

Po 45 r.ż. ryzyko zachorowania na raka prostaty bardzo wzrasta – mówi dr Dorota Kazberuk z BCO **str. 2**



FOT. NADESŁANE

- Rak płuca to groźny i podstępny przeciwnik. Jakie są jego objawy?
- Koniec spożywania alkoholu w sanatoriach

str. 9-12

STRONA
ZDROWIA

Kurier Poranny

Środa
12.11.2025

www.poranny.pl

Nr. 219 (10616)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Wolne miejsca w wielu podlaskich żłobkach. Takiej sytuacji nie było od dawna **str. 3**



FOT. USK BIAŁYSTOK

Lekarze z USK uratowali nogę pacjentowi, któremu inne ośrodki w Polsce nie mogły pomóc **str. 3**

Mamy listę miejsc do rozbetonowania w mieście. Stworzyli ją nasi Czytelnicy. Trafi do radnych **str. 4**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



FOT. W. WOJTKIEWICZ

ŚWIĘTO 11 LISTOPADA

107. rocznica odzyskania niepodległości

Główne regionalne uroczystości z okazji 107. rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę odbyły się w Białymstoku we wtorek przy pomniku marszałka Józefa Piłsudskiego. Wzięli w nich udział m.in. przedstawiciele władz państwowych i samorządowych, służby mundurowe, poczty sztandarowe, kombatancki i harcerze, mieszkańcy.

- Niepodległość to nie był jeden czyn, to nie był cud jednego konkretnego człowieka. To była konsekwencja setek tysięcy polskich patriotów, konsekwencja ich pracy, konkretnych decyzji i przede wszystkim życiowych wyborów - powiedział wojewoda podlaski Jacek Brzozowski. - Dziś, w czasie niełatwym, zobowiązanie pozostawione nam przez poprzednie pokolenia zyskuje każdego dnia na swojej aktualności (...). Musimy pojąć cierpienie wojny, by móc dziś walczyć o pokój. W naszej narodowej historii znajdziemy wiele cennych lekcji temu poświęconych. Znajdziemy stałe przesłanie o znaczeniu wolności, bez której nie znajdziemy ani radości, ani dobrobytu, ani jakiegokolwiek przyszłości, która byłaby od nas zależna.

Marszałek województwa podlaskiego Łukasz Prokorym zaznaczył, że od agresji Rosji na Ukrainę Narodowe Święto Niepodległości zyskuje

nowy wymiar i nabrało głębszego znaczenia. - To już nie tylko czas wspomnień i składania hołdu ojcom naszej wolności, ale również okazja do refleksji nad tym, że wolność wywalczona ponad sto lat temu, nie jest dana raz na zawsze - powiedział.

Prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski zwrócił uwagę, że politycy - ojcowie polskiej niepodległości - różnili się poglądami i wizjami niepodległej Polski. - Potrafili jednak wzniesić się ponad podziałami i skupić się na walce w imię większego dobra, jakim była wolna ojczyzna - mówił. Przypomniawszy też, że Białystok nie znalazł się w granicach odrodzonej Polski 11 listopada 1918 roku, ale niejako uzyskał niepodległość kilka miesięcy później, bo 19 lutego 1919 roku.

Oprócz oficjalnych uroczystości w Białymstoku odbyły się też modlitwy różnych wyznań. W południe przy Muzeum Podlaskim w ramach akcji „Niepodległa do hymnu” odespiewano hymn państwowy. Były też wydarzenia sportowe „Biegnę dla Niepodległej” czy „Mecz dla Niepodległej”. Dzień wcześniej przez miasto przeszedł Marsz Niepodległości pod hasłem „Nic dla siebie, wszystko dla Ojczyzny”. Z kolei na Cmentarzu Wojskowym miał miejsce Capstrzyk Niepodległościowy. (PAP, R)

BEZPIECZEŃSTWO POLICYJNE STATYSTYKI SĄ ALARMUJĄCE

Wsiadają za kółko mimo sądowego zakazu. 435 kierowców przyłapanych

Podlaskie
Anna Gryza-Aneszko

Już blisko 2400 kierowcom w województwie podlaskim zatrzymano w tym roku prawo jazdy. Najczęściej z powodu przekroczenia prędkości oraz prowadzenia na „podwójnym gazie”. Co gorsza przyłapano też ponad 430 kierujących mimo - nawet dożywotniego - zakazu jazdy. Statystyki policyjne w Podlaskiem, ale też w całym kraju, są alarmujące.

Z danych Komendy Głównej Policji wynika, że od początku 2025 roku do połowy października funkcjonariusze zatrzymali 13 829 osób, które prowadziły pojazd, choć miały orzeczone zakazy prowadzenia. W tym samym czasie odebrano 63 818 praw jazdy. Rok wcześniej, w tym samym okresie, odnotowano 61 284 takie przypadki.

Jak poinformowała mł. asp. Agnieszka Skwierczyńska z Zespołu Prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku w 2024 r. na terenie woj. podlaskiego zatrzymano 2537 praw jazdy. W tym roku (do 6.11) - już 2371.

