w bardzo złym stanie. Dziś mieści się tam muzeum etnograficzne. Ale tam mamy umowę najmu, jesteśmy jakby przez pewien okres właścicielami i dzięki temu mogliśmy składać wnioski na pozyskanie funduszy, a następnie przeprowadzić prace remontowe – tłumaczy. – Odnowiliśmy też plac przy kościele w ramach programu „Polski Ład dla Zabytków”, a z pieniędzy pozyskanych w ramach programu „Kreatywna Wieś”, wykonaliśmy parking przy świątyni w Widugierach.

Słona kara dla pirata drogowego

Kolno
(R)

Policjanci z kolneńskiej drogowki zatrzymali prawo jazdy kierowcy, który przekroczył dopuszczalną prędkość o ponad 50 kilometrów na godzinę w obszarze zabudowanym.

Do zdarzenia doszło w poniedziałek na drodze krajowej nr 63 w gminie Kolno. Policjanci z drogowki sprawdzali, czy kierowcy respektują ograniczenia prędkości.

Bardzo szybko, bo już około godz. 11 w ich ręce wpadł kierowca skody, poruszający się z nadmierną prędkością. Okazało się, że 34-letni mieszkaniec Mińska Mazowieckiego przekroczył dopuszczalną prędkość o 51 kilometrów na godzinę. Jechał 101 kilometrów na godzinę w miejscu, gdzie obowiązuje „pięćdziesiątka”.

34-latek stracił prawo jazdy. Został ukarany też mandatem w wysokości 1500 złotych, a jego konto zasiłowało 13 punktów.

Miejsce kontroli drogowej nie było przypadkowe. Interpoli wskazywali je poprzez Krajową Mapę Zagrożeń Bezpieczeństwa, jako niebezpieczne. Kierowcy mieli tam wielokrotnie przekraczać dopuszczalną prędkość. Policyjne kontrole są więc reakcją na te zgłoszenia.

REKLAMA

0011414641

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 032/417 30 38, 032/419 72 06
mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości lokalowej

w Rydułtowach, przy ul. Adama Mickiewicza 21/VII (I piętro), woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Lokal składa się z osiemnastu pomieszczeń o łącznej powierzchni użytkowej wynoszącej 415,84 m² wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej wynoszącym 41584/464599.

Lokal znajduje się na pierwszym piętrze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Lokal nadaje się do generalnego remontu.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich i posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni).

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 311 000,00 zł netto

słownie: trzysta jedenaście tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **31 100,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wnieśnienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługują Oferentom żadne roszczenia.

REKLAMA

0011414643

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości lokalowej

w Rydułtowach, przy ul. Adama Mickiewicza 21/IX (III piętro), woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Lokal składa się z dziewiętnastu pomieszczeń o łącznej powierzchni użytkowej wynoszącej 480,30 m² wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej wynoszącym 48030/464599.

Lokal znajduje się na trzecim piętrze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Lokal nadaje się do generalnego remontu.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal, nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich i posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni).

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 336 000,00 zł netto

słownie: trzysta trzydzieści sześć tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **33 600,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wnieśnienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługują Oferentom żadne roszczenia.

REKLAMA

0011414644

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach

przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06

e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego w Rydułtowach, na osiedlu Orłowiec 55C/13, woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Mieszkanie w stanie surowym przygotowane do własnej aranżacji i wykończenia wewnątrz wraz z wykonaniem instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej. W skład mieszkania wchodzi: dwa pokoje, salon z kuchnią, łazienka, garderoba o łącznej powierzchni użytkowej 82,45 m². Lokal znajduje się na parterze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Wejście do mieszkania z przedsionka, który nie wchodzi w skład powierzchni mieszkania.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal mieszkalny, posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni) i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 259 000,00 zł netto

słownie: dwieście pięćdziesiąt dziewięć tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **25 900,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wnieśnienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługują Oferentom żadne roszczenia.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Dziś mijają dwa lata od wyborów

Po dwóch latach od wyborów parlamentarnych w 2023 roku, po których władzę w Polsce przejęła obecnie rządząca koalicja, 45 proc. badanych ocenia, że żyje im się tak samo jak wcześniej, 31 proc. – gorzej, a 12 proc. – lepiej – wynika z sondażu Opinia24 dla RMF FM.

Poprawę jakości życia po dwóch latach rządów koalicji 15 października najczęściej deklarują wyborcy Koalicji Obywatelskiej – 30 proc. z nich uważa, że żyje im się lepiej, podobnie jak 27 proc. osób, które

w I turze wyborów prezydenckich głosowały na Rafała Trzaskowskiego. Taką opinię wyraża także 18 proc. badanych z wykształceniem podstawowym i 16 proc. z wyższym.

Odmienne oceniają sytuację wyborcy partii opozycyjnych – poprawę zauważa jedynie 6 proc. wyborców PiS oraz 2 proc. zwolenników Konfederacji, przy czym w tych grupach dominują oceny negatywne: odpowiednio 55 i 57 proc. badanych uznało, że żyje im się gorzej. Oprac. Anna Nagel | PAP

WARSZAWA

Posel Mejza jechał 200 km/h



Posel Mejza jechał trasą S3 w powiecie polkowickim (dolnośląskie) z prędkością 200 km/h, został zatrzymany przez policję, odmówił przyjęcia mandatu, zasłaniając się immunitetem poselskim. Później zadeklarował, że jeśli będzie możliwość, to ureguluje mandat, a jeśli nie, to zrzeknie się immunitetu. | PAP

WARSZAWA

Tusk odpowiedział kibicom

Donald Tusk odniósł się do hasel wykrzykiwanych podczas niedzielnego meczu Litwa – Polska w Kownie. Wśród gości meczu był m.in. właśnie Tusk, który nie został przychylnie przyjęty przez część polskich fanów. Premier oglądał mecz w towarzystwie szefowej rządu Litwy Ingi Ruginiene.

Tusk we wpisie na platformie X odniósł się do nie-

przychylnych hasel kierowanych i wykrzykiwanych w jego stronę. „Pisowcy pytają, czy tłumaczyłem litewskiej pani premier wszystkie okrzyki z trybun. »Donald matole...« przetłumaczyłem. Mam słabość do tego hasła – zawsze, kiedy je skandują, wygrywam wybory” – napisał szef polskiego rządu. Oprac. Anna Nagel | PAP

KIJÓW

„Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój w Ukrainie; terror przegrywa, gdy globalna jedność jest wystarczająco silna” – oświadczył prezydent tego kraju Wołodimir Zełenski. Szef państwa ocenił przy tym, że w sprawie Bliskiego Wschodu efekt przyniosły „przywództwo i zdecydowanie prezydenta USA Donalda Trumpa”. | PAP

Środa, 15.10.2025

”

Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój na Ukrainie

Wołodimir Zełenski prezydent Ukrainy

Pakt senacki PiS i Konfederacji? Mentzen i Nawrocki rozmawiają

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Sławomir Mentzen przekazał, że rozmawiał w poniedziałek z Karolem Nawrockim o pakcie senackim Konfederacji z PiS. Według posła Nawrocki miałby być gospodarzem paktu obu partii.

– Prezydentowi zależy na poprawie relacji po prawej stronie sceny politycznej – stwierdził Sławomir Mentzen. Z kolei prezydencki rzecznik Rafał Leśkiewicz, pytany przez PAP o rozmowę Nawrockiego z Mentzenem, odmówił komentarza w tej sprawie.

Mentzen, zapytany w Polsat News o to, kiedy ostatnio rozmawiał z prezydentem, odpowiedział, że w poniedziałek. Podkreślił, że rozmowa trwała około godziny.

– Wydaje mi się, że to była bardzo dobra i konstruktywna rozmowa, z której jestem bardzo zadowolony – powiedział.

Dopytywany o szczegóły, powiedział, że jednym z wątków poruszonych w rozmowie z Nawrockim był pomysł nawiązania paktu senackiego Konfederacji z PiS, którego gospodarzem miałby być właśnie Nawrocki.

– Prezydent Nawrocki doskonale rozumie sytuację, obserwuje nasze nieporozumienia z prezesem (PiS, Jarosławem) Kaczyńskim. (...) Wierzę, że za jakiś czas być może



W ostatnim czasie Jarosław Kaczyński i Sławomir Mentzen nie szczędzili sobie bardzo mocnych słów

(prezydent) weźmie na siebie jakąś odpowiedzialność, żeby nas troszeczkę zbliżyć – ocenił poseł Konfederacji.

W jego ocenie prezydentowi zależy na poprawie relacji „po prawej stronie polskiej sceny politycznej”.

– Prezydent rozumie zarówno moje zdanie, jak i argumenty Jarosława Kaczyńskiego. Czuję się uczciwie i sprawiedliwie traktowany przez prezydenta Nawrockiego – powiedział Mentzen.

W ubiegłą środę Mentzen mówił w Radiu ZET, że w sprawie możliwego paktu senackiego Konfederacji z PiS mógłby rozmawiać z prezydentem.

– Gdyby Karol Nawrocki był gospodarzem paktu senackiego, szerokich sił prawicowych, to byłoby to bardzo ciekawe rozwiązanie – powiedział wtedy. Jednocześnie zaznaczył, że nie zamierza rozmawiać na ten temat z Kaczyńskim, który „bez przerwy powtarza, że nie chce z nami rozmawiać”. Zdaniem Mentzena Kaczyński „nie jest człon-

Nawrocki pogodził Mentzena i Kaczyńskiego?

– Gdyby Karol Nawrocki był gospodarzem paktu senackiego, szerokich sił prawicowych, to byłoby to bardzo ciekawe rozwiązanie – powiedział wtedy. Jednocześnie zaznaczył, że nie zamierza rozmawiać na ten temat z Kaczyńskim, który „bez przerwy powtarza, że nie chce z nami rozmawiać”. Zdaniem Mentzena Kaczyński „nie jest człon-

wiekiem, który dotrzymuje umów”.

Kaczyński, pytany o tę wypowiedź na śródowej konferencji prasowej stwierdził, że łączenie takich propozycji z „obraźliwymi wystąpieniami” pokazuje tylko jedną rzecz – obecność pana Mentzena w polityce jest jednak pewnym nieporozumieniem”. Szef PiS ocenił też wtedy, że pomysł paktu senackiego, którego gospodarzem byłby Nawrocki, jest „racjonalny, ale oczywiście ta racjonalność bywa zakłócana”.

– Racjonalni ludzie, jako tako wychowani, nierzucający całkowicie nieprawdziwych oskarżeń, mogą ze sobą rozmawiać, ale jeżeli ktoś cierpi na jakieś niedostatki, to powinien najpierw się doprowadzić do dobrego stanu, a dopiero później przejść do polityki – dodał.

Kaczyński zaznaczył wówczas, że teoretyczne rozmowy dotyczące paktu senackiego toczą się tylko wewnątrz partii. – Żadnych rokowań nie ma – podkreślił. Jego zdaniem koncepcja paktu senackiego funkcjonuje też w rozmowach polityków innych prawicowych partii.

– Łatwo obliczyć, że gdyby nasza strona zawarła taki pakt, to on też byłby efektywny, i to bardziej niż z tamtej strony, i dlatego jest o czym mówić – dodał. PAP

Premier: Rząd robi wszystko, aby ratować Jastrzębską Spółkę Węglową, a przynajmniej jej istotną część

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

– Rząd robi wszystko, żeby przekształcić Jastrzębską Spółkę Węglową (JSW) w ten sposób, aby ją uratować, a przynajmniej uratować jej istotną część – powiedział premier Donald Tusk.

W sobotę Jastrzębska Spółka Węglowa podała, że jej zarząd podjął uchwałę ws. rozpoczęcia przygotowań do procesu re-

strukturyzacji. Zgodnie z komunikatem JSW, do 31 stycznia ma zostać wypracowane porozumienie ze stroną społeczną dot. dostosowania kosztów wynagrodzeń do obecnej sytuacji spółki, wypracowanie nowych warunków finansowania z instytucjami oraz opracowanie możliwych form wsparcia ze strony Skarbu Państwa. Zdaniem zarządu spółki te działania pozwolą ustalić kolejne kroki naprawcze lub restrukturyzacyjne oraz ramy funkcjo-

nowania JSW w perspektywie długoterminowej.

– My zrobimy wszystko, żeby tak przekształcić JSW, by ratować tę firmę, a przynajmniej istotną jej część. Ten plan jest precyzyjny, to jest kwestia finansów i dobrowolnych odejść z pracy – powiedział premier Donald Tusk we wtorek na konferencji prasowej w Raciborzu.

Szef rządu podkreślił, że plan dotyczący naprawy JSW będzie niedługo zaprezentowany przez ministra aktywów państwowych oraz ministra energii. – Będą oni prezentować to wszystko, co da się zrobić z JSW, i nie wykluczam, że także Polska Grupa Zbrojeniowa czy szerzej, polski przemysł obronny, też będzie mógł tutaj odegrać pozytywną rolę, także w przypadku JSW, a przynajmniej części aktywności – mówił premier. Podkreślił, że pewne działania zostały już podjęte. PAP

Zelenski znów jedzie do Trumpa. Wyprosi Tomahawki dla Ukrainy?

Grzegorz Kuczyński
Kijów

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski w najbliższy piątek spotka się z prezydentem USA Donaldem Trumpem w Waszyngtonie. Jednym z tematów rozmów będą pociski Tomahawk.

- Spotkam się w Waszyngtonie z prezydentem Trumpem. Sądę, że powinniśmy przedyskutować kolejność kroków, które chcę zaproponować prezydentowi - powiedział Zelenski podczas briefingu z szefową dyplomacji UE Kają Kallas.

Do trzeciej wizyty ukraińskiego prezydenta w Białym Domu podczas prezydentury Trumpa dojdzie po dwóch weekendowych rozmowach te-

lefonicznych między przywódcami, podczas których omawiali oni m.in. potencjalną sprzedaż Ukrainie pocisków manewrujących Tomahawk.

- Rozmawialiśmy o broni, której potrzebują, o rodzajach broni, której potrzebują, bardzo potrzebują Patriotów, bardzo chcieliby mieć Tomahawki. (...) Rozmawialiśmy o tym i tak dalej, zobaczymy - relacjonował w niedzielę Trump dziennikarzom podczas podróży do Izraela. Zaznaczył jednak, że zanim podejmie decyzje w tej sprawie, będzie musiał porozmawiać o tym z Władimirem Putinem.

Zelenski zapewnił, że rakiet, które Ukraina być może uzyska - o ile USA wyrażą na to zgodę - będą wykorzystywane jedynie do atakowania celów wojskowych w Rosji. PAP



Zelenski zapewnił, że jeśli Ukraina uzyska Tomahawki, użyje ich tylko do atakowania celów wojskowych w Rosji

Erdogan z ważną deklaracją ws. odbudowy Strefy Gazy

Oprac. Karolina Wrońska
Ankara

Prezydent Turcji Recep Tayyip Erdogan zapowiedział, że będzie zabiegał o wsparcie państw Zatoki Perskiej, USA i Europy w odbudowie Strefy Gazy na mocy nowego porozumienia.

Erdogan podkreślił znaczenie odbudowy Strefy Gazy, obiecując, że Ankara podejmie wszelkie niezbędne środki, aby zaspokoić potrzeby humanitarne Palestyńczyków jeszcze przed nadejściem zimy.

W rozmowie z dziennikarzami na pokładzie samolotu powrotnego z Egiptu, Erdogan określił rozmowy z prezydentem USA Donaldem Trumpem jako „niezwykle ważne” i obiecał kontynuować je z „taką samą uwagą”. Zaznaczył, że Turcja jest „bardzo entuzjastycznie nastawiona do wprowadzenia porządku pokojowego w Strefie Gazy”.

„Ludobójstwo nie zostanie zapomniane”

Odnosząc się do odbudowy palestyńskiego terytorium, Erdogan przyznał, że Turcja zabiega o wsparcie „ze wszystkich stron - od krajów Zatoki Perskiej po Stany Zjednoczone i Europę” i podkreślił, że trwające działania mają na celu zapewnienie, że ludobójstwo w Strefie Gazy



- Recep Tayyip Erdogan może pomóc w zakończeniu wojny w Ukrainie - powiedział dziennikarzom prezydent USA Donald Trump

na pewno „nie zostanie zapomniane”.

„Wierzę, że znaczące wsparcie finansowe zostanie szybko udzielone i projekty odbudowy realizowane przez Organizację Współpracy Islamskiej i Ligę Arabską wkrótce ruszą” - poinformował dziennikarzy turecki przywódca.

Erdogan przypomniał też, że w ostatnich dniach do Strefy Gazy wjechało około 350 ciężarówek z pomocą humanitarną z Turcji, zauważając, że porozumienie między Hamasem a Izraelem przewi-

duje co najmniej 600 ciężarówek dziennie.

Erdogan powtórzył też stanowisko Ankary, która regularnie apeluje o wdrożenie popieranego przez bardzo wiele krajów świata rozwiązania dwupaństwowego, które - w jej ocenie - miałyby rozwią-

W poniedziałek prezydent USA oraz przywódca Egiptu, Turcji i Egiptu podpisali w Egipcie pokojowy plan dla Strefy Gazy

zać konflikt Izraela z Palestyną.

Turcja wzywa do utworzenia niezależnej Palestyny ze stolicą w Jerozolimie Wschodniej. Izrael w wyniku tzw. wojny sześciodniowej z 1967 r. zajął należące wówczas do Syrii Wzgórza Golan, jordański Zachodni Brzeg, część Jerozolimy, okręg Gazy i półwysep Synaj, który w 1979 r. - na mocy egipsko-izraelskiego porozumienia pokojowego - wrócił do Egiptu. Niepodległa Palestyna miałaby obejmować Zachodni Brzeg i Strefę Gazy. PAP

Wenezuela zamknęła ambasadę w Oslo

Oprac. Anna Nagel
Oslo

Wenezuelskie służby dyplomatyczne poinformowały o zamknięciu placówki w Oslo. To reakcja na przyznanie Pokojowej Nagrody Nobla wenezuelskiej dysydencie, Marii Corinie Machado.

Rzeczniczka norweskiego MSZ Cecilie Roang przyznała, że decyzję Wenezueli przyjęto w Oslo z ubolewaniem. Zapewniła, że rząd norweski nie planuje podejmować podobnych kroków, mimo że w wielu kwestiach poglądy Norwegii i Wenezueli różnią się.

„Chcemy utrzymać z Wenezuelą otwarty dialog i będziemy go kontynuować” - podkreśliła.

Norweski resort dyplomacji nie został również poinformowany z odpowiednim wy-

przedzeniem o opuszczeniu kraju przez ambasadora Wenezueli.

Mimo że władze w Caracas nie podały oficjalnego powodu swojej decyzji, media na całym świecie nie mają wątpliwości, że chodzi o reakcję na wydarzenie z minionej piątku, kiedy to Norweski Komitet Noblowski przyznał Pokojową Nagrodę Nobla za 2025 rok wenezuelskiej opozycjonistce Marii Corinie Machado.

„Pokojowa Nagroda Nobla przyznawana jest przez suwerenny w swoich decyzjach Komitet. Jest on całkowicie niezależny od rządu Królestwa Norwegii” - skomentowała rzeczniczka norweskiego MSZ ewentualny związek między zamknięciem wenezuelskiej ambasady w Oslo a wyróżnieniem przyznanym Machado. PAP

Oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Były prezydent USA Joe Biden pochwalił amerykańskiego przywódcę Donalda Trumpa i jego zespół za doprowadzenie do osiągnięcia porozumienia w sprawie Strefy Gazy.