- Za przekroczenie prędkości powyżej 50 km/h w terenie zabudowanym w 2024 roku zostało zabranych 592 sztuki, a w tym roku do chwili obecnej z tego powodu zabranych zostało 588 praw jazdy. Bardzo często zatrzymywane są prawa jazdy za jazdę w stanie nietrzeźwości. Ale różne są powody zatrzymania dokumentu - to także przewożenie większej ilości osób w samochodzie czy stworzenie niebezpieczeństwa w ruchu lądowym - precyzuje.

Podlaska policja nietrzeźwych kierowców zatrzymuje praktycznie co

dziennie. Przykłady z ostatnich dni: łomżyński policjanci zatrzymali 63-letniego kierowcę ligiera, który prowadził pojazd w stanie upojenia alkoholowego i próbował uniknąć kontroli, skręcając w pełną drogę. Mężczyzna był tak pijany, że nie był w stanie samodzielnie opuścić auta. Z kolei podczas jednego z nocnych patroli policjanci z Oddziału Prewencji Policji w Białymstoku zatrzymali nietrzeźwego kierowcę, który nie zatrzymał się do kontroli drogowej i zaczął uciekać. 34-latek miał blisko 2 promile alkoholu w organizmie. Mężczyzna stracił prawo jazdy, a jego samochód został zajęty i trafił na policyjny parking. Natomiast policjanci z posterunku w Filipowie zauważyli kierującego mitsubishi, które nie miało podświetlonej tablicy rejestracyjnej. Gdy mundurowi zatrzymali pojazd do kontroli, od siedzącego za kierownicą mężczyzny wyculi alkohol. Badanie stanu trzeźwości 33-latką wykazało prawie półtora promila alkoholu w organizmie. Kierowca stracił prawo jazdy.

Szczególnie niepokojący jest fakt, że tysiące osób świadomie łamie sądowe zakazy prowadzenia pojazdów. Jak wynika z danych podlaskiej policji w zeszłym roku ujawniono 549 osób, które kierowały samochodem pomimo zakazu. W tym roku (do 6.11) to już 435 kierowców.

Najnowsze przykłady? Policjanci z monieckiej patrolówki zatrzymali kierowcę na „podwójnym gazie”. Okazało się, że 54-latek wsiadł za kierownicę mając ponad 2 promile alkoholu w organizmie. Dodatkowo wyszło na jaw, że mężczyzna miał 2 sądowe zakazy prowadzenia pojazdów mechanicznych. 54-latek nie pojechał w dalszą drogę, a jego pojazd został zabezpie-

czony przez policjantów. Kilka dni wcześniej także monieccy policjanci na jednej z monieckich ulic zatrzymali do kontroli motorower. Okazało się, że za kierownicą siedział 55-letni mężczyzna z dożywotnim sądowym zakazem prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych. Mieszkaniec powiatu monieckiego tłumaczył funkcjonariuszom, że wiedział o zakazie, lecz musiał wsiąść za kierownicę.

Z kolei policjanci z Oddziału Prewencji Policji w Białymstoku, pełniący służbę w Suwałkach, podczas patroloowania ulic miasta zatrzymali do kontroli volkswagena. W trakcie legitymowania kierowcy podał dane osobowe, które, jak ustalili mundurowi, nie należały do niego. Okazało się, że 51-letni mieszkaniec Suwałk, podał wyuczone na pamięć dane innej osoby, by uniknąć odpowiedzialności. Mundurowi ustalili, że mężczyzna ma cofnięte uprawnienia do kierowania pojazdami. Suwałczanin odpowie teraz za umyślne wprowadzenie w błąd legitymujących go policjantów, za co grozi kara grzywny. Dodatkowo odpowie za przestępstwo nie stosowania się do decyzji o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdami.

Zgodnie z przepisami Kodeksu karnego, kto nie stosuje się do orzeczonego przez sąd zakazu prowadzenia pojazdów mechanicznych, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat. Jeśli sprawca uporczywie łamie zakaz lub spowoduje wypadek w czasie obowiązywania zakazu, sąd może orzec zakaz dożywotni, bez możliwości jego skrócenia. Od 2024 roku, jeśli kierowca prowadzi mimo zakazu w stanie nietrzeźwości, sąd może orzec przepadek pojazdu, czyli jego konfiskatę na rzecz Skarbu Państwa.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Handel żywym towarem i kontrola rynku usług seksualnych stanowiła domenę polskich Żydów. Był to wstydlivy problem tej społeczności

Zamów prenumeratę

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

Panowie, badajcie się! Wcześnie wykryta choroba to duża szansa na wyleczenie

Rozmowa
Agnieszka Domanowska

Rak prostaty jest jednym z najczęstszych nowotworów u mężczyzn, a jego wczesne wykrycie daje ponad 90% szans na całkowite wyleczenie. Dlaczego więc panowie wciąż zgłaszają się do lekarza zbyt późno? O profilaktyce, badaniach PSA i wyjątkowej akcji „Męski listopad” (pula bezpłatnych badań w ramach tegorocznej akcji wyczerpała się w jeden dzień) rozmawiamy z dr n. med. Dorotą Kazberuk, zastępcą dyrektora ds. spraw leczenia w Białostockim Centrum Onkologii.