„Czuję dużą wdzięczność i ulgę, że ten dzień nadszedł, w związku z ostatnimi 20 żyjącymi zakładnikami, którzy przeszli przez niewyobrażalne piekło i w końcu wrócili do swoich rodzin i ukochanych, w związku z cywilami w Strefie Gazy, którzy doświadczyli niezmiernych strat i w końcu będą mieli szansę, by odbudować swoje życie” - napisał Biden w serwisie X.

Jak dodał, „droga do tego porozumienia nie była łatwa”.



Biden wyraził uznanie dla administracji Trumpa

„Moja administracja pracowała nieugięcie nad powrotem zakładników do domu, przyniesieniem ulgi palestyńskim cywilom i zakończeniem wojny. Wyrażam uznanie dla prezydenta Trumpa i jego zespołu za ich pracę na rzecz do-

prowadzenia do zawarcia nowego porozumienia o zawieszeniu broni” - czytamy we wpisie byłego prezydenta. Oceniał, że teraz Bliski Wschód jest na ścieżce ku pokojowi.

Były sekretarz stanu Antony Blinken ocenił natomiast, że plan pokojowy Trumpa dla Strefy Gazy jest oparty o plan opracowany przez administrację Bidena, której był częścią.

Trumpa pochwalił też inny były prezydent, wywodzący się z Partii Demokratycznej - Bill Clinton.

„Prezydent Trump i jego administracja, Katar oraz inni gracze w regionie zasługują na duże wyrazy uznania za to, że sprawili, że wszystkie strony pozostały zaangażowane aż do osiągnięcia porozumienia” - napisał Clinton na portalu X.

Prezydent Donald Trump w rozmowie z dziennikarzami na pokładzie Air Force One przyznał, że te słowa są „bardzo miłe”.

- Pomyślałem, że to bardzo miłe, w zasadzie. I co on robi? Mówi prawdę - powiedział Trump w drodze powrotnej z Bliskiego Wschodu do Waszyngtonu. Dodał też, że zawsze dobrze dogadywał się z Clintonem.

W Szarm el-Szejk w Egipcie podpisano w poniedziałek plan pokojowy dla Strefy Gazy autorstwa prezydenta USA Donalda Trumpa. Zgodnie z warunkami planu, Hamas uwolnił wszystkich żyjących zakładników uprowadzonych dwa lata temu do Strefy Gazy. Hamas miał też wydać ciała 28 uprowadzonych osób, które zmarły w niewoli. PAP

W drugim życiu pan Paweł przesiadł się na... taryfę

Jacek Drost

Przed trzema laty Paweł Brągiel został zaatakowany przez napastnika kamieniami i siekierą. Cudem uniknął śmierci. Zawsze marzył o tym, żeby wozić ludzi po Wiśle taką taksówką, jaką jeździła w serialu Barei „Zmiennicy”. Teraz realizuje swoje marzenie.

Pamiętacie słynną taksówkę z 15-odcinkowego serialu „Zmiennicy” w reżyserii Stanisława Barei, w którym obśmiewane były absurdy PRL? Starsi pewnie doskonale kojarzą żółtego dużego fiata 125 z numerem bocznym 1313 i naklejonymi na drzwiach literami WPT, które były skrótem od nazwy Warszawskie Przedsiębiorstwo Taksówko-we, prowadzonego przez Mieczysława Hryniewicza z dłuższymi wówczas włosami i piękną Ewę Błaszczuk z eleganckimi... włosami. Młodzi niekoniecznie, więc zachęcam do nadrobienia zaległości.

Sposobność ku temu jest doskonała, gdyż bliźniaczo podobna taksówka, również z literami WPT i numerem bocznym 1313, od niedawna kursuje po... Wiśle. To właśnie nią można wybrać się w sentymentalną podróż do czasów słusznie minionych. Za jej kierownicą spot-kamy Pawła Brągiela, byłego samorządowca i działacza społecznego, który otarł się o śmierć, jak sam mówi, dostał drugie życie - w marcowy poranek 2022 roku został przed domem zaatakowany przez napastnika z siekierą.

Osiem ciosów

- Wychodząc rano do pracy, przed domem w Wiśle Łabajowie, gdzie mieszkałem, zostałem napadnięty. Próbowano mnie zabić. Dostałem sześć ciosów dużym kamieniem w twarz oraz otrzymałem dwa uderzenia siekierą do rozłupywania drewna. Napastnika przegonili domownicy i najbliżsi sąsiedzi, którzy zareagowali z narażeniem własnego życia. Przed przyjazdem policji i służb napastnik uciekł. Przybiegli inni sąsiedzi i zaczęła się akcja ratunkowa - wspomina tragiczny dzień pan Paweł.

Tylko dzięki błyskawicznej reakcji innych osób, w tym służb ratunkowych oraz lekarzy, Paweł Brągiel nie przypłacił tego ataku życiem. Z samego zdarzenia nic nie pamięta, późniejszych dni także.

- Byłem ostatnią osobą, która dowiedziała się, co się stało. Przez miesiąc, do 25 kwietnia, byłem w szpitalu, najpierw na OIOM-ie, później na oddziale otolaryngologii. Długo mnie wybudzano. Przez pierwsze doby to była walka o życie, walka z nadciśnieniem, bo po urazie głowy dostałem ciśnienia między 160 a 240 na 100. Drugiego dnia zaczęły się problemy z oddychaniem, może dlatego, że trzy tygodnie przed tym zdarzeniem przeszedłem COVID-19, on się odezwał, więc podłączono mnie do respiratora. Walka o moje życie trwała pięć dni, później wszystko zaczęło się stabilizować - zwierzał się na łamach DZ pan Paweł.

Jednak sześć ciosów dużym kamieniem i dwa siekierą zrobiły swoje.

- Mam szczękę złamaną w sześciu miejscach, łącznie z podniebieniem, uszkodzone zatoki szczękowe, nos, przesunięte było oko. Mam też 10 części metalowych w twarzy, czaszkę u góry miałem całkowicie pokiereszowaną. Po tygodniu przeszedłem operację twarzoczaszki w Katowicach, w szpitalu przy Francuskiej. W szpitalu w Bielsku-Białej zajmowano się moimi otwartymi ranami, a po tygodniu, jak już

mogli mnie przewieźć, to zostałem przewieziony do Katowic. Tam operacja trwała sześć godzin, brało w niej udział wielu lekarzy, była pani profesor i dzięki nim wyglądam jak wyglądam, żyję jak żyję - opowiadał wiślanin.

Potem była półtoraroczna rehabilitacja rękoma i palcami twarzy przez kolejnego „anioła” Jakuba Pilcha.

Wspominał, że napastnika znał od kilka miesięcy, od grudnia 2021 roku. To był Polak. Przyjechał z mamą i psem malamutem z Kanady.

- Jak go poznałem, to na początku mu pomagałem, starałem się znaleźć mu pracę. Nie przyjął tej pomocy. Widywaliśmy się sporadycznie, mówiliśmy sobie „Cześć”. Później zacząłem się izolować od niego, bo wyczuwałem, że coś jest nie tak. Była taka sytuacja, kiedy pierwszy raz go zobaczyłem: wysiadł z auta ze swoją mamą, ja na niego popatrzyłem, oni zapytali o coś i w tym momencie z góry lub ze środka Bóg powiedział: „Paweł, uważaj! Będą problemy” - opowiada wiślanin.

Faktycznie, były...

Pomysł na życie

W trzy lata po feralnym zdarzeniu pan Paweł ma trzecią

Na pasażerów czekają także niespodzianki. Każdy dostaje żółtą gumę „Donald’a”, a fani serialu „Zmiennicy” kartki na mięso, paliwo i słodycze

grupę inwalidzką, jest na rencie. Jednak nie jest wystarczająca na życie, więc jest zmuszony na szukanie dodatkowego zarobku.

- Dowiedziałem się, że w Powiatowym Urzędzie Pracy w Cieszynie jest konkurs na dotację z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Pomyślałem, że mógłbym spróbować w nim wystartować - opowiada Paweł Brągiel. Dodaje, że w poprzednim życiu miał dwa niezrealizowane marzenia - jednym z nich było, żeby wozić ludzi po Wiśle taryfą (nie taksówką, jak mówi, ale właśnie taryfą) - taką jaką była w serialu „Zmiennicy”.

- Z pomocą PFRON udało mi się takie auto kupić. Znalazłem takiego dużego fiata w Pile. Kolega wsiadł w pociąg i przywiozł mi go. Można powiedzieć, że jest on bardzo wierną repliką samochodu ze „Zmienników”. Jedynie kolor siedzeń

jest inny, bo w filmie były czarne, a u mnie są brązowe, trochę inaczej zamontowane są kierunkowskazy, ale w środku praktycznie nie ma żadnej różnicy: antena na szybie jest zamontowana, wszystkie naklejki też są, a nawet jest długopis i taksometr „Polax 2” - opowiada pan Paweł. Dodaje, że numer boczny 1313 i litery WPT też się znalazły, ale w tym przypadku oznaczają Wiślańskie Przewozy Turystyczne.

- Próbuje nim jeździć. Reakcje są różne. Młodzi ludzie bywają zachwyceni; mówią, że fajna fura. Starsi kojarzą „kancioki” i się uśmiechają. Jest też pewna grupa miłośników filmów z PRL-u, którzy zaglądają do środka, czy wszystko jest na swoim miejscu. I są pod wrażeniem - mówi wiślanin, który obwozi ludzi po Perle Beskidów w koszulce z napisem „Levis” Jacka Żytkiewicza, głównego bohatera serialu „Zmiennicy”, oraz kurtce jeansowej.

Na pasażerów jego taryfy czekają także niespodzianki. Każdy dostaje żółtą gumę „Donald’a”, przy wydawaniu reszty banknoty z minionej epoki, a jak ktoś jest grzeczny lub jest fanem „Zmienników”, to może otrzymać nawet... kartki na mięso, słodycze i paliwo.

Przejażdżka po Wiśle

Pan Paweł oferuje kursy okazjonalne po Wiśle, ale jeśli ktoś zażyczy sobie nieco dłuższą przejażdżkę, to też jest taka możliwość. Wystarczy zadzwonić na numer telefonu 72-72-72-185 i wcześniej się umówić. W planach jest też weekend w Gliwicach, w rodzinnym mieście Pawła, więc może będzie okazją dla innych. Można też WPT wynająć na event, imprezę okolicznościową czy rodzinną rocznicę.

- Na postojach nie mogę stać, bo nie jestem taksówką, ale jak ktoś zamówi kurs, to podjadę - zapewnia wiślanin.

Cena za przejażdżkę po Perle Beskidów zaczyna się od 50 złotych wwyż. Jest też opcja VIP-owska, nieco droższa, ale wówczas można liczyć na poczęstunek kawą z fusami w szklance i wuzetką (niewykluczone, że od przyszłego roku będzie można delektować się PRL-owskim obiadem: pomidorową z ryżem, mortadellą udającą schabowego z ziemniakami, mizerią i kompotem podanymi na stole nakrytym ceratą).

- Chcę zadbać o odpowiedni klimat - podkreśla Paweł Brągiel. Choć ze zdrowiem nie jest najlepiej, to udało się odbyć kilka kursów po Wiśle. Liczy, że z czasem będzie ich więcej.



Paweł Brągiel kupił dużego fiata, podobnego to tego jak w filmie „Zmiennicy”. Zaprasza na przejażdżkę po Wiśle

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Czy jesteś hipochondrykiem?

Hipochondria to zaburzenie nerwowe, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy

przeświadczenie, że jest poważnie chory. Zwykły ból głowy może postrzegać jako jeden z objawów raka mózgu, a kaszel - jako symptom raka płuc. Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy. Podpowiadamy, jak ją diagnozować i leczyć.

ZA TYDZIEŃ:

- Cichy wróg kości rozwija się latami. Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć
- Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać



FOT. FREEPIK

Pierwsze objawy raka piersi. Tak wyglądają guzy na piersiach

Agata Siemiaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak piersi długo przebiega bezobjawowo, a pierwsze widoczne symptomy często pojawiają się dopiero po wielu latach utajenia.

Rak piersi jest nowotworem rozwijającym się w tkance gruczołu piersiowego. W Polsce to najczęściej występujący nowotwór u kobiet i drugi najbardziej zabójczy. Co więcej, w ciągu ostatnich 50 lat dwukrotnie wzrosła zachorowalność na tę przypadłość. Przyczyny występowania raka piersi nie są do końca znane.

Sugeruje się, że głównymi czynnikami predysponującymi są:

- płeć - roczna zapadalność w Polsce wśród mężczyzn to ok. 140 osób, przy czym u kobiet 19 tysięcy,
- wiek - wraz z wiekiem zwiększa się ryzyko, osiągając szczyt między 50. a 60. rokiem życia,
- wystąpienie raka piersi w najbliższej rodzinie przed 50. rokiem życia,
- wczesna pierwsza miesiączka,
- późna menopauza,
- długotrwała hormonalna terapia zastępcza,
- nadwaga i otyłość pomenopauzalna,
- nieprawidłowa dieta bogata w alkohol oraz tłuszcze nasycone,
- brak odpowiedniej higieny snu.

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym i bezbolesnym wzroście. Rak sutka u mężczyzn objawia się bardzo podobnie jak u kobiet, głównie niewielką naroślą wyczuwalną w okolicach brodawki. Może temu również towarzyszyć świąd lub wyciek wydzieliny.

Często zauważalnym objawem raka piersi jest powiększenie węzłów chłonnych pod pachą, po stronie guza. Zatem ważne jest, aby poddawać się rutynowym badaniom. Należy wspomnieć, aby raz na miesiąc wykonywać samobadanie, które pozwoli szybko wykryć ewentualne guzki w piersi i po-



FOT. 4PM PRODUCTION/23RF

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku umiera ponad pięć tysięcy kobiet

stawić szybszą diagnozę. Trzeba pamiętać, że nie każdy guz w piersi od razu oznacza raka. Zmiana może być również torbielą, tłuszczakiem, a także stanem zapalnym. Najważniejsze jest, aby wykryć ewentualne zmiany w jak najwcześniejszym okresie. Szybka diagnoza w momencie bezobjawowym zwiększa szansę na całkowite wyleczenie i korzystnie wpływa na rokowania.

Diagnostyka obejmuje przede wszystkim samobadanie piersi. W ten sposób wykrywa się około 37 proc. guzów złośliwych. Każda zmiana, która została wykryta za pomocą dotyku, powinna skłonić do wizyty u specjalisty.

Badania raka piersi to między innymi USG oraz mammografia. Najlepsze efekty diagnostyczne dają stosowane łącznie. Dobór właściwej metody ma szcze-

gólne znaczenie. U kobiet młodszych i ciężarnych pierwszą metodą z wyboru (również ze względu na bezpieczeństwo) jest badanie ultrasonograficzne, natomiast u kobiet powyżej 40. roku życia zaleca się przeprowadzenie badania mammograficznego. Kobiety powyżej 50. roku życia powinny korzystać z mammografii raz na dwa lata, do momentu ukończenia 75. roku życia.

Szybki dostęp do badania można uzyskać w mobilnych busach mammograficznych. Najczulszą metodą jest jednak

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym wzroście. Najważniejsze jest, aby wykryć zmiany jak najwcześniej

rezonans magnetyczny, który zalecany jest kobietom z wysokim ryzykiem zachorowalności (posiadającym mutację genową).

Podłoże genetyczne raka piersi posiada 5-10 proc. chorych. Kobiety, u których w rodzinie wykryto raka sutka, mają zwiększone predyspozycje. Nowoczesne badania genetyczne na nosicielstwo mutacji genetycznej BRCA1 i BRCA2 pozwalają oszacować ryzyko rozwinięcia się raka sutka w przyszłości.

Predyspozycje, które powinny skłaniać kobiety do wykonania badań genetycznych, to m.in.:

- rodzinne występowanie nowotworu raka piersi lub raka sutka przed 40. rokiem życia,
- częste występowanie raka jajnika w rodzinie,
- obustronne złośliwe guzy piersi w rodzinie,

- rak sutka u mężczyzn (tata, dziadek),
- obecność mutacji genowej BRCA u przodków.

Podczas kontroli można wykryć zmiany płynowe (torbielowe) oraz lite. O ile te pierwsze zazwyczaj nie wzbudzają niepokoju, to zmiany lite w piersiach wymagają pogłębienia diagnostyki. Wykryty guz poddaje się ocenie komórkowej. W tym celu przeprowadza się biopsję danej tkanki. Na podstawie wielkości, przerzutów do węzłów chłonnych oraz stopnia złośliwości stawia się ostateczną diagnozę i kieruje się pacjentkę na odpowiednie leczenie.

Nie każdy guz w piersi to rak, a ponad 90 proc. są to zmiany łagodne. Wszelkie anomalie w piersiach należy poddać diagnostyce.

Do łagodnych zmian zaliczamy:

- torbiele z włóknieniem (rzadko zmieniające swoją objętość),
- łagodne zmiany rozrostowe (często zwiększają swoją objętość).

Ta grupa zmian nie należy do groźnych, lecz wymagana jest częsta kontrola lekarska. Zmiany złośliwe mogą mieć różny wygląd oraz charakter. Najgroźniejszą postacią jest rak zapalny piersi, inaczej zwany rakiem zapalnym sutka. Występuje niezwykle rzadko, w granicach 1 proc. wszystkich chorych, jednak ma gorsze rokowania.

Nie ma idealnej recepty na walkę z rakiem. Celem profilaktyki jest jak najskuteczniejsze zmniejszenie ryzyka zachorowalności na nowotwór. Prowadzenie zdrowego stylu życia wpływa pozytywnie na organizm i poprawia jego stan ogólny.

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od choroby?

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

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od tej, która może świadczyć o niebezpiecznej infekcji? Czy dziecko z nietypowymi zmianami na skórze należy pozostawić na wszelki wypadek w szpitalu?

W rozwiązaniu takich dylematów ma pomóc Cyfrowy Atlas Wysypek - nowoczesne narzędzie stworzone na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu.

Cyfrowy Atlas Wysypek to platforma edukacyjna, która gromadzi wielopokoleniowe doświadczenia pediatrów w obszarze zmian skórnych u dzieci w jednej telefonicznej aplikacji. To interaktywne narzędzie dydaktyczne jest oparte na microlearningu. Umożliwia szybką naukę, porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej - możemy przeczytać w komunikacie na stronie internetowej uczelni. Nad stworzeniem tego narzędzia pracowali specjaliści z Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Jak podkreślają naukowcy-lekarze, pomysł na to rozwiązanie zrodził się z realnej potrzeby. Szybka diagnoza choroby zakaźnej ma kluczowe znaczenie zarówno dla pacjenta, jak i jego otoczenia. O decyzjach dotyczących leczenia, hospitalizacji czy izolacji często trzeba decydować natychmiast, co nie jest łatwe, ponieważ wiele infekcji u dzieci przebiega z niespecyficznymi objawami.

- Prawidłowe rozpoznanie w pediatrii staje się coraz trudniejszą sztuką. Z jednej strony rodzi się mniej dzieci, a z drugiej - wracają choroby zakaźne, z którymi nie mieliśmy do czynienia przez dziesiątki lat - tłumaczy genę pomysłu prof. Leszek Szenborn, kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW.

Ekspert podkreśla, że coraz liczniejsza grupa pacjentów cierpi na choroby przewlekłe i autoimmunologiczne, a stosowane u nich terapie biologiczne potrafią zmieniać przebieg obrazu infekcji. Dodatkowym wyzwaniem są częste podróże, które niosą ryzyko kontaktu z patogenami niespotykanymi w naszym klimacie.

Wszystko to sprawia, że lekarze coraz rzadziej mają możliwość bezpośredniego zetknięcia się z typowymi objawami wielu chorób, w tym również tych groźnych, wymagających szybkiego działania.

- Dotyczy to nie tylko młodych, dopiero wkraczających do zawodu. Także pediatrzy z wieloletnim stażem nie mogą już bazować na własnym do-

świadczeniu, bo w swojej praktyce nie mieli przypadków chorób, które zniknęły na dziesięciolecie dzięki powszechnym szczepieniom. Młodzi nie mają zatem często od kogo się uczyć - przyznaje prof. Szenborn.

Specjalista dodaje, że coraz szybsze tempo rozprzestrzeniania się chorób stanowi kolejne wyzwanie diagnostyczne. Przytacza, że w czasach parowców grypa hiszpanka potrzebowała około trzech miesięcy, by opłócić świat, podczas gdy pandemia COVID-19 rozprzestrzeniła się niemal natychmiast, pokazując, jak dynamicznie zmieniały się realia epidemiologiczne.

Bazą do tworzenia Cyfrowego Atlasu Wysypek była bogata kolekcja zdjęć chorób wysypkowych, wykonywanych od lat w Klinice Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Książkowy atlas zmian skórnych u dzieci był regularnie aktualizowany i w ten sposób powstał imponujący zbiór, wykorzystany teraz w formie cyfrowej.

- Nasz atlas to jednak coś znacznie więcej niż zestaw unikatowych fotografii z praktyki klinicznej, który zresztą zamierzamy wciąż wzbogacać o kolejne przypadki. Chcieliśmy stworzyć narzędzie do szybkiej nauki, które umożliwi porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej. Jednocześnie wyszliśmy z założenia, że nauka może być przyjemna i mieć formę atrakcyjnej gry. Dlatego atlas został wyposażony w szereg funkcji - nie tylko przydatnych, ale i przyjaznych w obsłudze i dostosowanych do współczesnego odbiorcy - tłumaczy dr Kamila Ludwikowska, która współtworzyła aplikację.

Dla praktyków Cyfrowy Atlas Wysypek będzie swoistą „ściągą”. Algorytm pięciu kroków poprowadzi ich logiczną ścieżką diagnostyczną od podstaw, na co zwrócić uwagę, jakie zadawać pytania pacjentowi, poprzez rozpoznanie, aż do zastosowania leczenia.

Lekarz, korzystając z funkcji wyszukiwania, będzie mógł łatwo znaleźć i porównać zdjęcia różnych zmian skórnych, by dopasować obraz do przypadku pacjenta. System pozwoli określić, czy wysypka ma charakter plamisty, wybroczynowy czy pęcherzykowy, a także gdzie dokładnie się pojawia i jak wygląda - każdy szczegół ma tu znaczenie i wymaga właściwej oceny.

Do każdego zdjęcia dołączony jest krótki opis choroby, której objawem jest dana wysypka i jej umiejscowienie. Ideą całej platformy jest jednak nie tylko szybkie rozpoznanie, ale przede wszystkim zdobycie trwałej wiedzy.

Czy jesteś hipochondrykiem? Objawy hipochondrii i sposoby jej leczenia

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

Hipochondria to zaburzenie nerwowe, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy przeświadczenie, że jest poważnie chory.

Nazwa „hipochondria” wywodzi się ze starożytnej Grecji - wówczas mianem „hypochondriakós” określano ból zlokalizowany w obrębie górnej części brzucha. Na przestrzeni wieków termin ten przeszedł kilkukrotnie redefinicję. Dopiero na początku XIX w. pojawiły się pierwsze opisy hipochondryka, jako osoby cierpiącej na chorobę bez wyraźnej przyczyny.

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych hipochondria jest jednym z zaburzeń somatoformicznych, które z kolei zaliczane są do zaburzeń nerwicznych. Cechą charakterystyczną tych zaburzeń jest występowanie objawów somatycznych przy braku jakichkolwiek biologicznych przesłanek, które uzasadniałyby występowanie tego typu symptomów. Przy diagnozowaniu hipochondrii ważnym elementem jest wykonanie szeregu podstawowych badań diagnostycznych.

Hipochondryk jest osobą, której towarzyszy stały lęk przed zachorowaniem. Nieustannie znajduje się w gotowości i doszukuje się objawów, które mogą wskazywać na poważną chorobę - zawał, udar czy nowotwór. Co więcej, hipochondryk jest „nadwrażliwy” na różne informacje na temat chorób. Według badań przeprowadzonych przez Thomasa Holmesa i Richarda Rahe’a z Washington University w Seattle, pozostawanie w ciągłej gotowości i nadinterpretacja występujących objawów jest silnym stresem. Badacze podkreślają, że osoba dotknięta tą chorobą często nie zdaje sobie sprawy z tego, że jej problemy somatyczne mogą mieć podłoże psychologiczne. Objawy hipochondrii bywają niespecyficzne, ponieważ pacjent często sam „wyznacza” sobie, co go boli. Stałe myślenie o dolegliwościach sprawia, że faktycznie zaczynają one się nasilać.

Wśród objawów hipochondrii można wymienić:

- długotrwały lęk i obawa o własne zdrowie i życie;
- przekonanie o złym stanie swojego zdrowia;
- brak poczucia bezpieczeństwa;



Na hipochondrię najczęściej zapadają osoby z tendencją do stanów depresyjnych

- obawa o swoją przyszłość;
- podwyższona czujność dotycząca występujących objawów.

Hipochondria polega na nadinterpretacji występujących, zazwyczaj niegroźnych, objawów somatycznych. Takie symptomy, jak np. ból gardła, kaszel, ból głowy czy świąd skóry przez hipochondryka postrzegane są jako dowód toczącego się procesu chorobowego. Istnieje kilka teorii dotyczących możliwych przyczyn hipochondrii - wśród nich wskazuje się m.in. na dwa podstawowe modele.

Model poznawczo-behawioralny

Wywodzi się z teorii psychopatologii Becka. Podstawowym założeniem tego modelu jest przeświadczenie, że źródłem

zaburzeń emocjonalnych są negatywne schematy poznawcze dotyczące zarówno własnej osoby, jak i świata zewnętrznego. Oprócz tego podkreśla się związki między hipochondrią a depresją i fobiami społecznymi. Hipochondrycy często mają katastroficzne wizje dotyczące przyszłych zdarzeń, często są pesymistycznie usposobieni wobec świata i nieustannie towarzyszy im podwyższony poziom lęku.

Model interpersonalny

W modelu tym silnie akcentuje się rolę relacji interpersonalnych w mechanizmach właściwych dla hipochondrii. Według autorów tej koncepcji hipochondria jest rezultatem, często nieuświadomionej, potrzeby troski zarówno od osób najbliższych, jak i lekarzy. Potrzeba ta często stanowi konsekwencję niewłaściwego wychowania, w którym nie były zaspokajane podstawowe potrzeby dziecka (miłości, akceptacji i wsparcia emocjonalnego).

Niektórzy badacze przy omawianiu przyczyn hipochondrii wskazują na egocentryczną lub nawet narcystyczną postawę, jednak teza ta była poddawana częstej krytyce. Wprawdzie hipochondryk może nadmiernie koncentrować się na sobie i swoim zdrowiu, jednakże nie wynika to z jego egoistycznej natury, a raczej z potrzeby troski i opieki, co może być związane z deficytami z dzieciństwa.

Już samo rozpoznanie hipochondrii dostarcza lekarzom podstawowej opieki zdrowotnej wielu problemów. Związane jest

to z tym, że przed diagnozą należy wykonać szereg badań diagnostycznych, w celu wykluczenia ewentualnych stanów chorobowych. W rozpoznaniu hipochondrii należy wziąć pod uwagę kilka podstawowych kryteriów diagnostycznych. Mowa tu o:

- silnie zakorzenionym, utrzymującym się przez co najmniej pół roku przekonaniu o występowaniu poważnych chorób somatycznych;
- nadmiernym kontrolowaniu swojego ciała wraz z towarzyszącym przekonaniem o zmianie kształtu ciała, np. wyimaginowanym skrzywieniu kręgosłupa;
- podporządkowaniu życia chorobie, co skutkuje częstymi i nieuzasadnionymi wizytami u lekarza;
- odrzucaniu zapewnień lekarza o braku chorób somatycznych.

Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, gdyż to właśnie do nich w pierwszej kolejności trafiają pacjenci, którzy zmagają się z tym zaburzeniem nerwicznym. Największym wyzwaniem jest upór pacjentów, którzy często nie zgadzają się z opinią lekarza o braku danej choroby. W takiej sytuacji zwykle zmieniają oni lekarza i proces diagnozy rozpoczyna się od nowa, co przypomina mechanizm błędnego koła.

Podstawą w leczeniu hipochondrii jest psychoterapia. Najbardziej pomocna jest terapia w nurcie poznawczo-behawioralnym, która zorientowana jest na rozwiązywanie konkretnego problemu.

WARTO WIEDZIEĆ

Metody leczenia hipochondrii:

- neuroleptyki i leki o działaniu hamującym aktywność układu współczulnego;
- krótkoterminowa terapia poznawczo-behawioralna, zorientowana na rozwiązanie problemu i wydotowanie się z mechanizmu błędnego koła;
- terapia rodzin, która zalecana jest zwłaszcza wtedy, gdy choroba pacjenta negatywnie odbija się na jego sytuacji rodzinnej;
- długoterminowa terapia systematyczna restrukturyzująca, prowadząca do częściowej zmiany osobowości.

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ. Pacjenci zakochali się w tych lecznicach



Zobacz aktualną listę najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach. Pacjenci po prostu zakochali się w tych miejscach

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Które są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google.

Jesień to sezon przeziębień, niedoboru słońca i ogólnego osłabienia naszych organizmów. Warto w tym okresie zaplanować pobyt w sanatorium. Takie uzdrawiające wakacje bywają jednak drogie, więc nie dziwnego, że większość pacjentów stara się załatwić sobie pobyty finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy odbyć turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać szczególną uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości?

Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium.

Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami;
- wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, a także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych;
- dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów;
- wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody;
- ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.

Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rażących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mejlować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium. Pacjenci chętnie dzielą

się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisują wszystko bez ogródek i cenną i wystawiają oceny od 0 do 5. Znane sanatoria mają po kilkaset i więcej recenzji!

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić Ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej

okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów. Pierwszy to lista TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a drugi to seria rankingów sanatoriów z podziałem na poszczególne województwa (łącznie przeanalizowałem aż 31 placówek - wszystkie oferują turnusy na NFZ).

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

- Miejsce 1: 22. Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).
- Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe KRYSZYŃKA w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).
- Miejsce 3: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju (średnia ocen w Google: 4,2).
- Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,0).
- Miejsce 5: Bia Vita Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA Iwonicz-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,5).
- Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,4).
- Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,0).

Ranking sanatoriów w podziale na województwa znajdziesz na stronie <https://stronazdrowia.pl>.

Tak kąpiele w wannie wpływają na zdrowie. Mogą pomóc nie tylko przy przeziębieniu

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

Kąpiel w wannie to okazja, by na chwilę zatrzymać się w codziennym pośpiechu, zanurzyć się w ciepłej wodzie i pozwolić sobie na regenerację ciała i umysłu.

Kąpiele, zwłaszcza te w ciepłej wodzie, mogą mieć korzystny wpływ na organizm, o ile są stosowane z umiarem i dostosowane do indywidualnych potrzeb. Warto zdawać sobie sprawę, że ciepła woda powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, dzięki czemu zwiększa się przepływ krwi w mięśniach i skórze. Taki efekt prowadzi do lepszego dotlenienia i odżywienia tkanek, co sprzyja regeneracji po wysiłku fizycznym oraz łagodzi napięcie mięśniowe. Jednocześnie hydrostatyczny nacisk wody wspomaga powrót żylny i przepływ limfy, co pomaga usuwać z organizmu produkty przemiany materii.

Regularne kąpiele mogą również łagodzić ból, zarówno mięśniowy, jak i stawowy. W badaniach klinicznych wykazano, że hydroterapia poprawia ruchomość stawów, zmniejsza sztywność i redukuje odczuwanie bólu u osób cierpiących m.in. na choroby reumatyczne czy fibromialgię.

Nie bez znaczenia pozostaje również wpływ kąpieli na układ nerwowy. Ciepła woda działa uspokajająco, obniża poziom stresu i napięcia psychicznego, co pośrednio wspiera odporność oraz proces regeneracji organizmu w czasie infekcji.

Ciepła, aromatyczna kąpiel może stać się naturalnym sprzymierzeńcem w łagodzeniu objawów przeziębiecia i wspomaganiu procesu zdrowienia. Wpływa ona korzystnie na organizm, oddziałując na kilka poziomów jednocześnie. Ciepła woda rozluźnia napięte mięśnie i zmniejsza uczucie sztywności, co przynosi ulgę obolałemu ciału.

Wytwarzająca się para wodna działa jak naturalna inhalacja. Nawilża drogi oddechowe, łagodzi katar oraz podrażnienia gardła, ułatwiając oddychanie. Dodatkowo ciepło pobudza krążenie krwi, co sprzyja szybszemu usuwaniu toksyn z organizmu i wspiera jego naturalne mechanizmy obronne.

Wprowadzenie do kąpieli olejków eterycznych, takich jak sosnowy, jodłowy czy eukaliptusowy, wzmacnia jej działanie przez efekt aromaterapii. Do wody warto dodać zatem:

- olejek tymiankowy - wykazuje silne właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe, wspomaga odporność oraz łagodzi

stany zapalne gardła i dróg oddechowych;

- olejek rozmarynowy - poprawia krążenie, działa rozgrzewająco i pomaga łagodzić bóle mięśni, które często towarzyszą infekcjom;

- olejek eukaliptusowy - udrażnia zatłakany nos, ułatwia oddychanie, działa antyseptycznie i łagodzi bóle głowy;

- olejek sosnowy, olejek jodłowy - odświeżają, wspomagają oczyszczanie dróg oddechowych i wzmacniają naturalne mechanizmy obronne organizmu;

- olejek lawendowy - koi układ nerwowy, sprzyja odpoczynkowi i regeneracji, a jednocześnie działa lekko przeciwbakteryjnie;

- olejek pomarańczowy - relaksuje, poprawia nastrój i dodaje energii, co ma znaczenie zwłaszcza w czasie obniżonego samopoczucia.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że kąpiel może sprzyjać... utracie wagi. Badanie przeprowadzone przez ekspertów z Uniwersytetu Loughborough w Wielkiej Brytanii wykazało, że godzinna kąpiel w gorącej wodzie spala średnio około 130 kalorii, co odpowiada mniej więcej półgodzinnemu spacerowi. Dodatkowo kąpiele mogą także sprzyjać regulacji poziomu glukozy we krwi.

Kąpiel w wannie powinna być dostosowana zarówno do temperatury wody, jak i kondycji skóry. W przypadku kąpieli gorących lub zimnych zaleca się, aby nie trwały one dłużej niż około 10-15 minut, ponieważ zbyt długie oddziaływanie skrajnych temperatur może prowadzić do zaburzeń krążenia i nadmiernego obciążenia organizmu. Kąpiele w wodzie o umiarkowanej temperaturze można wydłużyć do 20-30 minut, jeśli nie występują przeciwwskazania zdrowotne. Należy jednak pamiętać, że zbyt długie przebywanie w wodzie powoduje macerację naskórka, czyli jego nadmierne zmiękczenie, co może prowadzić do podrażnień, przesuszenia lub zwiększonej podatności skóry na uszkodzenia i infekcje.

Długotrwały kontakt skóry z wodą, zwłaszcza twardą, może nasilać suchość i świąd skóry. Woda wodociągowa często zawiera wapń i magnez, które podnoszą jej pH, co z kolei osłabia kwaśny płaszcz ochronny skóry. W efekcie dochodzi do zaburzenia równowagi mikrobiomu i wzrostu podatności na podrażnienia lub nadkażenia bakteryjne, częste u osób z atopowym zapaleniem skóry (AZS). Dermatolodzy zalecają, aby kąpiel w przypadku AZS była krótka (maksymalnie 5-10 minut) i odbywała się w letniej wodzie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DOMOWE SPOSOBY NA ODPORNOŚĆ

Co to jest antygrypina?

W sezonie jesienno-zimowym na przeziębienie i odporność stosujemy przeróżne specyfiki i mikstury, aby mniej chorować i szybciej wyleczyć się z infekcji. Wielu z nas zna syrop z cebuli, który jest niezwykle skuteczny, ale niestety nie smakuje najlepiej. Antygrypina to naturalny antybiotyk, który nie tylko świetnie zwalcza przeziębienie, grypę czy zapalenie gardła, ale też jest bardzo smaczny i wspomaga odporność. Właściwości te zawdzięcza składnikom takim jak owoce cytrusowe, imbir, czosnek, miód i kurkuma. Mikstura jest bogata w witaminę C i inne antyoksydanty, które wspierają układ odpornościowy i wspomagają walkę z patogenami. Znajdują się w niej również witaminy,

składniki mineralne, aminokwasy czy olejki eteryczne. Dzięki temu antygrypina działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgorączkowo i wykrztuśnie. Napój rozgrzewa, łagodzi kaszel, katar i ból gardła, oczyszcza zatoki, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji. Można go również stosować profilaktycznie w celu wzmocnienia odporności.

Jak zrobić naturalną antygrypinę?

Do wykonania antygrypiny potrzebujemy sporej ilości składników, ale za to samo wykonanie leczniczej mikstury jest niezwykle szybkie i proste. Składniki: 1 szklanka przegotowanej i ostudzonej wody, 1 cytryna, 1 grapefruit, 1 pomarańcza, 2 ząbki czosnku, 3 plasterki świeżego imbiru, 3 łyżki miodu, 1/2 łyżeczki

kurkumy. Wszystkie owoce dokładnie umyj i osusz. Wyciśnij z nich sok i przelej do blendera. Dodaj czosnek, imbir i miód. Wlej wodę i dosyp kurkumę. Zmiksuj i przelej do szklanej butelki lub słoika. Gotową miksturę możesz przechowywać w lodówce do 3 dni.

Ile pić antygrypiny?

Antygrypinę możesz przyjmować profilaktycznie przez cały sezon jesienno-zimowy w postaci shotów na odporność. Pij ją wtedy 2 razy dziennie po 1 kieliszku. W przypadku przeziębienia, grypy czy innej infekcji pij specyfik 3-4 razy dziennie. Jeśli antygrypinę chcesz przygotować dla dzieci, możesz nie dodawać do niej czosnku

i imbiru lub zmniejszyć ich ilość. Mają one ostry i piekący smak, więc mikstura może nie posmakować maluchom. Możesz za to przygotować syrop także w formie galaretki lub żelków - wystarczy, że do płynu dodasz żelatynę lub agar i przelejesz do specjalnych foremek.