Listopad nazywany jest męskim miesiącem. Skąd wzięła się ta tradycja?
Listopad jest już przyjętym i uznanym miesiącem jako miesiąc świadomości męskich nowotworów. Ten zwyczaj przyszedł do nas bodajże z Australii, gdzie powstała inicjatywa Movember. My nazwaliśmy to „Męski listopad”, bo to są męskie sprawy, męskie tematy. Chcemy, żeby ta świadomość i te informacje dotarły do jak najszerszego grona panów.

Poraz kolejny organizujecie akcję profilaktyczną. Na czym ona polega?
Zapraszamy na badania PSA, plus jeszcze parę takich podstawowych parametrów. Mówiąc o męskich nowotworach,

mamy na myśli przede wszystkim raka prostaty i raka jądra. Rak prostaty jest w czołówce zachorowań w ogóle na nowotwory wśród mężczyzn. Cały czas podium zajmuje albo rak prostaty, albo rak płuca. Można powiedzieć, że jest absolutnie liderem - tych nowotworów jest bardzo, bardzo dużo i coraz więcej.

Czy to efekt starzejącego się społeczeństwa?

To jest nowotwór związany z wiekiem. Po 45 roku życia prawdopodobieństwo zachorowania na raka prostaty bardzo wzrasta, do tego stopnia, że panowie po 80 roku życia aż w 80% chorują na raka prostaty. Ale choroba chorobie nierówna. My widzimy tutaj niestety wciąż wzrastającą śmiertelność z powodu tego nowotworu, a to już nas bardzo niepokoi.

Co to oznacza w praktyce?

Możemy wyciągnąć taki wniosek, że wciąż panowie zgłaszają się do leczenia zbyt późno. Im mniej zaawansowany nowotwór, tym lepiej, tym leczenie jest łatwiejsze, skuteczniejsze i naprawdę szansa na całkowite wyleczenie jest bardzo duża - ponad dziewięćdziesięcioprocentowa. Natomiast im choroba jest bardziej zaawansowana, tym jest trudniej.

A jak wygląda leczenie zaawansowanego raka prostaty?



FOT. NADESŁANE

Pomimo że mamy świetne możliwości - chirurgię robotyczną, w naszym ośrodku dwa takie roboty, świetną radioterapię, leczenie adaptacyjne, niesłuchanie precyzyjne, brachyterapię - choroba na etapie, kiedy są przerzuty do węzłów czy kości, lecz się zupełnie inaczej. Jest to leczenie przewlekłe, trudne dla pacjenta i dla rodziny, które komplikuje codzienne życie.

Dlatego tak ważna jest profilaktyka?

Bardzo nam zależy na tym, żeby panowie mieli taką świadomość, że PSA należy badać po 45. roku życia absolutnie obowiązkowo raz w roku.

Czyli nie chodzi o jednorazowe zbadanie?

Dokładnie! Systematycznie raz w roku, bo PSA ma swoje normy i wartości prawidłowe.

Należy pamiętać, że w każdym wieku ta norma jest nieco inna. Im panowie są młodszy, tym PSA powinno być niższe niż ta przysłowiowa norma 4 nanogramy na mililitr. Tutaj już te 4 u pana młodego będzie nas zastanawiało. Natomiast nawet 6 lub 8 u pana w wieku 70 lat nie będzie stanowiło jakiegokolwiek niepokoju. Bardzo ważne, żeby to robić systematycznie.

Jak wygląda wasza tegoroczna akcja?

W Białostockim Centrum Onkologii zaprosiliśmy 1000 panów na badanie. Będziemy te badania wykonywać przez cały listopad. A potem, co jest bardzo ważne, każde badanie będzie zinterpretowane przez lekarza.

To istotna informacja...

Tak! To nie będzie badanie, gdzie pacjent dostaje wynik i sobie szuka w internecie lub pyta sztucznej inteligencji. Każdy wynik będzie przekazany pacjentowi, jego interpretacja właściwie, bezpośrednio na spotkaniu w gabinecie lekarskim. Mamy pięciu specjalistów, którzy są już gotowi i przygotowani.

Świetna inicjatywa! Czy widzicie efekty takich akcji?

Bardzo nas to cieszy, bo im głośniej się o tym mówi, tym lepiej. Mamy nadzieję, że to będzie tak jak panie z tym róż-

wym października, tak panowie z „męskim listopadem” będą coraz chętniej się badać. Już widzimy, że mamy stałych klientów, którzy do nas po raz kolejny na badania się zapowiadają. To bardzo nas cieszy!

Czy można przyjść bez skierowania?

W ramach akcji listopadowej - tak, trzeba było tylko zadzwonić, żeby się umówić. W innych przypadkach na badanie PSA jest potrzebne skierowanie. Można się o nie upomnieć u lekarza rodzinnego. Lekarze rodzinni mają teraz algorytmy postępowania dotyczące badania i interpretowania PSA w przypadku podejrzenia raka prostaty.

A gdyby był problem z uzyskaniem skierowania?

Jeżeli byłby problem, to naprawdę można to zrobić w laboratorium za kilkanaście złotych raz w roku. Oczywiście zachęcam do próbowania zdobycia skierowania u lekarza rodzinnego. Jeżeli o nas chodzi, pacjent nie może przyjść bez skierowania do urologa, natomiast może przyjść bez skierowania do onkologa. Jeżeli pacjent przyjdzie zaniepokojony, że ma dolegliwości, które mogłyby sugerować jakieś schorzenie onkologiczne, może też o takie badanie poprosić i zostanie skierowany do urologa.

„Wieczór Trzech Króli” na festiwalu w Macedonii Północnej

Kultura
PAP

Teatr Dramatyczny im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku pokaże swój spektakl „Wieczór Trzech Króli” na międzynarodowym festiwalu szekspirowskim w Macedonii Północnej.

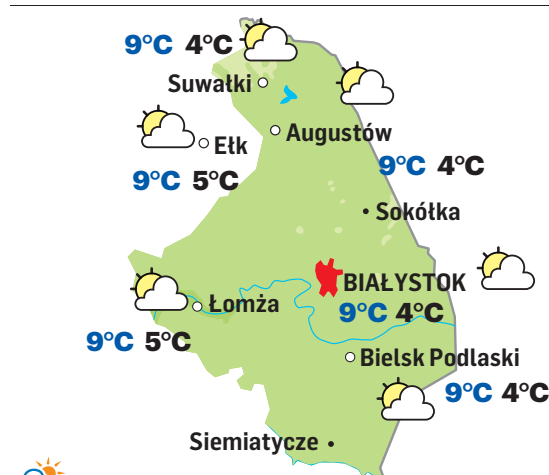
Będzie to 11 edycja Międzynarodowego Festiwalu Szekspirowskiego organizowanego przez Teatr Narodowy w Bitoli w Macedonii Północnej, który odbędzie się w dniach 14-21 listopada. Wystąpią na nim zespoły m.in. z Anglii, Macedonii, Stanów Zjednoczonych.

Teatr Dramatyczny im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku będzie jedynym teatrem z Polski - poinformowała dyrekcja białostockiego teatru. Wyjazd do Macedonii Północnej jest możliwy dzięki pozyskanemu przez teatr dofinansowaniu z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz budżetu województwa podlaskiego.

Teatr zaprezentuje spektakl „Wieczór Trzech Króli” w reżyserii Igora Gorzkowskiego. Przedstawienie miało swoją premierę w lutym tego roku. Jak mówił reżyser przed premierą, Szekspir napisał tę sztukę głównie po to, żeby się bawić, a podejmuje w niej przede wszystkim temat miłości i różnych jej odmian.

Spektakl na festiwalu zostanie pokazany 15 listopada.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprog.pl

12 LISTOPADA 2025

Dziś 316. dzień roku
Do sylwestra pozostało 49 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.47, zachód o godzinie 15.36. Dzień będzie trwać 8 godzin i 48 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 8 godzin i 8 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 1 godzinę i 15 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Renata, Witold

KALENDARIUM

1669

Po raz pierwszy w historii Rzeczypospolitej doszło do zerwania Sejmu koronacyjnego, poprzedzającego koronację króla-elekta Michała Korybuta Wiśniowieckiego.

1807

Brytyjski uczony John Dalton (na portrecie) zademonstrował sformułowane przez siebie prawo stosunków wielokrotnych.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1989

W Krzyżowej na Dolnym Śląsku odbyła się Msza Pojednania z udziałem premiera Tadeusza Mazowieckiego i kanclerza RFN Helmuta Kohla.

2004

Odbыл się pierwszy Lekarski Egzamin Państwowy.

2022

W Panteonie Wielkich Polaków w Świątyni Opatrzności Bożej w Warszawie pochowano sprowadzone z Wielkiej Brytanii szczątki prezydentów RP na uchodźstwie: Władysława Raczkiewicza, Augusta Zalewskiego i Stanisława Ostrowskiego.

Ortopedzi z USK uratowali kolano kierowcy rajdowemu

Sukces

Agnieszka Domanowska

Po 52 latach od wypadku i sześciu operacjach Andrzej Jaroszewicz, znany polski kierowca rajdowy, odzyskał sprawność nogi. Lekarze z Kliniki Ortopedii USK w Białymstoku przeprowadzili spektakularną operację, która trwała ponad 4 godziny.

Andrzej Jaroszewicz, syn premiera PRL Piotra Jaroszewicza, urazu nogi doznał podczas Rajdu Tulipana w NRD - 52 lata temu. - Na którymś odcinku zamieniłem się z moim pilotem - opowiada pan Andrzej. - Ja zasnąłem, on kierował. Niestety nie wiedzieliśmy, że choruje na cukrzycę. Zasnęli zatrzymaliśmy się na takim wielkim baobabie - opowiada.

Pilot z wypadku wyszedł niemal bez szwanku, pan Andrzej doznał otwartego złamania nogi - kość udowa wystawała przez skórę. W miejscowym powiatowym szpitalu lekarze chcieli amputować nogę powyżej stawu kolanowego. Pacjenta przetransportowano do Polski. Operacji podjął się profesor Donat Tylman, pochodzący z Podlasia, ówczesna sława ortopedii. - Masz nogę zrobioną, 15 lat masz spokój. Co będzie potem nie wiem, ale na pewno zostanie wymyślony staw kolanowy. To powiedział prof. Tylman po operacji - opowiada pan Andrzej.