Kto nie powinien pić antygrypiny?

Ze stosowaniem antygrypiny powinny uważać kobiety w ciąży. Przed zastosowaniem lepiej skonsultować się z lekarzem. Antygrypiny nie powinny też stosować osoby przyjmujące leki na cukrzycę, nadciśnienie i przeciwzakrzepowe. Sok z grejpfruta zawarty

w miksturze może wchodzić w reakcję z lekami, dlatego należy pić napój 2 godziny przed lub po zażyciu leków. Najlepiej jednak poradzić się lekarza przed zastosowaniem antygrypiny.

Czym jest supertonik?

Supertonik to naturalna mikstura zawierająca składniki działające przeciwwirusowo i antybakteryjnie, w tym ocet jabłkowy, czosnek, który jest uznawany za naturalny antybiotyk, miód łagodzący kaszel i niszczący drobnoustroje oraz działającą przeciwzapalnie i odtruwającą kurkumę. Supertonik można stosować w czasie infekcji, łagodzi bowiem objawy takie jak kaszel, katar, ból gardła, gorączka czy osłabienie, skraca czas choroby i przyspiesza powrót do zdrowia. Natomiast w okresach obniżonej odporności można zażywać miksturę profilaktycznie.

Przepis na supertonik

Składniki: 3 szklanki octu jabłkowego, 4 łyżki miodu, ćwierć szklanki czosnku, ćwierć szklanki cebuli, ćwierć szklanki imbiru, 2 łyżki chrzanu, 2 łyżki kurkumy, 2 papryczki chili. Czosnek i cebulę umyć, obrać i zetrzeć lub drobno posiekać. Korzeń imbiru, chrzanu, kurkumy oraz papryczki chili rozdrobnić najlepiej w moździerzu lub zetrzeć. Można także użyć zmielonych przypraw, ale ich moc będzie słabsza niż świeżych. Rozdrobnione składniki umieścić w słoju i zalać octem jabłkowym, dodać miód i wymieszać. Zamknąć szczelnie w słoju i odstawić na ok. 2 tygodnie do lodówki. Codziennie potrząsać, aby mikstura się wymieszała. Po 2 tygodniach supertonik odcodzić przez gazę. Przechowywać w lodówce w szklanej butelce.

Najzdrowszy jesienny produkt za grosze

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

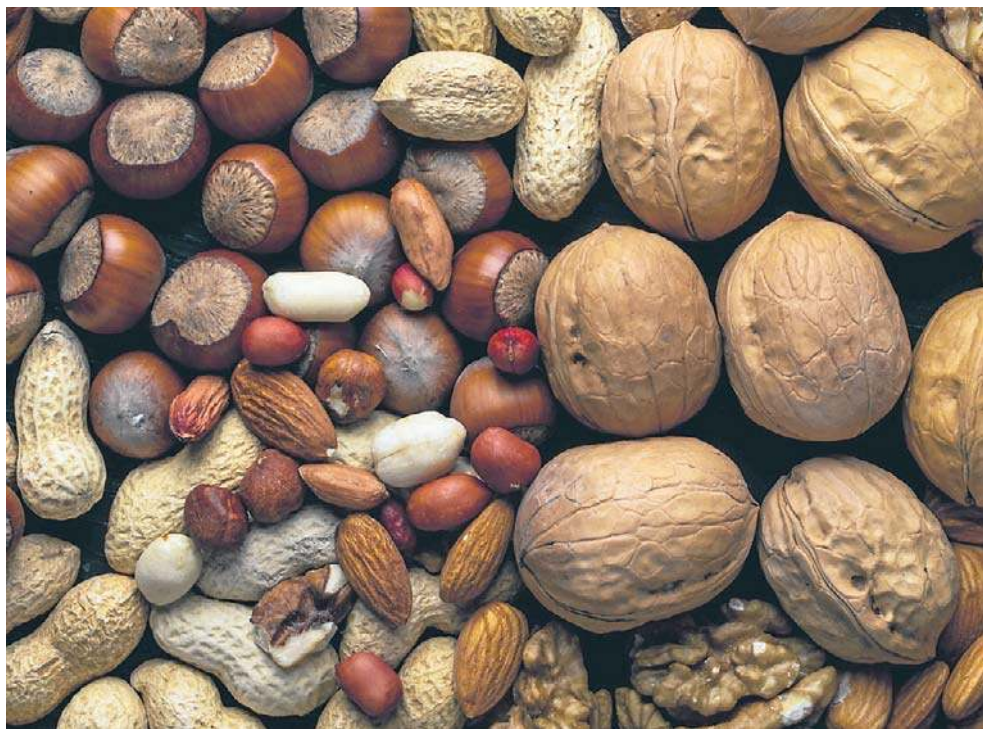
Wśród darów jesieni szczególne miejsce zajmują orzechy. Regularne ich spożywanie nie tylko wspiera serce, reguluje ciśnienie i poprawia metabolizm, ale może też wydłużyć życie.

Jesień przynosi ze sobą bogactwo produktów, które wspierają nasze zdrowie, a jednym z najcenniejszych są orzechy. Profesorka nauk medycznych, biochemiczka i nauczycielka akademicka Ewa Stachowska na swoim Instagramie podkreśla, że regularne spożywanie tego popularnego produktu może znacząco poprawić nasze zdrowie i długość życia.

Orzechy to jesienne „superfoods” za grosze

„Orzechy to najprostszy sposób na to, aby wydłużyć skutecznie życie, i to życie pełne zdrowia” - przekonuje na swoim instagramowym profilu specjalistka.

Analiza przeprowadzona na ponad 7000 uczestnikach wykazała, że już 30 g orzechów dziennie - w tym 15 g orzechów włoskich, 7,5 g laskowych i 7,5 g migdałów - przynosi wymierne korzyści zdrowotne. Obniża ciśnienie, redukuje ryzyko udaru i wspiera metabolizm. Jak podkreśla profesorka Stachowska, połączenie orzechów z dwiema łyżkami oliwy dziennie może stanowić prosty, codzienny sposób na długie i zdrowe życie.



Nie ma wątpliwości: orzechy to jesienne „superfoods” za grosze. Jedzenie orzechów to najprostszy sposób na to, aby skutecznie wydłużyć życie, i to życie pełne zdrowia

Orzechy a długowieczność

Badanie, do którego odniosła się Ewa Stachowska, było częścią dużego projektu PRE-DIMED (Prevencion con Dieta Mediterranea), realizowanego w Hiszpanii w latach 2003-2011 i skupiającego się na prozdrowotnym działaniu diety śródziemnomorskiej.

Naukowcy zbadali wpływ spożycia różnych rodzajów orzechów - migdałów, orzeszków ziemnych, orzechów laskowych, pistacji, orzeszków

pinowych oraz orzechów włoskich - na ryzyko śmierci wśród uczestników badania.

Analiza objęła 7216 osób z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. W porównaniu do osób, które nigdy nie jadły orzechów, ci, którzy spożywali 1-3 porcje tygodniowo, mieli o 29 procent mniejsze ryzyko śmierci.

Osoby spożywające trzy lub więcej porcji tygodniowo, odnotowały jeszcze większe korzyści - 39 proc. mniejsze ryzyko śmierci.

Orzechy poprawiają humor

Wystarczy już niewielka ilość orzechów spożywana codziennie, aby odnieść korzyści dla zdrowia, także psychicznego. Dostarczają bogatej różnorodności biodostępnych fitochemikaliów, które mogą być związane z działaniem przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Zawierają także cenne aminokwasy, takie jak arginina, glutamina, seryna i tryptofan. Zbyt niski poziom tych aminokwasów wiąże się z depresją.

WAŻNE

Cudowne orzechy włoskie

Orzechy włoskie zaliczane są do polskich „superfoods”, czyli nieprzetworzonych produktów, które w korzystny sposób wpływają na stan zdrowia organizmu. Porcja 100 g stanowi źródło 654,4 kcal, a także 18 g białka, 11,5 g węglowodanów oraz 6,5 g błonnika pokarmowego. Porcja 100 g zawiera aż 60,3 g tłuszczu, w tym 41,2 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli omega-3 i omega-6. Te rodzaje kwasów tłuszczowych wspierają układ krążenia i pracę serca, zmniejszają stan zapalny w organizmie, obniżają poziom „złego” cholesterolu LDL z równoczesnym podwyższeniem „dobrego” cholesterolu HDL.

Mimo że zawierają one znaczną ilość tłuszczu, to nie stanowią źródła cholesterolu. Co więcej, te bakalie polecane są osobom z miażdżycą, hipercholesterolemią, a także pacjentom po przebytym zawale serca lub udarze mózgu.

Orzechy włoskie uznawane są za jedno z najbogatszych źródeł magnezu - w 100 g zawierają go aż 99 mg! Do najważniejszych witamin i związków mineralnych w orzechach należą: witamina B1 - 0,39 mg, witamina B2 - 0,12 mg, witamina B3 - 1,19 mg, witamina B5 - 0,57 mg, witamina B6 - 0,078 mg, kwas foliowy - 19 g, witamina E - 0,7 mg, witamina A - 20 jednostek międzynarodowych (IU), witamina K - 2,7 g, witamina C - 1,3 mg, wapń - 98 mg, magnez - 99 mg, żelazo - 1,8 mg, fosfor - 332 mg, potas - 474 mg, cynk - 3,09 mg, selen - 4,9 mikrograma.

Orzechy włoskie stanowią znakomite źródło błonnika pokarmowego, który wspiera pracę układu pokarmowego, przyspiesza przesuwanie się niestrawionych resztek pokarmowych w dalsze części jelita, a tym samym zapobiega zaparciom. Dodatkowo błonnik zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu jelita grubego i otyłości. Orzechy stanowią znakomite źródło potasu, który pobudza perystaltykę jelit, przyspieszając proces trawienia i skracając czas narażenia na szkodliwe produkty przemiany materii. Wszystkie orzechy, w tym również włoskie, są znakomitym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wykazują korzystny wpływ na zdrowie organizmu: działają przeciwnowotworowo, wspierają pracę mózgu, wzmacniają kości i zęby, zwiększają odporność organizmu, poprawiają wzrok, łagodzą alergie i poprawiają stan skóry. Dodatkowo wspierają pracę układu sercowo-naczyniowego, ponieważ zmniejszają lepkość krwi, a tym samym obniżają ryzyko rozwoju groźnych zakrzepów.

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	TURYSTYKA • agroturystyka • kraj • świat • biura podróży • obozy i kolonie • wycieczki • przewozy • inne ZWIERZĘTA • lecznice • usługi • inne MATRYMONIALNE RÓŻNE	KOMUNIKATY ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA GASTRONOMIA • dania na telefon • usługi • inne ROLNICZE • maszyny rolnicze • ogrodnictwo • plody rolne • zwierzęta hodowlane • inne TOWARZYSKIE USŁUGI KAMIENIARSKIE USŁUGI POGRZEBOWE

AUTOREKLAMA

strona

zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA

0011415087

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Burmistrz Miasta Sejny

ogłasza I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej stanowiącej własność Miasta Sejny, składającej się z działek o numerach: 415/3 (pow. 0,0061 ha, SU1N/00016399/7), 414/1 (pow. 0,0026 ha, SU1N/00009251/6), 414/3 (pow. 0,0024 ha, SU1N/00009251/6), 413/2 (pow. 0,0392 ha, KW SU1N/00012774/2), 417/2 (pow. 0,0116 ha, KW SU1N/00008619/7). Cena wywoławcza dla nieruchomości to 75.000,00 zł netto, a wadium 7.500,00 zł.

Przeznaczenie działki w MPZP: 33MN/U jako zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna z usługami.

Przetarg odbędzie się dnia 17 listopada 2025 r. o godz. 8.00 w Urzędzie Miasta Sejny przy ul. Wileńskiej 10 w Sejnach, w pokoju nr 11.

Ogłoszenie o przetargu wywieszono na tablicy ogłoszeń, opublikowano na stronie internetowej <http://www.um.sejny.pl/> oraz na BIP <http://bip.um.sejny.wrotapodlasia.pl/>.

Szczegółowe informacje pod nr telefonu 87 731 32 08 lub w siedzibie UM Sejny przy ul. Wileńskiej 10 w Sejnach w godz. 7.00-15.00.

REKLAMA

0011414013

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O I PRZETARGU USTNYM NIEOGRANICZONYM NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI STANOWIĄCYCH WŁASNOŚĆ MIASTA KOLNO

BURMISTRZ MIASTA KOLNO

OGŁASZA PIERWSZY

USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY

na sprzedaż na własność niezabudowanych działek gruntu położonych na terenie miasta Kolno przy ul. Wojska Polskiego pod zabudowę garażową:

1. działka nr 1369/191 o pow. 18 m², cena wywoławcza 9720 zł, wadium, 500 zł,

2. działka nr 1369/192 o pow. 18 m², cena wywoławcza 9720 zł, wadium, 500 zł,

3. działka nr 1369/193 o pow. 18 m², cena wywoławcza 9720 zł, wadium 500 zł,

4. działka nr 1369/194 o pow. 18 m², cena wywoławcza 9720 zł, wadium 500 zł,

5. działka nr 1369/210 o pow. 18 m², cena wywoławcza 9720 zł, wadium 500 zł,

6. działka nr 1369/211 o pow. 18 m², cena wywoławcza 9720 zł, wadium 500 zł,

7. działka nr 1369/212 o pow. 18 m², cena wywoławcza 9720 zł, wadium 500 zł

8. działka nr 1369/213 o pow. 18 m², cena wywoławcza 9720 zł, wadium 500 zł,

9. działka nr 1369/243 o pow. 29 m², cena wywoławcza 17860 zł, wadium 1000 zł

10. działka nr 1369/244 o pow. 29 m², cena wywoławcza 17860 zł, wadium 1000 zł.

Księga wieczysta nr: KW LM1L/00035652/9.

Użytek gruntowy: „Bi” - inne tereny zabudowane.

Przetarg odbędzie się w dniu **20 listopada 2025 roku o godz. 10.00** w Urzędzie Miasta Kolno, ul. Wojska Polskiego 20, pokój nr 1.

W przetargu mogą uczestniczyć osoby fizyczne i prawne, które wpłacą wymagane wadium w gotówce w nieprzekraczalnym terminie do dnia **17 listopada 2025 r.** na konto Urzędu Miasta Kolno BS Kolno 85 8754 0004 0000 8341 2000 0060 (za termin wpływu wadium przyjmuje się wpływ pieniędzy na ww. konto).

Wadium wpłacone przez oferenta, który przetarg wygra, zalicza się na poczet ceny nabycia.

Wadium ulega przepadkowi w razie niepodpisania w wyznaczonym terminie umowy notarialnej przez osobę, która przetarg wygrała. Wylicytowana cena sprzedaży podlega zapłacie przed zawarciem umowy notarialnej, do wylicytowanej ceny nieruchomości doliczony będzie 23% VAT. Nabywca ponosi koszty sporządzenia aktu notarialnego. Z uzasadnionej przyczyny przetarg może być odwołany.

Ogłoszenie o przetargu zostało umieszczone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Kolno, w Biuletynie Informacji Publicznej UM w Kolnie pod adresem: bip.um.kolno.wrotapodlasia.pl oraz stronie internetowej UM w Kolnie: umkolno.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące danych o nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Miasta Kolno, pokój nr 14, lub pod tel. 86 278 94 54.

BURMISTRZ MIASTA KOLNO

Andrzej Duda

REKLAMA

0011415443

INFORMACJA

o przystąpieniu do konsultacji społecznych dotyczących projektu „Programu współpracy Powiatu Augustowskiego z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami wymienionymi w art. 3 ust. 3 ustawy o działalności pożytku publicznego i wolontariacie, na rok 2026”

Na podstawie uchwały Nr 69/XIII/12 Rady Powiatu w Augustowie z dnia 14 lutego 2012 roku w sprawie przyjęcia „Zasad i trybu przeprowadzania konsultacji społecznych z mieszkańcami Powiatu Augustowskiego oraz z organizacjami pozarządowymi i podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego” (Dz. U. Województwa Podlaskiego z 2012 r., poz. 708), Zarząd Powiatu w Augustowie w dniu 14 października 2025 r. podjął decyzję w sprawie przeprowadzenia konsultacji społecznych dotyczących projektu „Programu współpracy Powiatu Augustowskiego z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami wymienionymi w art. 3 ust. 3 ustawy o działalności pożytku publicznego i wolontariacie, na rok 2026”.

Celem konsultacji jest poznanie opinii mieszkańców Powiatu Augustowskiego oraz organizacji pozarządowych i podmiotów prowadzących działalność pożytku publicznego odnośnie opracowywanego dokumentu. Konsultacje zostaną przeprowadzone na obszarze Powiatu Augustowskiego od 16 października 2025 r. do 30 października 2025 r.

Treść Programu i wzór formularza zgłaszania uwag są dostępne w Biurze Obsługi Klienta Starostwa Powiatowego w Augustowie, ul. 3 Maja 29, pok. 1, i na stronie internetowej Powiatu Augustowskiego <https://powiat-augustowski.eu/> oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Samorządu Powiatu Augustowskiego.

Opinie, uwagi i propozycje można zgłaszać pocztą lub osobiście w Biurze Obsługi Klienta Starostwa Powiatowego w Augustowie oraz pocztą elektroniczną na adres biuro@powiat-augustowski.eu

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

nasze komunikaty.pl

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

KUPIMY Twój samochód 2.000-50.000zł. Zadzwoni! 605-541-848

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. 601-772-124

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

INSTALACYJNE

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

KOMPUTEROWE

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

Różne

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

0011416082

Dr Jolancie Czyżewskiej

wyrazy współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają

Przyjaciele

Anna, Ula, Agnieszka, Piotr, Mateusz, Samuel

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia

Rodzinie i Najbliższym

z powodu śmierci

ŚP

Pana

Krzysztofa

Zajkowskiego

Pracownika Działu Technicznego

Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku

składają

Dyrekcja, Kierownictwo i pracownicy

*Nie marzyłam o dużej rodzinie. Ale widzę, że pozwoli
zmieniam zdanie!*

Marcelina Zawadzka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 159

Zenon Martyniuk pobije rekord

Według ustaleń jednego z tabloidów, w kolejnej edycji „Tańca z Gwiazdami” zobaczymy Zenona Martyniuka. Ile ma zarobić na programie „król disco polo”? „Za kulisami mówi się, że zgarbnie absolutnie rekordową stawkę – kilkadziesiąt tysięcy za odcinek, ale są przekonani, że warto” – napisał „Super Express”.



Morderczy żar
HBO, 20:00

Detektyw Nick Bali (Joseph Gordon-Levitt) zostaje wynajęty do zbadania rzekomego wypadku na Krecie, w którym zginął młody magnat żeglugowy. Jego szwagierka (Shailene Woodley) nie wierzy w oficjalną wersję wydarzeń. Wkrótce Nick odkrywa, że na Krecie ich rodzina rzadzi wszystkim.

Co poszło nie tak
National Geographic, 21:00

Wadliwa technologia czy ludzkie zaniedbania? Serial skupia się na sześciu katastrofach, które wstrząsnęły światem. Każda przedstawiona jest z punktu widzenia ocalałych i ratowników. Przyjrzymy się m.in. zawaleniu się mostu Morandiego czy zaginięciu lotu MH 370 linii Malaysia Airlines.