Przez wiele lat noga, choć bolała, funkcjonowała. Z czasem ból

nasilił się, pacjent zaczął utykać. Po zakwalifikowaniu do wymiany stawu kolanowego w jednym z warszawskich szpitali doszło do zakażenia szczepem szpitalnym gronkowca. Lekarze usunęli endoprotezę i wstawili „spacer” - endoprotezę nasyconą antybiotykiem. - Ból był nie do wytrzymania - opowiada pan Andrzej. - Włożyli mi nogę w gips, i ciągle robili mi biopsję. A gronkowiec jak był tak był.

Pacjent konsultował się w wielu ośrodkach. Nikt nie chciał się podjąć leczenia. W Otwocku zaproponowano radykalne rozwiązanie. - Lekarz zaproponował wyjęcie spacera, włożenie drutu i całkowite usztywnienie kolana - opowiada pacjent. - Zgodziłem się. Pierwotnie takie rozwiązanie miało być na rok. Ale kiedy przyszedłem po pół roku zaczęli wynajdywać mi choroby, które dyskwalifikowały mnie z operacji. A ja czułem się ogólnie dobrze.

Przez dwa lata chodził ze sztywną nogą, co utrudniało mu życie. Zaczął znów szukać ratunku. - Kolega z Gdańska zapytał a Ty w Białymstoku byłeś? Tam są świetni ortopedzi, tam cuda robią - opowiada.

W białostockiej Klinice Ortopedii USK najpierw zoperowano lewą nogę ze zmianami zwyrodnieniowymi, a następnie zakwalifikowano pacjenta do operacji prawego kolana. - Pacjent nie mógł chodzić, skarżył się na ból, miał zaburzenia biomechaniki chodu - opowiada dr Jan Kiryluk,



FOT. USK BIAŁYSTOK

Pana Andrzeja czeka teraz rehabilitacja

lekarz kierujący Kliniką Ortopedii USK. - Po analizie tego wypadku, po określeniu ewentualnych powikłań, pacjent się zgodził na operację w tym nawet na ewentualną amputację nogi, bo jak uznał to lepsze niż chodzenie na wyprostowanym stawie kolanowym dla osoby aktywnej.

Podczas 4-godzinnej operacji lekarze usunęli gwoździ, wycięli tkankę bliznowatą i założyli specjalną protezę. - Największą trudnością w tym zabiegu było usunięcie tego gwoździ - dodaje dr Thomas Wenta, który asystował dr Kirylukowi. - Kiedy wykonaliśmy osteotomie guzowatości piszczeli, było już łatwo zgąć nogę. Kiedy jednak guzowatość przyszliśmy do kości, zaczął się problem, by zgąć kolano. Wszystkie ścięgna i więzadła były mocno napięte, były zrosty. Teraz potrzebna rehabilitacja, bo ko-

lano jest sztywne nie z powodu metalu, ale przez naciągnięte tkanki.

Dr Kiryluk przyznaje, że takich operacji wykonuje się niewiele w Polsce. W Białymstoku była to pierwsza tego typu operacja. - Uruchomienie sztywnego kolana po trzech latach - to duże wyzwanie, gdyż po takim czasie zanikają mięśnie. Takie operacje są obciążone bardzo dużym ryzykiem. Musieliśmy usunąć gwoździ, wyciąć chore tkanki, ściąg brzeżne wyrosła kostne, żeby zyskać odpowiedni zakres ruchomości. Usunięcie gwoździ i jednoczesna protezoplastyka jest zabiegiem trudnym, i ryzykownym, ale jak się udaje to jest spektakularny sukces. Co ważne wstawiliśmy protezę pierwotną (czyli taką jaką wstawia się za pierwszym razem), a nie rewizyjną (którą wstawia się przy kolejnej operacji). A to też jest trudne. Zawsze takie zabiegi mogą się skończyć infekcją i koniecznością amputacji kończyny i pacjent o tym wiedział.

Po operacji kolano zgina się w prawie 90 stopniach. Badanie biomechaniki chodu wykazało, że operacja się powiodła. Parametry zapalne spadają. - Po prawą jest zdecydowana - mówi pan Andrzej. - I proszę zobaczyć, historia zatoczyła koło. Profesor Tylman, który uratował mi nogę był z Podlasia. Teraz lekarze z Podlasia znów uratowali mi nogę. Tak się cieszę, mam jeszcze tyle planów. Pierwszy - pościgać się z kolegami samochodem.

W wielu żłobkach są jeszcze wolne miejsca. To pierwsza taka sytuacja od lat

Region

Martyna Jurkowska

W wielu podlaskich żłobkach wciąż są wolne miejsca. To efekt nieubłaganej demografii. Ale za wolne miejsca w żłobkach odpowiada coś jeszcze. To tzw. „babciowe”, które sprawiło, że część rodziców postanowiło pozostawić dzieci pod opieką dziadków i co miesiąc otrzymać na konto 1500 złotych.

- Miejskie żłobki w Suwałkach zapewniają w sumie około 350 miejsc dla dzieci. Obecnie mamy jednak ponad 20 miejsc wolnych. To pierwsza taka sytuacja od lat, wcześniej zawsze było więcej dzieci niż miejsc, były nawet tworzone listy rezerwowe - mówi Kamil Sznel z Urzędu Miejskiego w Suwałkach.

Po złotych latach dla żłobków, które ostatnio przeżywały prawdziwe obłężenie, wyraźnie idą chude lata. Tegoroczny nabór pokazał, że zapotrzebowanie na opiekę żłobkową zdecydowanie spada.

W Białymstoku obecnie funkcjonuje 9 miejskich żłobków dla 1265 dzieci. Dwa następne są w budowie. Łącznie dadzą kolejne 384 miejsca. Tymczasem już teraz w miejskich placówkach są wolne miejsca - w połowie października było ich ponad 200. Dlatego miasto postanowiło otworzyć żłobki także na dzieci spoza Białegostoku. I białostoccy radni przegłosowali takie zmiany w statutach miejskich placówek.

- Bezpośrednio po przegłosowaniu tych zmian, mieliśmy spory odzew. Było sporo telefonów od rodziców, którzy chcieli poznać szczegóły. Myślę, że efekty zmian w statutach poznamy dopiero przy następnej rekrutacji - mówi Ewa Łupińska, dyrektorka Żłobka Miejskiego nr 6 w Białymstoku.

Okazuje się jednak, że nie wszędzie w naszym województwie żłobki nie są zapełnione. Z zupełnie odwrotnym problemem boryka się np. Łomża, która w swoich placówkach

może pomieścić 156 maluchów. Tam jednak nie brakuje dzieci, a... miejsc.

- W lipcu, kiedy kończył się główny nabór do żłobków, musieliśmy odmówić 62 osobom. Tyle osób było jeszcze zainteresowanych posłaniem dzieci do miejskich żłobków. One oczekują w kolejce i jeśli coś się zwalnia, to kolejne dzieci sukcesywnie są przyjmowane - mówi Paweł Piwowarski, naczelnik wydziału edukacji w Urzędzie Miejskim w Łomży.

I dodaje, że problem z niedoborem miejsc w żłobkach powinien całkowicie zniknąć od przyszłego roku szkolnego. Wtedy miasto otwiera kolejny żłobek, w którym miejsce znajdzie 100 dzieci. Naczelnik nie ukrywa jednak obaw, że nie da się go zapełnić na 100 proc. Powody? Narastająca konkurencja w postaci klubów dziecięcych w ościennych obwarunkach gminach, które „przejmują” maluchy uczęszczające do tej pory do placówek w Łomży.

- Sytuacja na razie jest stabilna, ale patrząc na to, co dzieje się z demografią, to kolejnego żłobka w gminie na pewno bym nie budował - mówi z kolei Jacek Chrułski, burmistrz Czarnej Białostockiej.

I dodaje: - W naszym żłobku mamy 32 miejsca i to całkowicie zaspokajają potrzeby środowiska. Są jeszcze jakieś pojedyncze miejsca, które wynikają z takich przyczyn, że ktoś wypisał dziecko, bo dużo chorowało, albo, że ktoś się przeprowadził.

Pracownicy żłobków w anonimowych rozmowach nie ukrywają, że wolne miejsca w placówkach to w dużej mierze efekt rządowego programu „Aktywny rodzic”, zwany potocznie „babciowym”. Z założenia miał pomóc młodym rodzicom w powrocie do aktywności zawodowej. W efekcie jednak coraz więcej rodziców decyduje się zatrudnić opiekunkę lub powierzyć dziecko np. dziadkom i odebrać świadczenie w wysokości 1500 zł miesięcznie.



FOT. W. WOTKIEWICZ

W Białymstoku powstają obecnie dwa nowe żłobki: przy ul. Depowej i Kawalerskiej (na zdjęciu)

Ma oddać pokrzywdzonym 2 mln zł. Wyrok zaskarżony

Z sądu

PAP

Będzie ciąg dalszy procesu młodego mieszkańca Siemiatycz, nieprawomocnie skazanego na cztery lata i cztery miesiące więzienia za oszustwa, łącznie na ok. 2 mln zł. Wyrok, według którego oskarżony ma oddać taką kwotę osobom pokrzywdzonym, zaskarżył obrońca.

Przed sądem pierwszej instancji prokuratura chciała w tym procesie 6,5 roku więzienia i naprawienia szkody w całości. Obrona - biorąc pod uwagę, że 31-latek przyznał się do dużej części przestępstw - wnioskuje o rok więzienia w zawieszeniu lub maksymalnie półtora bez zawieszenia i o częściowe uniewinnienie.

Według ustaleń śledztwa, mężczyzna zaciągał pożyczki albo proponował finansowy udział w zyskowych interesach.

Pieniądzy nie oddawał, a zadłużenie rosło. Zarzucono mu łącznie 23 przypadki oszustw popełnionych w latach 2021-2023, na szkodę dwudziestu osób, na łącznie 1,93 mln zł. Zdaniem śledczych pokrzywdzeni byli wprowadzani w błąd co do celów udzielanych pożyczek, możliwości ich spłaty i zadłużenia oskarżonego oraz co do rzekomych zysków, które mieli osiągnąć. Okazało się, że 31-latek pieniądze przeznaczał na bieżące potrzeby, a także spłacał nimi wcześniej zaciągnięte zobowiązania.