Egzorcysta papieża
Polsat Film, 21:00

Oparty na prawdziwych wydarzeniach film grozy w reżyserii Juliusa Avery'ego opowiada o legendarnym włoskim księdzu Gabrieli Amorth (Russell Crowe), który przeprowadzał egzorcyzmy dla Watykanu i który odkrył zło, z jakim nie spotkał się nigdy wcześniej.

Monachium
TV Puls, 22:20

Steven Spielberg o operacji tajnych służb Izraela mających pomścić porwanie i zamordowanie przez palestyńskich terrorystów izraelskich sportowców podczas olimpiady w Monachium w 1972 roku.

Poziomo:

- 1) popularny klej kauczukowy,
- 6) wigilijna msza o północy,
- 10) Ferdynand lub Małgorzata,
- 11) Leonardo, aktor z filmu „Titanic”,
- 12) ewolucje z piłką przy nodze,
- 13) oficerki lub kamasze,
- 15) film z główną rolą Dustina Hoffmana,
- 19) polski program rozrywkowy z lat 1993-1996,
- 23) szklivo pokrywające gamek,
- 25) przewodnik dla turysty,
- 26) chrząszcz, szkodnik drzew iglastych,
- 27) kubek z pałakami na płyny,
- 28) ciężka, jednostajna praca,
- 32) film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- 35) zegarek dla lekkoatlety,
- 36) skrywa małżeńskie sekrety,
- 37) Tom, aktor i producent filmowy („Mission: Impossible”),
- 38) ... Monet, twórca obrazu „Impresja, wschód słońca”,
- 39) pobory oficera lub aktora,
- 40) kraj rodzinny, siedlisko,
- 41) mieszkanie Kuwejtu lub Kataru.

Pionowo:

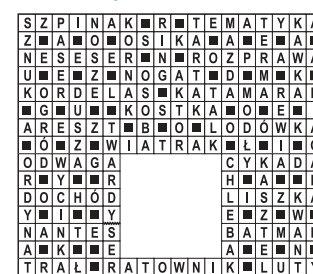
- 2) Piotrkowska w Łodzi,
- 3) imię Delona, gwiazdy francuskiego kina,
- 4) cienki przewód hydrauliczny,
- 5) pierwiastek o symbolu Nb,
- 6) podziemne części roślin,
- 7) przypięta do obroży,
- 8) zamek błyskawiczny jak ciasto,
- 9) ... ruda, ptak drapieżny,



- 14) ... Thurman, aktorka z filmu „Kill Bill”,
- 15) Piotr, polski kompozytor,
- 16) azjatycki kraj z New Delhi,
- 17) model Opla lub marka kawy,
- 18) wrodzone zdolności, żyłka,
- 19) model auta z żerańskiej fabryki,
- 20) przestępstwo na dużą skalę,
- 21) strzelanie z wielu dział,
- 22) żarłoczna ryba jak potentat

- finansowy,
24) czarny ..., czyli Afryka,
29) oddział chorób wewnętrznych w szpitalu,
30) wierna kopia dzieła,
31) mechanizm w tylnym kole - roweru,
32) kraj połączony Eurotunel -
 em z Wielką Brytanią,
33) zwiększa sprzedaż towarów,
34) otoczka wokół czapki.

ROZWIAZANIE NR 158



Ewa Chodakowska jest dumna z tyłka

Celebrytka opublikowała w internecie kolejną porcję zdjęć, na których zachwyca formą. Tym razem uwagę zwracają jej wyćwicone pośladki. Chodakowska dołączyła do fotografii obszerny wpis. „Mój tyłek nie jest efektem ani filtra, ani photoshopa, ani skalpela. Jest efektem lat pracy, dyscypliny i wyborów, których dokonuję codziennie. Ha! I jestem dumna z mojego tyłka, tak samo, jak z moich szarych komórek. Po czterdzieście można mieć i język, i pośladki w top formie!” – napisała.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wyjątkowa energia pozwoli Ci dużo osiągnąć. Horoskop dzienny podpowiada, by brać się za to, co wymaga dużego zaangażowania.

Ryby (19.02 - 20.03)
Zaufaj intuicji – podpowie Ci więcej niż logika. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że wieczorem czeka Cię bardzo miła niespodzianka.

Baran (21.03 - 19.04)
Drobne nieporozumienia mogą urosnąć do dużych rozmiarów. Zachowaj spokój i dystans. Horoskop na środek wróży, że to najlepsze rozwiązanie.

Bvk (20.04 - 20.05)

Skup się na domu i relacjach z innymi osobami. Horoskop dzienny mówi, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego wsparcia. Nie odmawiaj.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma wzbudzi zainteresowanie innych osób. Horoskop na dziś zapowiada, że przed Tobą dobry dzień, by działać publicznie.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządek w otoczeniu wprowadzi harmonię w głowie. Horoskop dzienny na środę radzi jednak uważać, by nie być zbyt krytycznym...

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje staną się kluczem do spokoju. Horoskop dzienny radzi słuchać innych osób. Znajdziesz dzięki temu kompromis bez napięcia.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja intuicja będzie działać jak radar. Zaufaj przeczuć. Horoskop na dziś zapowiada, że wskażą Ci najlepszy kierunek działania.

Waga (23.09 - 22.10)
Czas na małą przygodę! Horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana odświeży Twoje myśli. Uważaj jednak na niepotrzebne ryzyko.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dzisiaj docenisz wartość cierpliwości. Choć efekty przyjdą później, horoskop dzienny zapowiada, że Twój wysiłek nie pójdzie na marne.

Strzelec (22.11 - 21.12)
 Inspiracja przyjdzie niespodziewanie – może w rozmowie lub podróży. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać pomysł, zanim uleci.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
 Twoja wrażliwość to siła. Słuchaj serca, nie chaosu wokół. Horoskop dzienny na środę mówi, że kreatywność poprowadzi Cię naprzód.

Tajemnice Igi Świątek. Polacy zagrają w United Cup

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek przygotowuje się do finału sezonu. Szukuje coś specjalnego, nie wszystko chce pokazać kibicom i reporterom.**

Za niespełna trzy tygodnie w Rijadzie, stolicy Arabii Saudyjskiej, rozpocznie się kończący sezon 2025 turniej WTA Finals. W zawodach wystąpi m.in. wiceliderka rankingu Iga Świątek. Jak spędzi czas przed wyjazdem do miasta ogrodów i drzew u wschodniego podnóża gór Dżabal Tuwajk na Półwyspie Arabskim? Mamy wieści wprost ze sztabu Polki.

W WTA Finals, czyli turnieju kończącym rywalizację najlepszych tenisistek świata w sezonie 2025, wystąpi osiem zawodniczek. Udział w imprezie zagwarantowały już sobie Białorusinka Aryna Sabalenka, Iga Świątek, Amerykanka Coco Gauff i Jessica Pegula oraz amerykańska tenisistka rosyjskiego pochodzenia Amanda Anisimova. Wyżej wymienione zajmują czołowe miejsca w rankingu WTA Race. Występ w WTA Finals ma zapewniony także szósta w zestawieniu, kolejna z reprezentantek USA, Madison Keys.

Cały czas trwa walka o ostatnie dwa wolne miejsca. Na ten moment najbliższej awansu są Mirra Andriejewa i Jasmine Paolini, zajmujące odpowiednio siódme i ósme miejsce w rankingu. O wyjazd do Rijadu walczą też dziewięć Jeleni Rybakina.

Iga odpoczywa przed WTA Finals

Aktualnie trwają turnieje niższej rangi - WTA 500 w Ningbo, WTA 250 w Osace,



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Wiadomo już, że Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w turnieju United Cup 2026

w których Iga Świątek nie zdecydowała się wystąpić. Zawody te nie będą miały wpływu na kolejność w ścisłej czołówce rankingu, ale zadecydują, które dwie ostatnie tenisistki zapewnią sobie awans do WTA Finals. Zawody w Rijadzie w Arabii Saudyjskiej odbędą się drugi raz z rzędu i potrwać od 1 do 8 listopada.

Jak do zawodów przygotowuje się nasza najlepsza w historii tenisistka? Skontaktowaliśmy się z PR menedżerką Igi, Darią Sulgostowską. - Iga trenuje, przygotowuje się do zawodów i odpoczywa - mówi nam Sulgostowska. Nie wiadomo, gdzie Świątek będzie trenować bezpośrednio przed wyjazdem do Ri-

jadu, to zostało... objęte tajemnicą. - Nie udzielamy informacji, czy Iga trenuje w Polsce, czy za granicą - dodaje PR menedżerka wiceliderki rankingu.

Dla Polki będzie to piąty z rzędu występ w prestiżowym wydarzeniu kończącym sezon. Za zwycięstwo w imprezie można otrzymać 1500 punktów. Łączna pula nagród wyniesie 15,5 mln dolarów. Świątek dotarła w tym sezonie do trzech finałów, wygrała m.in. wielkoszlemowy Wimbledon.

Polacy zaczną sezon 2 stycznia

Tymczasem wiadomo już, że Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w tur-

nieju United Cup 2026. Jej partnerem będzie zmagający się w tym sezonie z problemami zdrowotnymi Hubert Hurkacz. Biało-Czerwoni jako pierwsi, poza gospodarzem Australią, ogłosili swój udział w zawodach. Tym samym zainaugurują tenisowy sezon już w pierwszym tygodniu nowego roku. W 2026 roku impreza, która rozgrywana będzie w Perth i Sydney, potrwa od 2 do 11 stycznia.

Nasza reprezentacja wystąpi w United Cup po raz czwarty. W poprzedniej edycji Biało-Czerwoni dotarli do finału, w którym przegrali z Amerykanami 0:2. W turnieju wystąpi 18 zespołów podzielonych na 6 grup. Ich zwycięzcy awansują do ćwierćfinałów. Finał zostanie rozegrany w Ken Rosewall Arena w Sydney. Każde spotkanie to trzy pojedynki - singiel kobiet, singiel mężczyzn oraz mikst. W puli nagród jest aż 17 milionów dolarów australijskich. Zwycięzcy otrzymają też po 500 punktów do rankingów ATP i WTA.

Mniejsza strata do Sabalenki

Iga po turnieju w Wuhan zmniejszyła o 825 punktów stratę do prowadzącej w rankingu tenisistek Białorusinki Aryny Sabalenki, ale różnica między nimi nadal jest duża - 1632 - i już nie do odrobienia w tym roku.

Świątek w turnieju WTA 1000 w Wuhan, w którym startowała po raz pierwszy, zatrzymała się na ćwierćfinale, wyeliminowana przez Włoszkę Jasmine Paolini, za co zyskała 215 punktów. Natomiast broniąca tytułu Sabalenka nie obroniła 1000 punktów - porażka w półfinale z Amerykanką Jessicą Pegulą sprawiła, że odjęto jej 610 oczek. ©©

Co dalej z Arkadiuszem Milikiem? Zatrważające, ile Polak czeka już na powrót

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Arkadiusz Milik wciąż nie wrócił do gry po kontuzji odniesionej w meczu towarzyskim z Ukrainą przed Euro 2024. Co dalej z napastnikiem Juventusu?**

Napastnikowi Juventusu w dniu niedzielnego meczu Polski z Litwą stuknęło dokładnie 500 dni od ostatniego występu - przypomniał na portalu X (dawniej Twitter) Piotr Dumanowski. Kiedy wróci do zdrowia i co się z nim wydarzy w zimowym okienku lub po sezonie?

Kolejne badania w Polsce?

To druzgocąca statystyka, pokazująca, że napastnik, który ucieszył kibiców m.in. bramką w kwalifikacyjnym meczu z Niemcami czy na Euro 2016 z Irlandią Północną, nie gra już ponad półtora roku. Teraz wciąż zmaga się z kontuzją łydki. Według medialnych in-

formacji, 31-letni zawodnik wróci do Polski na kolejne badania i konsultacje.

Kontrakt Milika w Turynie obowiązuje do czerwca 2027 roku, ale włoski klub ma już podobno zaplanowane konkretne rozwiązania dotyczące przyszłości napastnika - informuje włoska „La Gazzetta dello Sport”. Według niej są dwie możliwości: albo Arek zostanie wypożyczony do innego klubu, albo Juventus zdecyduje się na rozwiązanie umowy.

Konkurencja nie śpi

A jeśli Milik - wbrew nakreślonemu scenariuszowi - wróci po kontuzji do kadry Starej Damy (oby!), to nie będzie miał łatwo w walce o pierwszy skład. W Juventusie aż roi się od piłkarzy o dużym potencjale ofensywnym - są Belg Lois Openda, Serb Dusan Vlahović oraz Kanaadyjczyk Jonathan David, który szalał we francuskim Lille. Milik do Juventusu dołączył latem 2022 roku. W 75 meczach 17 razy pokonywał bramkarzy rywali na włoskich boiskach. ©©



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Milik wciąż zmaga się z kontuzją łydki i ma wrócić do Polski na kolejne badania i konsultacje

Polska skazana na baraże o MŚ 2026? Może trafić nawet na San Marino

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wszystko wskazuje na to, że w marcu przyszłego roku reprezentacja Polski stoczy decydujący bój o awans na mistrzostwa świata 2026 - w dwuetapowych barażach.**

Po październikowym zwycięstwie nad Litwą w Kownie (2:0) Polska umocniła się na drugim miejscu grupy G eliminacji. Do liderującej Holandii traci trzy punkty. Nawet

jeśli uda się z nią wygrać za miesiąc w Warszawie, to raczej jest mało prawdopodobne, że po ostatniej kolejce dojdzie do zamiany miejsc. Dlatego, że Holandia podejmuje Litwę (z którą wygrała tak jak my na wyjeździe), a poza tym wyraźnie przegrywamy bilansem bramkowym, decydującym o kolejności w tabeli przy równej zdobyczy punktowej. W tej kwestii Holandia nas wręcz miażdży (stosunek goli 23-3 vs. 10-4).

Według statystycznego serwisu „Football Meets Data”

mamy 99,8 procent szans na drugie miejsce w grupie. Tym samym trzeba nastawić się na walkę w barażach, tak jak przed mundialem w Katarze czy ostatnim Euro w Niemczech.

Z kim powalczymy w barażach? Możliwości jest wiele

W europejskich barażach wystąpi szesnaście zespołów: dwanaście z drugich miejsc w grupach oraz cztery najlepsze z ubiegłej edycji Ligi Narodów, które w eliminacjach nie

zajmą ani pierwszego ani drugiego miejsca. Żeby wywalczyć awans na turniej, trzeba wygrać dwa mecze w marcu; półfinał i finał.

Pary poznamy w drodze losowania, przed którym nastąpi podział na cztery koszyki (który zostanie dokonany na podstawie rankingu FIFA). Polska po poniedziałkowej porażce Walii z Belgią (2:4) awansowała do pierwszego koszyka, który potencjalnie daje najłatwiejszą ścieżkę. Na tę chwilę razem z Polską w pierwszym koszyku znaj-

dują się też Włochy, Turcja oraz Ukraina. W czwartym, w którym kryje się potencjalny rywal, półfinał są Rumunia, Szwecja, Macedonia Północna i Irlandia Północna. Wiemy, że ten mecz na pewno rozegralibyśmy u siebie - w Warszawie (gospodarze finałów zostaną wyłonieni drogą losowania).

Na finiszu eliminacji Biało-Czerwoni walczyć zatem - w kontekście baraży - o zachowanie pierwszego koszyka kosztem wspomnianej Walii, którą czekają spotkania

z Liechtensteinem i Macedonią Północną. Remis z Holandią i wygrana z Maltą nam to zagwarantują.

Inna sprawa, że z wyliczeń wynika, iż w barażach może dojść do prawdziwych absurdów. Marzyć o udziale, jako potencjalny rywal Polski z czwartego koszyka, może nawet... San Marino, a więc zespół bez choćby jednego punktu i z bilansem bramkowym 1-32. Zatem to już stu procentowo pewne: czeka nas wyjątkowo gorący listopad. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Koniec dwóch serii. Lider z pierwszą wpadką, Dąb z pierwszym punktem

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Pod znakiem niespodzianek stała 10. kolejka klasy okręgowej. Pierwszej w sezonie porażki doznał ŁKS II Łomża, przegrywając 2:3 w Sejnach z Pomorzanką.

Pierwszy punkt w sezonie zdobył Dąb Dąbrowa Białostocka, sensacyjnie remisując na wyjeździe z GKS-em Gródek 3:3.

Mecz w Sejnach miał ciekawy przebieg. Do przerwy karty rozdawali gospodarze i prowadzili 2:0. Po przerwie lider z Łomży, a konkretnie Łukasz Kijek, szybko doprowadził do wyrównania. Decydujący cios po stałym fragmencie gry zadała jednak Pomorzanka i pierwsza w sezonie wpadka rezerwy ŁKS-u stała się faktem.

Szanse na dogonienie łomżan miał GKS Gródek, pod warunkiem pokonania Dębu. Tymczasem faworyzowani gospodarze do przerwy sensacyjnie przegrywali 0:1, po trafieniu Michała Greleckiego. Zespół z Dąbrowy Białostockiej bardzo źle wszedł w drugą połowę, tracąc w pierwszym jej kwadransie aż trzy gole. Goście nie zalamali się, szybko złapali kontakt na 2:3, a w doliczonym czasie gry Grelecki dał im pierwszy w tym sezonie punkt. ©©

WYNIKI 10. KOLEJKI
GKS Gródek - Dąb Dąbrowa Białostocka 3:3 (0:1). Bramki: 0:1 - Grelecki (19), 1:1 - Damian

Owerczuk (52), 2:1 - Dąbrowski (55), 3:1 - Damian Owerczuk (60), 3:2 - Andrysewicz (62), 3:3 - Grelecki (90).

Pomorzanka Sejnny - ŁKS II Łomża 3:2 (2:0). Bramki: 1:0 - Kowalewski (8), 2:0 - Olów (28), 2:1 - Kijek (58), 2:2 - Kijek (60), 3:2 - Wojnowski (74).

Żubr Drohiczyn - Narew Choroszcz 1:4 (1:2). Bramki: 0:1 - Sańko (15), 0:2 - Jaromiński (19), 1:2 - Zgubień (31), 1:3 - Sańko (54), 1:4 - Kulfan (62).

Bocian Boćki - Sparta 1951 Szepietowo 3:0 (1:0). Bramki: 1:0 - Jary (42), 2:0 - Orzechowski (85), 3:0 - Czerchlański (90).

MKS Pogoń Łapy - MKS Mielnik 2:4 (1:1). Bramki: 1:0 - Hryniuk (8), 1:1 - Nieroda (17), 2:1 - Roszkowski (54), 2:2 - Jaszczolt (59), 2:3 - Korowaj (68), 2:4 - Nieroda (82).

Cresovia Siemiatycze - KS II Wasilków 2:1 (1:0). Bramki: 1:0 - Zazuliński (32), 1:1 - Gawryluk (74), 2:1 - Kowalcuk (80).

Orleń Czajew - Rudnia Zabłudów 3:1 (1:1). Bramki: 0:1 - Pomichter (7), 1:1 - Stys (33), 2:1 - Ci choński (47), 3:1 - Zakrzewski (52).

Puszcz Hajnówka - Sokół 1946 Sokółka 2:2 (1:1). Bramki: 1:0 - Kacprowski (9), 1:1 - Wąsowicz (22), 1:2 - Cholewski (60), 2:2 - Kacprowski (68).