Pierwsze zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa policja dostała w kwietniu 2023 r. Okazało się jednak, że proceder zaczął się dwa lata wcześniej. Pierwsze pieniądze pochodziły z umów pożyczek, które oskarżony zawierał ze znajomymi. Przedstawiał historie np. o zysku z handlu samochodami czy kominkami, mówił również o handlu złotem.

Aby uwiarygodnić swoje przedsięwzięcia, mężczyzna założył też spółkę i - co zarzuca mu prokuratura, a do czego oskarżony się nie przyznaje - przyjął łącznie 200 tys. zł od dwóch współników. Jedno z zarzucanych mu oszustw dotyczyło też sprzedaży jego samochodu, którego nabywca nigdy nie zdołał odebrać, choć za niego zapłacił.

Sąd Okręgowy w Białymstoku uniewinnił oskarżonego tylko od tego zarzutu. Za pozostałe skazał go na cztery lata i cztery miesiące więzienia. Kwoty, które ma oddać, sięgają nawet kilkuset tysięcy złotych, a łącznie - 2 mln zł.

Na początku procesu w pierwszej instancji oskarżony częściowo się przyznał. Mówił, że wpadł w spiralę zadłużenia. Jej początek miał sięgać 2019 roku, gdy pomagał finansowo kobiecie, z którą był związany i - jak twierdził - został przez nią wykorzystany, pomagając jej spłacić

długi. Potem, próbując wyjść z zadłużenia, miał wpaść w uzależnienie od hazardu.

Sąd pierwszej instancji zwracał uwagę w uzasadnieniu wyroku, że oskarżony przed pożyczkodawcami - przeważnie jego dobrymi znajomymi - rozciągał wizję intratnych przedsięwzięć i obiecywał bardzo wysokie oprocentowanie (rzędu 10-12 proc. miesięcznie). Początkowo oddawał też małą część pieniędzy lub odsetki, ale jednocześnie prosił o więcej. Pieniądze przeznaczał na swoje potrzeby. Pożyczek były setki, a biorąc pod uwagę sposób działania oskarżonego, nawet sami pokrzywdzeni dokładnie już nie wiedzieli, jakie ostatecznie są to kwoty.

Skazujący wyrok sądu pierwszej instancji zaskarżył obrońca. Po zawiadomieniu stron o tej apelacji, sprawa trafi do rozpoznania w instancji odwoławczej przez Sąd Apelacyjny w Białymstoku.

Mieszkańcy proszą
o oświetlenie skweru.
Urząd rozważy możliwości

Interwencje
Andrzej Kłopotowski

Leży w ścisłym sercu Białegostoku. Wieczorami tonie jednak w ciemnościach. Dla tego upatrzyli go sobie miłośnicy tanich trunków. Mieszkańcy bloków stojących po sąsiedzku ze skwerem Anny Markowej proszą - za naszym pośrednictwem - miasto o niewielkie zmiany. Co na to magistrat?

Skwer Anny Markowej to nie duży, zielony teren między ulicami świętego Mikołaja i Konstantego Kalinowskiego. Rośnie tu okazały drzewostan, dołem płożą się krzewy. Skwer przecinają gruntowe alejki, stoją przy nich ławki. Korzystają z nich mieszkańcy okolicznych bloków. Ale też narzekają:

- Wieczorami strach tędy chodzić. Na ławkach przesiadują bezdomni i miłośnicy tanich trunków. Brakuje tu jakiegokolwiek oświetlenia. A nawet rapem kilka lamp - obok ławek i wzdłuż alejek - załatwiłoby sprawę - mówią nam mieszkańcy, którzy zgłosili

się do nas o pomoc. I pytają, czy miasto nie mogłoby jeszcze trochę „zainwestować” w skwer doceniając jednocześnie to, co już zostało tu zrobione.

Miasto przyznaje, że dostaje sygnały o bezdomnych czy spożywających tu alkohol.

- Do tej pory w ślad za informacją o niewłaściwych zachowaniach osób przebywających na skwerze - zgłoszoną czy to przez pracowników firmy sprzątajacej skwer czy też przez mieszkańców - każdorazowo interweniowała Straż Miejska. Dodatkowo teren był obejmowany częstszymi patrolami strażników - informuje Magdalena Gajewska z magistratu. W kwestii lamp z kolei odpowiada: - Skwer Anny Markowej jest niewielkich rozmiarów. Doświetlają go latarnie znajdujące się na nieruchomościach bezpośrednio z nim sąsiadujących i tak ten teren zieloni funkcjonuje od zawsze. Informacja dotycząca braku lamp na skwerze pojawiła się po raz pierwszy. Dodatkowe oświetlenie zostanie rozważone i zaplanowane do realizacji w miarę istniejących możliwości.

Miasto trzeba zazielenić. Nasi Czytelnicy stworzyli listę miejsc

Inicjatywa
Andrzej Kłopotowski

Są tu place, ronda a nawet białostocki rynek. Przez ostatnie miesiące zbieraliśmy sugestie naszych Czytelników dotyczące miejsc w Białymstoku, które należałoby „rozbetonować”. Gotową listę przekazujemy wręce radnych.

Zazielenianie przestrzeni, z których usuwany jest „beton” to jeden ze sposobów miast na walkę ze zmianami klimatycznymi. Poprosiliśmy Czytelników o wskazanie takich miejsc.