1. ŁKS II Łomża	10	25	41-10
2. GKS Gródek	10	23	30-15
3. Pomorzanka Sejnny	10	22	36-16
4. Sokół 1946 Sokółka	10	18	18-11
5. Orleń Czajew	9	17	22-14
6. Narew Choroszcz	10	17	25-21
7. KS II Wasilków	10	16	35-16
8. Cresovia Siemiatycze	10	16	20-18
9. Puszcz Hajnówka	10	14	16-20
10. Sparta 1951 Szepietowo	9	13	16-22
11. Pogoń Łapy	10	10	14-24
12. Rudnia Zabłudów	10	9	11-26
13. MKS Mielnik	9	8	14-23
14. Żubr Drohiczyn	10	7	15-37
15. Bocian Boćki	10	6	14-31
16. Dąb Dąbrowa B.	9	1	11-34



Piłkarze Pomorzanki Sejny (ciemniejsze stroje) jako pierwsi w tym sezonie potrafili pokonać ŁKS II Łomża

KOSZYKÓWKA
Wygrana Tura oraz porażka Młodych Żubrów w II lidze
Wysokie zwycięstwo odnieśli w II lidze koszykarze Tura Basket Bielsk Podlaski, którzy rozgromili Rosia Pisz 107:58. Młodzi koszykarze PGE AK Młode Żubry przegrali natomiast z Legionem Legionowo 58:89. Kolejny mecz Tur Basket rozegra już dziś. O godz. 19.30 zmierzy się na hali SP nr 3 w Bielsku Podlaskim z zespołem BS Mińsk Mazowiecki. Natomiast PGE AK Młode Żubry zagrają na wyjeździe z Rosiem Pisz (godz. 19).



PIŁKA NOŻNA
Dwa mecze Pucharu Polski
Dziś, 15 października odbędą się dwa mecze Regionalnego Pucharu Polski: Warmia II Grójewo - LZS Krynki (godz. 18.15) oraz Jagiellonia III Białystok - Tur Bielsk Podlaski (godz. 18.00).

FOT. PAWEŁ BALEJKO

Jagiellonia wyciągnęła wnioski i tym razem wygrała wysoko

Wojciech Konończuk
wpjciech.kononczuk@polskapress.pl

FUTSAL. Zespół BAF Bonito nie sprawił niespodzianki, przegrywając w pierwszoligowych derbach Białegostoku z Jagiellonią Futsal 1:7.

Jagiellonia Futsal mierzy w wygranie I ligi i awans do ekstraklasy, ale w poprzedniej kolejce potknęła się w derbowym starciu z Futbalo, remisując 3:3. Tym razem Żółto-Czerwoni bez zarzutu wywiązali się z roli faworyta, zdecydowanie pokonując BAF Bonito.

Bezbramkowy remis utrzymywał się do 14. minuty, kiedy sytuację sam na sam z bramkarzem wykorzystał Kamil Kucharski. Tuż przed przerwą ogromny błąd popełnił golkeeper beniaminka Norbert Jendruczek i kapitan Jagi Piotr Skiepmo skierował piłkę do pustej bramki.

Po zmianie stron Jagiellonia kontrolowała wydarzenia i zdobywała kolejne bramki. Gospodarze zaliczyli honorowe trafienie przy wyniku 0:5, kiedy wycofali bramkarza, a celnym strzałem z dystansu popisał się Dmitro Dibrowa.

Po porażce beniaminek spadł na ostatnie miejsce w tabeli. Jagiellonia jest trzecia, ale ma jedno spotkanie rozegrane mniej od wyprzedzających ją Wiary Lecha Poznań oraz AZS-u UW Wilanów.

Warto podkreślić znakomitą atmosferę spotkania w stolicy



Zespół BAF Bonito (na czerwono) nie sprostał w derbach Białegostoku Jagiellonii Futsal, przegrywając z Żółto-Czerwonymi 1:7

Podlasia. Pełne trybuny, ciekawa oprawa i doping dla obu zespołów przez cały mecz. Tak powinny wyglądać derbowe potyczki. A trzecie i ostatnie w tej rundzie starcie białostockich ekip kibice zobaczą 25 października, kiedy BAF Bonito podejmie Futbalo.

Na razie Futbalo musiało przełknąć gorycz pierwszej w tym sezonie porażki. Po wygranej i dwóch remisach drużyna ze stolicy regionu przegrała w Szczecinie 2:4. Poważnie osła-

bieni kadrowo białostoczanie, po dalekiej podróży nie byli w stanie zatrzymać gospodarzy i ponieśli zasłużoną porażkę.

WYNIKI 4. KOLEJKI
AF Bonito Białystok - Jagiellonia Futsal Białystok 1:7 (0:2). Bramki: Dibrowa - dla BAF Bonito, Ambrożej - dwie, Kucharski, Skiepmo, Kolesnikow, Surmiak i Neme - dla Jagiellonii Futsal.

Futbal Szczecin - Futbal Białystok 4:2 (2:1). Bramki dla Futbalo: Demiańczuk i Rogowski.

Red Devils Chojnice - AZS UG Gdańsk 2:2, LZS Dragon Bojano - Wiara Lecha Poznań 3:9, KS

Gniezno - LSSS Łęborg 1:4, TAF Toruń - AZS UW Wilanów 1:4.

1. Wiara Lecha Poznań	4	12	33-10
2. AZS UW Wilanów	4	9	14-10
3. Jagiellonia Białystok	3	7	18-6
4. Red Devils Chojnice	4	7	15-15
5. LSSS Łęborg	3	6	12-8
6. Futbal Szczecin	3	6	14-15
7. LZS Dragon Bojano	3	6	12-13
8. Futbal Białystok	4	5	12-12
9. AZS UG Gdańsk	4	2	10-17
10. TAF Toruń	3	0	4-11
11. KS Gniezno	3	0	6-18
12. BAF Bonito Białystok	4	0	8-23

© ©

FOT. PAWEŁ BALEJKO

SBR Podlasie wygrało mecz w końcówce

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Piłkarze ręczni SBR Podlasie Białystok sięgnęli po wygraną w meczu I ligi z AZS UMCS Lublin. Podopieczni trenera Michała Prątnickiego wygrali 29:20.

Gospodarze z Nowych Piekut długo toczyli wyrównaną walkę z rywalem z Lublina - zespołem AZS UMCS. Dopiero w ostatnich 10 minutach uzyskała przewagę, która przesądziła o ich wygranej.

Pierwsza połowa minimalnie należała do gości, którzy wygrali ją 13:12. Żadnej z drużyn w tej części spotkania nie udało się uzyskać większej przewagi niż dwie bramki. Gospodarze z Piekut prowadzili w pewnym momencie 10:8 po trafieniu Eryka Semenika, ale za chwilę był remis.

W drugiej połowie spotkania przełom nastąpił w 49 minucie. Po dwóch bramkach Nikiti Semydostkyia SBR Podlasie objęło trzybramkową przewagę 21:17. W końcówce skutecznie zagrał m.in. Łukasz

Płoński (trzy bramki) i gospodarze wygrali 29:20.

SBR Podlasie Nowe Piekuty - AZS UMCS Lublin 29:20 (12:13).
SBR Podlasie: Niesterowicz, Roszkowski - Płoński 4, Kalinowski 1, Kiełbik 8, Semenik 6, Jurgilewicz 4, Semydostkyi 4, Stec 1, Piekutowski 1

Inne wyniki:
SMS ZPRP II Płock - KSSPR Korńskie 32:37
Lider Radom - MKS Wieluń 33:32
Trójka Ostrołęka - Start Konin 44:20
SPR Pabliks Pabianice - Warszawianka 25:22
Enea Orleń Zwoleń - SMS ZPRP I Płock 50:42
Mazur Sierpc - AZS AWF Warszawa 34:21

Tabela I ligi

1. KSSPR Korńskie	6	18	194:151
2. Mazur Sierpc	6	14	182:149
3. Lider Radom	6	11	185:177
4. Enea Orleń Zwoleń	5	10	155:141
5. Trójka Ostrołęka	6	9	195:178
6. MKS Wieluń	6	9	175:173
7. SMS ZPRP I Płock	6	9	216:217
8. SPR PABIKS Pabianice	5	9	145:150
9. SBR Nowe Piekuty	5	8	135:129
10. SMS ZPRP II Płock	5	6	160:168
11. AZS AWF Warszawa	6	6	159:181
12. Warszawianka	6	5	149:152
13. AZS UMCS Lublin	6	3	148:168
14. Start Konin	6	3	136:200

© ©



MISTRZOWIE SMAKU 2025



BT/GETTY IMAGES

PARTNERZY PLEBISYTU



POLAGRA
food • horeca • foodtech

FINAL RELACJĘ Z WYDARZENIA ZNAJDZIESZ NA STRONAKUCHNI.PL WRAZ Z LISTAMI LAUREATÓW WOJEWÓDZKICH

Mistrzowie Smaku 2025 zostali nagrodzeni podczas gali



Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Laureaci plebiscytu Mistrzowie Smaku 2025 zostali nagrodzeni 24 września - podczas targów POLAGRA odbywających się na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

Plebiscyt Mistrzowie Smaku jest jednym z największych i najbardziej prestiżowych w polskiej branży gastronomicznej. Celem przyświecającym organizatorowi - Polska Press Grupie - jest wyłonienie i nagrodzenie najlepszych przedstawicieli niełatwej branży gastronomicznej.

- To turyści nam uzmysłowali, że Polska jest rajem nie tylko pod względem zabytków, czy krajoznactwa. Jesteśmy rajem kulinarnym - podkreśli Leszek Waligóra, redaktor naczelny „Głosu Wielkopolskiego”. - Do Polski i do Poznania, gdzie mamy finał plebiscytu, przyjeżdżają na przykład turyści z Włoch, którzy zachwycają się naszą kuchnią. Właśnie o tym jest ten plebiscyt. Pokazujemy, jak silna stała się polska branża gastronomiczna.

- Plebiscyt Mistrzowie Smaku jest bardzo potrzebny w branży - stwierdził Piotr Gutowski, członek zarządu głównego Stowarzyszenie Polskich Barmanów. - Nasza branża jest

bardzo wymagająca. Jeżeli wchodzimy do tego lokalu i widzimy na ścianie taki dyplom, że wielu gości potwierdziło jakość tego miejsca, to już daje nam powód do myślenia. Wtedy już tylko pozostaje nam osobista degustacja i osobista ocena.

Mistrzowie Smaku byli wybierani w kilku etapach

W pierwszym z nich czytelnicy dzienników regionalnych należących do Polska Press Grupy oraz serwisów internetowych głosowali na swoje ulubione lokale i profesjonalistów z branży gastronomicznej w poszczególnych województwach.

W drugim etapie udział wzięli laureaci, którzy zdobyli największą liczbę głosów w swoich województwach. Wyłonieni zostali zwycięzcy w poszczególnych kategoriach na poziomie krajowym. To właśnie oni zostali uhonorowani podczas uroczystej gali wręczenia nagród, która odbyła się podczas jednego z najważniejszych wydarzeń branży spożywczej i HoReCa w Polsce - Targów POLAGRA na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

Najlepsi z najlepszych pojawili się w Poznaniu

Najlepsi z najlepszych w swoich kategoriach przybyli do Poznania, aby odebrać sta-

tuetki potwierdzające ich mistrzostwo.

- Do mistrzostwa dochodzi się ciężką pracą, uporem własnym i szczęściem - mówił Grzegorz Krupecki, szef kuchni w Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno. To wyróżnienie dla Niego jest bardzo ważne. - Ono stanowi zwieńczenie długiej i ciężkiej pracy i bardzo się cieszę, że je dostałem. Na pewno pomoże mi w przyszłości - stwierdził Kucharz Roku Polski.

Nie zabrakło także podziękowań dla czytelników i internautów, którzy zagłosowali na laureatów. Nagrodzeni nie ukrywali radości i szczęścia, jakie dała im wygrana.

- Moi goście, jak i pracownicy bardzo się postarali, żebyśmy wygrała tę nagrodę - dziękowała Monika Lipiec z wrocławskiego lokalu Supowiec. - Sekretem dojścia do takiego mistrzostwa jest przede wszystkim dbanie o pracownika, słuchanie jego potrzeb. Bez dobrego zespołu dobrego menadżera też nie będzie - podkreśliła po odebraniu nagrody.

OTO LAUREACI RANKINGU OGÓLNOPOLSKIEGO

Kucharz Roku Polski: I miejsce: Grzegorz Krupecki - Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Marcin

Szwajkowski - Restauracja La Nonna, Polanica-Zdrój (woj. dolnośląskie), III miejsce: Renata Książkowska - Wałek Restaurant, Węgrów (woj. mazowieckie).

Kelner Roku Polski: I miejsce: Ivan Ferents - Restauracja Słowacki, Busko-Zdrój (woj. świętokrzyskie), II miejsce: Artur Salamon - Restauracja Solidaris, Kędzierzyn-Koźle (woj. opolskie), III miejsce: Klaudia Dziadoń - Restauracja Górka, Białka Tatrzańska (woj. małopolskie).

Barman Roku Polski: I miejsce: Michał Gałązka - Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Wojciech Astachow - SPATiF, Sopot (woj. pomorskie), III miejsce: Kajetan Dembek - Bartenders for You, Gdańsk (woj. pomorskie).

Barista Roku Polski: I miejsce: Cyryl Beliajew - Kawiarnia Pomorska 15, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Jakub Gancarczyk - Mövenpick Café, Wrocław (woj. dolnośląskie), III miejsce: Sandra Orzeł - Bike Café Rusałka, Poznań (woj. wielkopolskie).

Mistrz Słodkości Roku Polski: I miejsce: Aleksandra Lipka - Delektownia Sma-

ków, Uzdrawo (woj. warmińsko-mazurskie), II miejsce: Katarzyna Pycka - Ekskluzywne torty-terniki, monoporcje, Kamień Pomorski (woj. zachodniopomorskie), III miejsce: Sebastian Waloszczyk - Premium Catering, Rembertów (woj. mazowieckie).

Menedżer Gastronomii Roku Polski: I miejsce: Monika Lipiec - Surowiec, Wrocław (woj. dolnośląskie), II miejsce: Klaudia Kupicha - Restauracja Moja Pasja, Sosnowiec (woj. śląskie), III miejsce: Ernest Gibki - Centrum Zdrowia i Wypoczynku Ikar Plaza, Kołobrzeg (województwo zachodniopomorskie).

Restauracja Roku Polski: I miejsce: Karczma Podkowa Leśna - Krajowa 1A (woj. wielkopolskie), II miejsce: Połoniny Resort - Bukowiec 81 (woj. podkarpackie), III miejsce: Restauracja Hotel Róża - Kamieniec Wrocławski, Wrocław 109 (województwo dolnośląskie).

Bar/Bistro/Jadłodajnia Roku Polski: I miejsce: Bistro U Zośki - Żmigród, Kolejowa 9A (województwo dolnośląskie), II miejsce: Pierogi u Babci Stasi - Głubczyce, Raciborska 16 (województwo opolskie), III miejsce: Brioche Cafe - Bydgoszcz, Staszica 7

(województwo kujawsko-pomorskie).

Kawiarnia/Cukiernia Roku Polski: I miejsce: Abrabezabra - Jelenia Góra, pl. Piastowski 31 (woj. dolnośląskie), II miejsce: Kawiarnia Pomorska 15 - Bydgoszcz, Pomorska 15 (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Cali Cafe Kalinowsky - Żagań, Rynek 26 (woj. lubuskie).

Pizza Roku Polski: I miejsce: Manhattan Pizza - Opole, Sienkiewicza 17 (woj. opolskie), II miejsce: Pizza Otto - Łódź, Aleksandrowska 76 (woj. łódzkie), III miejsce: Ti-besti 2 GO - Kolonowskie, Leśna 6A (woj. opolskie).

Lody Roku Polski: I miejsce: Łodziśław - Sosnowiec, Rowckiego 203 (woj. śląskie), II miejsce: Łodziarnia - Wrocław, pl. Hirsza 16 (woj. dolnośląskie), III miejsce: Cukiernia Markiza - Żukowo, Gdynia 63 (woj. pomorskie).

Burger Roku Polski: I miejsce: Bartolini Food Truck - Stare Bogaczowice, Główna 226A (woj. dolnośląskie), II miejsce: Kosmo Burger - Oborniki, Kopernika 1A (woj. wielkopolskie), III miejsce: Uwędzony Burger - Białystok, Komisji Edukacji Narodowej 40 lok. 8 (województwo podlaskie).

KUCHARZ ROKU MIEJSCE I

Kamil Paszkowski

Pierwszy kulinarny sukces Kamila Paszkowskiego (Restauracja Albatros, Augustów) to chwila, kiedy przygotował obiad dla całej rodziny według przepisu Jego babci. Proste składniki, dużo serca i uśmiechy bliskich, to wtedy poczuł, że kuchnia może łączyć ludzi. Od tego momentu gotowanie stało się Jego pasją, a później także drogą zawodową. Każdy kolejny krok: od nauki technik po własne eksperymenty, prowadził Go właśnie tutaj. - To dla mnie ogromna radość i wzruszenie. Kiedy widzę uśmiech, błysk w oku albo ciszę, w której gość delektuje się smakiem, wiem, że udało mi się opowiedzieć historię przez jedzenie. To uczucie wdzięczności i satysfakcji, które sprawia, że chcę tworzyć jeszcze więcej - wyznaje Kucharz Roku. Jego osobowość najlepiej odzwierciedla kuchnia tradycyjna w nowoczesnym wydaniu. Z jednej strony



ceni klasykę i sprawdzone receptury, z drugiej lubi eksperymentować z technikami i prezentacją: - Dzięki temu łączę autentyczność i historię z kreatywnością oraz świeżym spojrzeniem.

MIEJSCE II

Alina Zubrzycka

Gdy goście próbują Jej dań po raz pierwszy, towarzyszy Jej mieszanka ekscytacji i lekkiego napięcia. To moment pełen oczekiwań, bo każda potrawa jest nie tylko wynikiem Jej pracy, ale także wyrazem pasji i kreatywności. - Kiedy widzę, że ktoś naprawdę cieszy się smakiem mojego dania, odczuwam ogromną satysfakcję i wdzięczność - opisuje Alina Zubrzycka (Dom Rodzinny Serce, Sokółka). Jej pierwszym kulinarnym sukcesem, który zapoczątkował drogę do uzyskania tytułu w naszej akcji, było upieczenie ciasta czekoladowego na przyjęcie rodzinne. Miała zaledwie kilkanaście lat, kiedy postanowiła podjąć się tego wyzwania. Stworzyła deser, który zachwycił i rodzinę, i przyjaciół.



MIEJSCE III

Michał Kalinowski

Michał Kalinowski, kucharz z Bistro12 w Sokołach, zajął trzecie miejsce w kategorii Kucharz Roku w plebiscycie Mistrzowie Smaku w województwie podlaskim.

To wyróżnienie jest tym cenniejsze, że o wynikach zdecydowali Czytelnicy, oddając głosy na swoich ulubionych kucharzy. Osiągnięcie Kalinowskiego świadczy o rosnącym uznaniu dla Jego umiejętności, kreatywności i pasji do gotowania.

Plebiscyt pokazał, że w regionie Podlasia nie brakuje talentów kulinarnych, a wysokie miejsce w rankingu potwierdza, że Jego praca i zaangażowanie zostały dostrzeżone i docenione przez lokalną społeczność.

**KELNER ROKU** MIEJSCE I

Magda Korytkowska

Uśmiechem i mnóstwem dobrej energii, którymi zaraża innych - tak wita gości Kelnerka Roku w województwie podlaskim.

Choć kelnerstwo to dość trudna praca, z pewnością nie dla każdego, to są takie osoby, które po prostu świetnie się w niej odnajdują. Takie, które nie tylko służą radą, swoją wiedzą i umiejętnościami, ale także takie, które swoim nastawieniem sprawiają, że nawet najlepsze danie staje się jeszcze smaczniejsze, bo jest jedzone w wyjątkowej atmosferze, którą współtworzy właśnie obsługa. To właśnie takie osoby, zdaniem głosujących w plebiscycie, zasługują na wyróżnienie i zaszczytny tytuł.

Jak pokazują wyniki głosowania, jedną z takich osób, która zasługuje



na docenienie jest Magda Korytkowska (Frangos Burger & Grill House, Łomża), która to swoją codzienną pracą dowodzi, że jest prawdziwą Mistrzynią Smaku!

MIEJSCE II

Maja Buchowiecka

Mówią, że najlepszy kelner to ten, który serwuje nie tylko jedzenie, ale też dobry humor i trochę magii. I takie potrawy serwuje Maja Buchowiecka (Pizzeria pod Kłosem, Suwałki). Uważa, że dobra obsługa to taka, przy której czujesz się komfortowo, jak w rodzinnym domu lub u znajomych. - Moim zdaniem luźne podejście, zainteresowanie się gościem oraz podstawowe magiczne słowa „dzień dobry, smacznego, dziękuję, do widzenia”. Usłyszałam od jednego pana, że „nigdzie takiej nie ma, jak pani”, aż się wzruszyłam - mówi. Przekonuje do siebie kulturą, uśmiechem, zrozumieniem, pomocą i byciem sobą.



MIEJSCE III

Monika Kuruków, Bistol2, Sokoły



**MISTRZOWIE
SMAKU
2025**

BARMAN ROKU MIEJSCE I

Julia Świerczyńska

Co sprawia, że lokal jest wyjątkowy? Przede wszystkim załoga. To za jej sprawą goście chcą wracać tam, gdzie atmosfera jest wyjątkowa, ciepła i przyjazna. A miarą jakości lokalu są sukcesy jej załogi. Nie zatem dziwnego, że Kuźnia Food&Drink w Suwałkach triumfuje w naszym plebiscycie, skoro na pokładzie mają Barmana Roku - Julię Świerczyńską!

Dobry barman to nie tylko rzemieślnik, który opanował technikę lub wizjoner, który tworzy oryginalne połączenia smakowe. To przede wszystkim człowiek, który wysłucha i zrozumie. Nie tylko w kwestii wyboru koktajlu, ale także w znacznie szerszym sensie.

Tak więc w naszym plebiscycie doceniamy zarówno technikę, wyobraźnię, jak i umiejętność stworzenia takiej atmosfery, która przyciąga gości i sprawia, że chcą oni



wracać - dla smaku i dla klimatu. I zdaniem głosujących w naszym plebiscycie taką osobą jest pani Julia, dlatego też została wyróżniona pierwszym miejscem w kategorii Barman Roku.

MIEJSCE II

Małgorzata Ignatowicz

„Hej! Nazywam się Gosia i od dłuższego czasu z dumą pracuję jako barmanka w Lux Night Club Suwałki - miejscu, które żyje nocą i które tworzymy razem z Wami!” - tak przedstawiała się Małgorzata Ignatowicz (Lux Night Club, Suwałki) w trakcie trwania naszej akcji. Wyróżniona barmanka podkreśla, że za barem jest nie tylko od nalewania, ale od uśmiechu, dobrej energii, pomysłów na nietypowe drinki i rozmowy, które zostają w pamięci. Uznanie i zadowolenie klientów to dla Niej największy komplement, a udział w tym plebiscycie okazał się dla docenionej barmanki ogromnym źródłem motywacji do pracy i rozwoju w kierunku miksologii.



MIEJSCE III

Łukasz Domian

Łukasz Domian (Miły Bar, Białystok) jest barmanem w mobilnym barze, który przyjeżdża tam, gdzie dzieje się dobra impreza. Weśła, urodziny, firmówki, wieczory panieńskie - nasz laureat serwuje nie tylko drinki, ale i świetną atmosferę. Za barem czuje się jak ryba w wodzie. Uwielbia kontakt z ludźmi. Lubi doradzić, pożartować, a przede wszystkim - sprawić, że każdy gość poczuje się wyjątkowo. „Nie robię przypadkowych drinków - robię drinki, które się pamięta” - opisuje, dodając, że Miły Bar to coś więcej niż mobilny bar. To pełna oprawa - od eleganckiego stanowiska, przez świetne składniki, po obsługę z sercem: - Dbam o każdy szczegół, bo wiem, że to właśnie detale robią różnicę.



BARISTA ROKU MIEJSCE I

Marcin Krajewski

Przygoda z kawą w przypadku Marcina Krajewskiego (Zatortowana, Łomża) zaczęła się wtedy, gdy wraz z żoną postanowili otworzyć cukiernio-kawiarnię w Łomży. Praca baristy jest dla Niego wyjątkowa z wielu powodów, ale przede wszystkim łączy w sobie pasję do kawy z codziennym kontaktem z ludźmi. Uwielbia zapach świeżo mielonych ziaren - to zapowiedź czegoś dobrego, co za chwilę może stworzyć. Sam rytuał parzenia kawy ma dla Baristy Roku coś magicznego: precyzją, uważnością i dbałością o każdy szczegół dają Mu dużą satysfakcję. Największą radość sprawia panu Marcinowi jednak obserwowanie, jak filiżanka dobrze przygotowanej kawy potrafi poprawić komuś dzień. Uważa przy tym, że to praca, w której naprawdę można dzielić się pozytywną energią. Bo

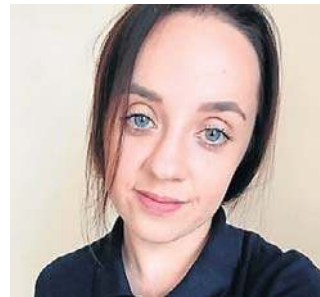


ma na to realne przykłady. Niejednokrotnie mógł obserwować, jak filiżanka zaserwowanej przez Niego kawy potrafi odmienić komuś nastrój, tym samym poprawić dzień.

MIEJSCE II

Anna Gałązka

- Czarna kawa? Czarne emocje? Niekoniecznie! Filiżanka kawy powinna nieść w sobie radość i szczęście, ale też pozytywne nastawienie, które może potem tarzyszyć przez resztę dnia po jej wypiciu



- stwierdza Anna Gałązka (Caffe Deptak, Łomża). Jej kawa idealna to taka, po której klient przychodzi i mówi, że smakowała. Natomiast ulubionym wspomnieniem pani Anny związanym z kawą był dzień, kiedy rozpoczęła z nią przygodę, czyli pierwszy dzień w pracy. Wtedy poznała fantastycznych ludzi, z którymi ma kontakt do dziś i ma to szczęście, że może nazwać ich przyjaciółmi: - I to mnie właśnie inspiruje, bo nadal w kawiarni mogę poznawać fajne i wartościowe osoby.

MIEJSCE III

Urszula Błaszczyk
Fly High Coffee,
Białystok**MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU** MIEJSCE I

Kacper Janicki

Jego pasja do pieczenia zaczęła się w domu. Początkowo tworzył wypieki dla rodziny i znajomych. Z czasem zaczął eksperymentować i sięgać po coraz bardziej skomplikowane przepisy. Wszystko to metodą prób i błędów. Dopiero później przyszły kursy i szkolenia, które pozwoliły Mu rozwinąć umiejętności. Można powiedzieć, że od kuchni domowej przeszedł do cukiernictwa z prawdziwego zdarzenia. Kacper Janicki (Kacper Cakes, Łomża) specjalizuje się w eleganckich monoporcjach i tortach nowoczesnych. - Moje desery to połączenie smaku i estetyki. Zawsze dbam o to, by były dopracowane w każdym detalu - od jakości składników, przez kompozycję smaków, aż po wygląd. Lubię zaskakiwać kontrastami - aksamitny mus, soczysta żelka, chrupiąca baza - tak, aby każdy kęs



był wyjątkowym doświadczeniem. Myślę, że to właśnie ta harmonia smaku i formy sprawia, że moi goście długo pamiętają moje wypieki - wyjaśnia pan Kacper.

MIEJSCE II

Anna Kłosowska

Drugie miejsce w skali województwa w kategorii Mistrz Słodkości Roku zajęła Anna Kłosowska (Sala Weselna Kłosówka, Bużyski).



Jej zjawiskowe torty podbijają serca klientów. Często kilkupiętrowe kompozycje, wykonane tak pięknie, że aż szkoda jeść, to Jej wizytówka. Jest specjalistką w kwestii wypieków, których estetyka wykonania dorównuje smakowi. Raz są to minimalistyczne realizacje, pełne elegancji i szyku, innym razem to bogato ornamentowane wypieki, które robią wrażenie bogactwem zdobień i precyzją wykonania. Oprócz wspaniałych tortów tworzy inne słodkości, które uświetniają każdą imprezę, na której goszczą.

MIEJSCE III

Magdalena Gwiazdowska

W przypadku Magdaleny Gwiazdowskiej (Pani Kruzonka, Sobolewo) wszystko zaczęło się od domowego chleba na zakwasie, który teraz jest hitem. A potem przeszedł czas na nieco bardziej skomplikowane wypieki. Zaczęła więc tworzyć ciasta torty i inne wypieki. Sama bardzo lubi makaroniki, ale, jak podkreśla pani Magdalena, nazwa zobowiązuje, więc jak na Panią Kruzonkę przystało - uwielbia też ptysie z kruzonką. Uważa przy tym, że eksperymentowanie w kuch jest bardzo inspirujące i rozwijające, a gdy dojdzie do tego szczerza reakcja klienta, po którym widać, że jest zachwycony, to naprawdę ogromne źródło satysfakcji.

**MENEDŻER GASTRONOMII ROKU** MIEJSCE I

Małgorzata Wiesławska

- Moim głównym źródłem inspiracji jako menedżera w gastronomii są ludzie - zarówno zespół, jak i goście. Praca z pasjonatami, którzy dzielą się swoimi pomysłami i kreatywnością, napędza mnie do działania. Obserwowanie, jak nasi pracownicy rozwijają się i zyskują pewność siebie, daje mi ogromną satysfakcję - mówi Małgorzata Wiesławska (Serce Polski Dom Rodzinny, Sokółka). Poza tym, kulinarna sztuka sama w sobie jest inspirująca. Eksperymentowanie z nowymi smakami, technikami i trendami w gastronomii sprawia, że każdy dzień jest inny i pełen wyzwań. Możliwość tworzenia unikalnych doświadczeń dla gości, które łączą smak, prezentację i atmosferę, jest niezwykle motywująca. Również pozytywne reakcje gości, ich uśmiechy i zadowolenie z jedzenia, które dla nich stwo-



**MISTRZOWIE
SMAKU
2025**

rzo, napędzają naszą zwyciężczynię do dalszej pracy: - To przypomnienie, że nasza praca ma realny wpływ na ludzi i może tworzyć niezapomniane chwile, jest niezwykle satysfakcjonujące.

MIEJSCE II

Sebastian Aleksiewicz

Zdecydował się związać zawodowo z gastronomią, ponieważ od zawsze pociągało Go środowisko dynamiczne, zorientowane na ludzi i wysoką jakość usług. Choć sam nie pracował na kuchni, fascynowała Go organizacja pracy lokalu, tworzenie pozytywnej atmosfery zarówno dla zespołu, jak i gości oraz dbałość o każdy detal doświadczenia klienta. Dziś wie, że podjął dobrą decyzję. Sebastian Aleksiewicz (Labirynt, Łomża) uważa, że kluczowymi cechami w skutecznym zarządzaniu lokalem gastronomicznym i zespołem są przede wszystkim umiejętność organizacji, komunikatywność oraz elastyczność i to te cechy, które opisują naszego laureata.



MIEJSCE III

Agata Kulbacka

Agata Kulbacka (Hotel Wojciech, Augustów) stara się pracować na równi z zespołem - jeśli trzeba, obsługuje gości. - Moi pracownicy wiedzą, że zawsze mają we mnie realne wsparcie. Dzięki temu czują, że jesteśmy drużyną, a nie tylko grupą osób pracujących obok siebie. Razem tworzymy zgrany zespół, który działa z pełnym zaangażowaniem - mówi. Największą satysfakcję dała Jej decyzja o rozwoju organizacji przyjęć okolicznościowych i wydarzeń specjalnych. To kierunek, który pozwala tworzyć niezapomniane chwile dla gości i budować z nimi długofalowe relacje. Najbardziej inspiruje Ją fakt, że goście wracają po latach, powierzając organizację kolejnych ważnych uroczystości w swoim życiu.



RESTAURACJA ROKU MIEJSCE I

Stara Kuźnia

Restaurację Stara Kuźnia (Ruda, Białostocka 26) najlepiej opisują trzy słowa: tradycja, smak i gościnność. Tradycja - ponieważ w swojej kuchni sięgają po sprawdzone, domowe receptury, które od lat cieszą się uznaniem. Smak - bo to on jest dla nich najważniejszy i sprawia, że goście wracają po więcej. Gościnność - ponieważ w Starej Kuźni każdy czuje się mile widziany, a ciepła obsługa i rodzinna atmosfera sprawiają, że czas spędzony tutaj to coś więcej niż tylko posiłek. To czyni Starą Kuźnię w Rudzie miejscem idealnym i na codzienny obiad, i uroczyste rodzinne spotkania. Goście wracają przede wszystkim po autentyczny smak tradycyjnej kuchni, przygotowanej ze świeżych składników i podawanej w obfitych porcjach. Cenią również gościnność i atmosferę, która sprawia, że



czują się tu jak w domu - swobodnie, a jednocześnie wyjątkowo. Kolejny powód to fakt, że to nie tylko restauracja, ale też miejsce ważnych chwil - wesel, jubileuszy i innych uroczystości.

MIEJSCE II

Mikstura

Dla nich najważniejsi są ludzie. Bo restaurację tworzą ludzie (czyli załoga) dla ludzi, a z drugiej strony to ludzie (goście) tworzą społeczność Mikstury. Przy Ich autorskich recepturach odbywają się najlepsze spotkania, nie tylko towarzyskie. Tu ważne miejsce ma również kultura, bo Mikstura (Białystok, Plaźowa, Plaża Dojlidy) to prywatny dom kultury z unikatową funkcją gastronomiczną. To miejsce, które serwuje nie tylko pyszne jedzenie, ale i tworzy wyjątkową atmosferę. To lokalna cegiełka kultury. Organizują wydarzenia, łączą społeczność i dodają smaku życiu w mieście. Ich znakiem rozpoznawczym są koncerty, potańcówki, a także różnego rodzaju spotkania.



MIEJSCE III

Restauracja Labirynt

Restauracja Labirynt (Łomża, Sikorskiego 34) wchodząca w skład kompleksu hotelowo-gastronomicznego to historyczne miejsce na turystycznej mapie Łomży. „Znajduje się tu, gdzie przed laty znajdował się legendarny hotel Załom. Niejednemu to miejsce przychodzi na myśl wspomnienia swojego pierwszego noclegu w hotelu, wesela czy innej imprezy okolicznościowej zorganizowanej poza domem” - dowiadujemy się o wyróżnionej restauracji. Codziennie dokładają tutaj wszelkich starań, aby być dla klientów, nadążać za bieżącymi trendami, nie zapominając jednocześnie o swoich tradycyjnych korzeniach.



BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU MIEJSCE I

Serce Polski Dom Rodzinny

Serce Polski Dom Rodzinny (Sokółka, Kryńska 41) to prawdziwa jadłodajnia od serca. - W momencie tworzenia Polskiego Domu Rodzinnego „Od Serca” zależało nam, aby stworzyć wyjątkowe miejsce, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnością, a każdy gość czuje się jak w domu. Naszą ideą przewodnią tego rodzinnego przedsięwzięcia jest stare polskie przysłowie „Gość w dom, Bóg w dom”, co odzwierciedla się w serdecznej atmosferze oraz dbałości o najmniejsze szczegóły. Wyjaśniają. Tutaj goście przenoszą się do świata autentycznych smaków regionu, oferując dania przygotowane z lokalnych produktów najwyższej jakości. Bogactwo kulinarne tego miejsca przejawia się bowiem w tradycyjnych recepturach, które są przekazywane z pokolenia na pokole-



nie: - Aby goście czuli się u nas jak w domu staramy się tworzyć smaki rodzinnego domu, to coś, co każdy z nas nosi w sercu przez całe życie.

MIEJSCE II

Domowe Smaki

Co sprawia, że goście czują się w Domowych Smakach (Czerwony Folwark 3D) jak w domu? - Myślę, że sielski spokój na wsi, wspólne rozmowy i przede wszystkim dajemy naszym gościom przestrzeń do miłego spędzania czasu - zauważają Martyna i Karol Domysławscy. Początków tego miejsca należy szukać gdzieś przy niewielkim stoliku obok drogi z domowymi jagodziankami i kartaczami. To właśnie ludzie zachwyceni domowymi smakami stworzyli ten wyjątkowy bar. Tutaj klient jest zawsze na pierwszym miejscu. A państwo Domysławscy działają w myśl zasady: traktuj gości tak, jak sam chciałbyś być potraktowany. I to się sprawdza!



MIEJSCE III

Bistro12

- Kiedy tworzyliśmy Bistro 12, zależało nam, aby każdy gość poczuł się tutaj jak u siebie: swobodnie, ale jednocześnie wyjątkowo. Chcieliśmy zbudować przestrzeń, w której smak potraw idzie w parze z serdecznością i prawdziwą gościnnością - przekazuje Rafał Hamera z Bistro12 (Sokoły, Rynek Kościuszki 12). Domowy klimat w Bistro 12 tworzą drobiazgi - uśmiech przy powitaniu, znajome smaki, które przywołują wspomnienia. Szczera troska o to, by każdy czuł się swobodnie. - Goście często mówią nam, że odwiedzając nas, mają wrażenie, jakby przyszedli na obiad do dobrych znajomych - dodaje Rafał Hamera.



KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU MIEJSCE I

Zatortowana

Kawa i słodkości to przyjemność - co sprawia, że w Ich kawiarni smakują wyjątkowo? „Fakt, że wszystkie ciasta, ciasteczka, torty są świeżo wypiekane codziennie przez Nas. Staramy się stale zaskakiwać Naszych klientów nowościami które można spotkać u Nas każdego dnia. Dodatkowo bazujemy tylko na produktach wysokiej jakości przez co Nasze wypieki mają niepowtarzalny smak” - dowiadujemy się o Zatortowanej (Łomża, al. Legionów 43). Najbliższa cukiernia w Łomży - czytamy na fanpage'u zwycięskiej cukierni. Dostaniemy tu wypieki na każdą okazję. Zjawiskowe torty okolicznościowe i słodkie stoły, które nie tylko smakują wybornie, ale też zachwycają wyglądem. Znajdziemy w tym miejscu także pyszne monoporcje, a także świeże drożdżówki, croissanty i wiele innych słodkości. W swoich mediach społecznościowych

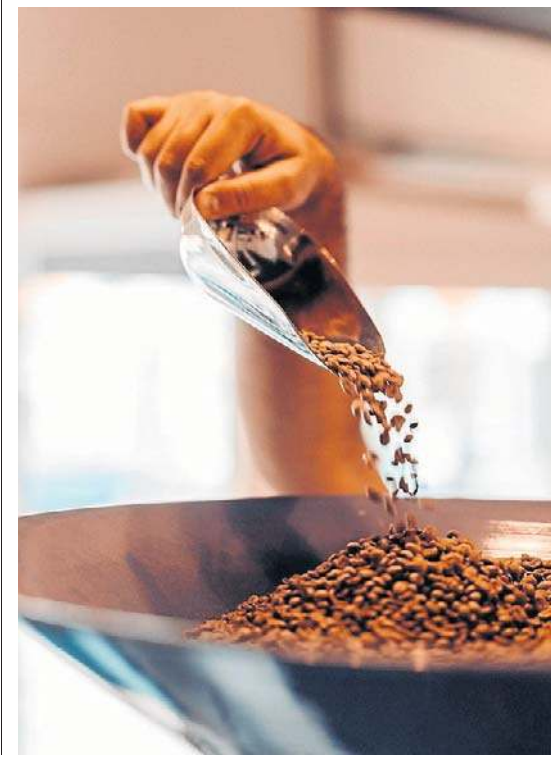


ych dzielą się zdjęciami realizacji, trzeba przyznać, że robią wrażenie. Ich wygląd zachwyca nie tylko precyzją wykonania, ale także estetyką dopasowaną do konkretnego wydarzenia.

MIEJSCE II

Kawiarnia Za Bramą

Kawiarnia Za Bramą (Drohiczyn, Kraszewskiego 4B) to miejsce, które kusi nie tylko aromatyczną kawą, smacznymi wypiekami, ale i kameralną ciepłą atmosferą, którą tworzy załoga. Tutaj klient jest zawsze na pierwszym miejscu. Dlatego asortyment wyróżnionej kawiarni tworzony jest tak, aby zaspokoić potrzeby najbardziej wymagających gości. W swojej ofercie mają absolutne klasyki, które wszyscy znają i kochają, jak chociażby słynne jagodzianki. Ale nie zamykają się na nowe kompozycje, oferują swoim klientom oryginalne wypieki, w których nie brakuje wyjątkowych i nieco mniej oczywistych połączeń smakowych. A wszystko w myśl zasady, że ma być słodko i pysznie.



PIZZA ROKU MIEJSCE I

Savona
Atlasowa

Pizzą Roku głosami naszych Czytelników wybrana została Savona Atlasowa (Białystok, Atlasowa 1). Co Ich wyróżnia? Z pewnością wspaniały smak - wyjątkowy, niepowtarzalny i oryginalny. Co jeszcze? Na pewno to, jak traktują klientów.

Tutaj zawsze są oni na pierwszym miejscu. W zwycięskiej pizzerii zawsze wychodzą naprzeciw oczekiwaniom gości, dlatego np. oferują dowóz swoich dań do domów klientów, aby ci, którzy uwielbiają Ich smaki, mogli cieszyć się pysznymi daniami także w domowym zaciszu. Do tego prowadzą prężnie działające media społecznościowe, aby pozostawać w ścisłym kontakcie z klientami i aby móc wsłuchiwać się w ich potrzeby. Znajdziemy tutaj sławną już pizzę, pyszne przekąski, do-

S

Atlasowa

skonale przyrządzone makarony, smaczne koktajle i wiele więcej, a wszystko to podawane z przyjazną atmosferą w miejscu, do którego chce się wracać po więcej.

MIEJSCE II
PUB 3
Czeremcha

Drugie miejsce w prestiżowym plebiscycie Mistrzowie Smaku w kategorii Pizza Roku zdobyło miejsce, w którym liczy się przede wszystkim jakość i smak. Bo to one w połączeniu z ciepłą atmosferą i miłą obsługą sprawiają, że klienci wracają i polecają Ją innym. PUB 3 Czeremcha (Czeremcha, 1Go Maja 60A) i pracujący tam ludzie codziennie udowadniają, że zasługują na miano najlepszych w branży w regionie. Wyjątkowy smak Ich pizzy zawdzięczają głównie świetnym produktom, bo wiedzą, że dzięki nim uda się uzyskać niepowtarzalny smak i oczywiście zadowolenie gości. - Do naszej pizzy używamy najlepszych jakościowo składników - zapewnia Paulina Olszyna.



MIEJSCE III

Osteria



Pyszna pizza w Wysokim Mazowieckiem? Wiemy, gdzie można ją dostać! Osteria (Wysokie Mazowieckie, Ludowa 80) to, zdaniem naszych głosujących, lokal, który zasługuje na docenienie. Działają od ponad dwudziestu lat. W tym czasie zgromadzili masę zadowolonych klientów, którzy stali się stałymi bywalcami pizzerii przy Ludowej 80. A wszystko za sprawą doskonałego smaku, miłej atmosfery i przyjaznej obsługi. Wyróżniają Ich sprawdzone i smaczne przepisy, które podbijają serca nawet najbardziej wymagających klientów. Potwierdzają to m.in. opinie gości oraz niniejsze wyróżnienie w prestiżowym plebiscycie Mistrzowie Smaku.

LODY ROKU MIEJSCE I

La Storia

- Lody to smak dzieciństwa, który zapamiętujemy na bardzo długo, dlatego największym powodzeniem cieszą się klasyki - śmietanka, czekolada, truskawka, ale również nowości, takie jak czekolada dubajska, migdał z pomarańczą, mascarpone z bergamotką, lawenda, lody szalwowe albo o smaku babki ziemniaczanej czy sera korycińskiego - przekazuje Daniel Woronowicz z La Storia (Janów, Białostocka 18B).

Ich najbardziej smakowite propozycje powstają z lokalnej kultury podróży oraz panujących trendów. - Staramy się jak najwięcej produktów do naszych lodów pozyskiwać od lokalnych producentów z okolicy: truskawki, borówki, maliny, jagodę kamczacką, ser koryciński, zioła - dodają. Smak, który był u Nich hi-



tem tego lata, to niezmiennie pokrzywa z pomarańczą, czekolada dubajska oraz lody o smaku sera korycińskiego z porzeczką.

MIEJSCE II
U Lodziarzy,
Ciechanowiec

Funkcjonują od ponad kilku lat. W tym czasie zdążyli zgromadzić masę stałych klientów, którzy uwielbiają tamtejsze lody nakładane packą. U Lodziarzy (Ciechanowiec, Drohicka 7C) to idealne miejsce na letnie orzeźwienie.

Znajdziemy tutaj pyszne lody, które podbijają serca smakoszy zimnych deserów. Zarówno klasyczne propozycje, jak i nieco mniej oczywiste połączenia. Słowem, dla każdego coś pysznego.

Serwują także napoje, które są doskonałym wyborem, dla każdego, kto chciałby się schłodzić w upalny dzień.

MIEJSCE III
U Lodziarzy,
Białystok

U Lodziarzy (Białystok, Rynek Kościuszki 20) największej emocji wywołuje u klientów tradycyjna śmietanka - prosty, ale wyjątkowy smak, który przywołuje wspomnienia wakacji u dziadków, pierwszych wypraw do lodziarni i bez troskch chwil spędzonych z rodziną... To właśnie te klasyczne, ponadczasowe lody sprawiają, że na twarzach gości pojawia się uśmiech, a serca wypełnia nostalgia. Najbardziej smakowite propozycje U Lodziarzy powstają z połączenia tradycji i odrobiny wyobraźni. Inspiracje czerpią z lokalnych produktów, sezonowych owoców oraz rozmów ze swoimi klientami. Sięgają i po inspiracje z podróży.



BURGER ROKU MIEJSCE I

Uwędzony
Burger

- Jestem kucharzem z zamiłowania od 20 lat, zebrane przez ten czas doświadczenie doprowadziło mnie do otwarcia własnej burgerowni. Wszystkie składniki moich burgerów przygotowuję sam, zapatruję się u lokalnych dostawców, w związku z czym jakość moich składników jest na najwyższym poziomie. Jak już wcześniej wspomniałem, mam duże doświadczenie i to pozwoliło mi na stworzenie ciekawych połączeń smakowych w moich burgerach - tłumaczy Łukasz Borysiewicz ze zwycięskiej burgerowni Uwędzony Burger (Białystok, Komisji Edukacji Narodowej 40 lok. 8).

Lokal cały czas się rozwija, wprowadzają tam burgery miesiąca, aby klienci, oprócz oferty podstawowej, mogli również próbować ciekawych połączeń smakowych. W następnych latach zamie-



rzają otworzyć kolejne lokale z burgerami, aby dotrzeć z Ich smakami do jak największego kręgu smakoszy burgerów. Planują również, poszerzenie oferty o steki i owoce morza.

MIEJSCE II
Kuźnia
Food & Drink

„To miejsce, w którym rządzi przyjemność. Dobra muzyka, dobre jedzenie, dobra atmosfera. Nasi barmani Cię napoją, a kucharze nakarmią najlepiej, jak potrafią. Pyszne smaki doskonale skomponujemy z muzyką, żeby było Ci u nas po prostu dobrze. Zafaj nam – spędzisz tu wspaniały wieczór! Weź ze sobą znajomych i ... bawcie się u nas do rana!” - czytamy na stronie wyróżnionego lokalu. Dobre jedzenie w połączeniu ze wspaniałą atmosferą jest Ich znakiem rozpoznawczym i to właśnie postanowili docenić głoszący w tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Smaku, zapewniając Kuźni Food & Drink (Suwałki, Chłodna 5) drugie miejsce w kategorii Burger Roku.



MIEJSCE III

La kura

La kura (Bielsk Podlaski, Mickiewicza 49) w naszym plebiscycie triumfuje nie po raz pierwszy. Lokal ten już kolejny raz z rzędu zdobywa uznanie i sympatię Czytelników. La kura powstała kilka lat temu. Zaczynali jako foodtruck, który serwował smażone połówki z kurczaka. Chęć rozwoju oraz stale powiększające się grono stałych klientów sprawiło, że lokal z foodtrucka przekształcił się w restaurację. Wyróżnia Ich indywidualny charakter. Mają własne receptury, które podbijają serca miłośników dobrego jedzenia. Sukces lokalu wynika z prawdziwej pasji ludzi, którzy go prowadzą. A nagrodą za trud, zaangażowanie i ciężką pracę są powroty klientów i ich uśmiechy.



LAUREACI PLEBISYTU MISTRZOWIE SMAKU 2025

KUCHARZ ROKU	
Białystok i powiat białostocki	Kacper Narewski, Restauracja Bona Me, Białystok
Łomża i powiat łomżyński	Dariusz Sienicki, Garage Grill & Bar, Łomża
Suwałki i powiat suwalski	Marek Szymuś, Bank Smaków, Suwałki
powiat augustowski i powiat sejneński	Kamil Paszkowski, Restauracja Albatros, Augustów
powiat bielski i powiat hajnowski	Mariusz Dąbala, Restauracja Carska, Białowieża
powiat moniecki	Beata Rutkowska, StrefaGastro ZSOiZ, Mońki
powiat siemiatycki	Mariusz Kalinowski, Pyszności u Mańka, Czartajew
powiat sokółski	Alina Zubrzycka, Dom Rodzinny Serce, Sokółka
powiat wysokomazowiecki i powiat zambrowski	Michał Kalinowski, Bistro12, Sokoły

KELNER ROKU	
Białystok i powiat białostocki	Mateusz Łukaszewicz, Majątek Howierny, Turośń Kościelna
Łomża i powiat łomżyński	Magda Korytkowska, Frangos Burger & Grill House, Łomża
Suwałki i powiat suwalski	Maja Buchowiecka, Pizzeria pod Kłosem, Suwałki
powiat augustowski i powiat sejneński	Kinga Krawczuk, Restauracja Albatros, Augustów
powiat bielski i powiat hajnowski	Filip Szymczak, Restauracja Niezapominajka, Hajnówka
powiat sokółski	Anna Maksymowicz, Serce Polski Dom Rodzinny, Sokółka
powiat wysokomazowiecki i powiat zambrowski	Monika Kuruków, Bistro12, Sokoły

RESTAURACJA ROKU	
Białystok	Mikstura, Białystok, Plaźowa. Plaża Dojlidy
Łomża i powiat łomżyński	Restauracja Labirynt, Łomża, Sikorskiego 345
Suwałki i powiat suwalski	Kisame Sushi Suwałki, Suwałki, Krótka 4
powiat augustowski	Ruda Kura, Augustów, Hoża 4
powiat bielski	La kura, Bielsk Podlaski, Mickiewicza 49
powiat grajewski	Stara Kuźnia, Ruda, Białostocka 26
powiat hajnowski	Zajazd Wrota Lasu, Hajnówka, Piłsudskiego 14
powiat sejneński	Kuchnia u Renaty, Sejny, Łąkowa 26
powiat siemiatycki	Pyszności u Mańka, Czartajew, Polna 2
powiat wysokomazowiecki	Restauracja Hotelu Odessa, Wysokie Mazowieckie, Przemysłowa 6

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU	
Suwałki i powiat suwalski	Domowe Smaki, Czerwony Folwark 3D
powiat hajnowski	Swojskie Jadło, Narewka, Nowa 10
powiat sokółski	SERCE Polski Dom Rodzinny, Sokółka, Kryńska 41
powiat wysokomazowiecki	Bistro12, Sokoły, Rynek Kościuszki 12
powiat zambrowski	Bar Fit & Fast, Zambrów, Tadeusza Kościuszki 2

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU	
Białystok	młynowa40, Białystok, Młynowa 40/Lokal /U2/2
Łomża i powiat łomżyński	Zatortowana, Łomża, al. Legionów 43

Suwałki i powiat suwalski	Kawiarenka Młodzieżowa, Suwałki, Noniewicza 71
powiat białostocki	Torty Marty, Dobrzyniewo Duże
powiat siemiatycki	Kawiarnia Za Bramą, Drohiczyn, Kraszewskiego 4B

BARMAN ROKU	
1. miejsce	Julia Świerczyńska, Kuźnia Food&Drink, Suwałki
2. miejsce	Małgorzata Ignatowicz, Lux Night Club, Suwałki
3. miejsce	Łukasz Domian, Miły Bar, Białystok

BARISTA ROKU	
1. miejsce	Marcin Krajewski, Zatortowana, Łomża
2. miejsce	Anna Gałązka, Caffè Deptak, Łomża
3. miejsce	Urszula Błaszczyk, Fly High Coffee, Białystok

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU	
1. miejsce	Kacper Janicki, Kacper Cakes, Łomża
2. miejsce	Anna Kłosowska, Sala Weselna Kłosówka, Bużyski
3. miejsce	Magdalena Gwiazdowska, Pani Kruszonka, Sobolewo

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU	
1. miejsce	Małgorzata Wiesławska, Serce Polski Dom Rodzinny, Sokółka
2. miejsce	Sebastian Aleksiewicz, Labirynt, Łomża
3. miejsce	Agata Kulbacka, Hotel Wojciech, Augustów

LODY ROKU	
1. miejsce	La Storia, Janów, Białostocka 18B
2. miejsce	UŁodziarzy, Ciechanowiec, Drohicka 7C
3. miejsce	UŁodziarzy, Białystok, Rynek Kościuszki 20

BURGER ROKU	
1. miejsce	Uwędzony Burger, Białystok, Komisji Edukacji Narodowej 40 lok. 8
2. miejsce	Kuźnia Food & Drink, Suwałki, Chłodna 5
3. miejsce	La kura, Bielsk Podlaski, Mickiewicza 49

PIZZA ROKU	
1. miejsce	Savona Atlasowa, Białystok, Atlasowa 1
2. miejsce	PUB 3 Czeremcha, Czeremcha, 1Go Maja 60A
3. miejsce	Ostera, Wysokie Mazowieckie, Ludowa 80

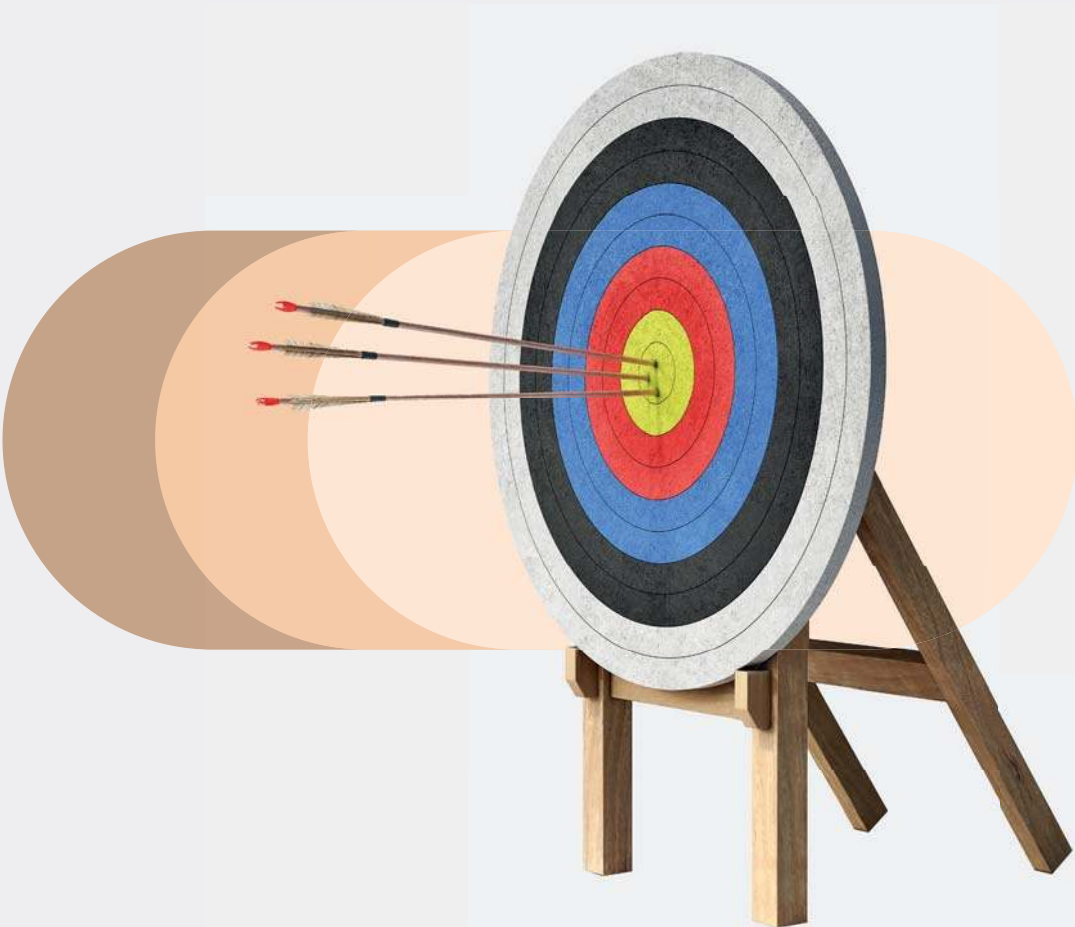
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl



**Strona
Kuchni**