W jednym z postulatów znów wraca plac przed stacją „Białystok”.

- Przy zejściu do podziemi od strony Kolejowej mamy tu dużą, wyłożoną kamieniem przestrzeń. Aż się prosi, by ustawić u ławki, założyć trawniki i posadzić drzewa, które będą dawały cień - zauważa jedna z naszych Czytelniczek.

Inni zauważają, że „rozbetonowania” godny jest plac po drugiej stronie torów, gdzie zatrzymują się autobusy BKM. Dodają,



FOT. A. KŁOPOTOWSKI

„Rozbetonować” można m.in. to kamienne rondo

że zielony mogłby być też teren po Centrum Handlowym „Park”, gdzie dziś funkcjonuje dziki parking. Nowym, wskazanym przez Czytelników miejscem jest też Skwer Ryszarda „Skiby” Skibińskiego, czyli szeroki chodnik przez Białostockim Ośrodkiem Kultury. Wraz z placem przed wejściem do Famy mógłby stać się ciekawą, zieloną przestrzenią. Na liście jest też np. plac przed Teatrem Dramatycznym im. A. Węgierki. Mogłoby to być kolejne, zrewitalizowane parkowe miejsce w mieście,

po bulwarach Kościłkowskiego i Plantach, które właśnie przechodzą metamorfozę. To też chodnik po „parzystej” stronie ulicy Skłodowskiej - na odcinku od Legionowej do Nory Ney, gdzie dziś jest szeroko i słonecznie. Na liście są też kamienne ronda: harcmistrza Bronisława Jastrzębskiego (na Piaskach), 19 lutego 1919 roku (na Bojarach), Korony Królestwa Polskiego i Wielkiego Księstwa Litewskiego (na Bojarach).

Są też szerokie chodniki wzdłuż ulic Wyszyńskiego, Juro-

wieckiej, Kaczorowskiego i Kalinowskiego. Był też postulat, by bardziej zazielenić ulicę Wisławy Szymborskiej oraz mały plac przy ulicy Tadeusza Mazowieckiego. Na liście wreszcie pojawia się nienazwany plac wzdłuż Lipowej (między Nowym Światem a Częstochowską) a nawet Rynek Kościuszki i plac Jana Pawła II, które - z małymi wyjątkami w postaci drzew - jest wielką, kamienną, grzejącą się latem przestrzenią.

- Białostoczanie zgłosili naprawdę interesujące miejsca do rozbetonowania. Zgodnie z wcześniejszą deklaracją będziemy na ten temat rozmawiać podczas najbliższego posiedzenia naszej komisji. Wspólnie postanowimy się, które z postulatów są możliwe do zrealizowania. Jako komisja będziemy też wnioskować do prezydenta, by odniósł się konkretnie do poszczególnych miejsc, jakie są techniczne możliwości, by ewentualnie wprowadzić w nich zielone zmiany - mówi radna Agnieszka Zabrocka, szefowa komisji zagospodarowania przestrzennego i ochrony środowiska.

AUTOREKLAMA

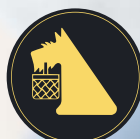
0011424652

Kurier Poranny

GAZETA
WSPÓŁCZESNA

do kupienia
także
w sieci

Netto



Miał być remont dworca. Posłowie PiS: prace nie ruszyły

Augustów

Anna Gryza-Aneszko

Posłowie PiS Jarosław Zieliński i Dariusz Piontkowski ponownie pytają ministra infrastruktury o dalsze losy dworca kolejowego w Augustowie. Choć zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami prace modernizacyjne miały rozpocząć się jeszcze w tym roku, jak dotąd - nic się nie dzieje.



FOT. ARCHIWUM

Dworzec kolejowy w Augustowie od lat czeka na remont

Zabytkowy dworzec kolejowy w Augustowie od lat czeka na modernizację. Jak przypominają posłowie PiS, „dworzec ten jest ważnym elementem infrastruktury kolejowej na trasie Białystok-Sokółka-Augustów-Suwałki przy linii kolejowej nr 40”. Obiekt, choć ma wartość historyczną, od dawna nie spełnia swojej funkcji. „Jest wyłączony z użytkowania, a ponadto jako obiekt zabytkowy niszczy się i zamiast być wizytówką Miasta, swoim wyglądem wywołuje złe skojarzenia ze Spółką PKP” – napisali parlamentarzyści w zapytaniu skierowanym do ministra infrastruktury.

Posłowie już raz pytali o remont dworca. Odpowiedzi, jaką resort przesłał 30 maja 2025 roku, wynikało, że „modernizacja dworca kolejowego w Augustowie ujęta została w dokumencie pn. Dworce Przyjazne Pasażerom, będącym kontynuacją Programu Inwestycji Dworcowych rządu Prawa i Sprawiedliwości”. Według deklaracji, podpisanie umowy z wykonawcą robót budowlanych planowane było na trzeci kwartał 2025 r., a zakończenie prac – do końca 2027 r.

Prace remontowe na augustowskim dworcu miały objąć

kompleksową modernizację zabytkowego budynku, dostosowanie obiektu do potrzeb osób z ograniczoną możliwością poruszania się, a przede wszystkim przywrócenie funkcjonalności dworca kolejowego.

Posłowie zwracają jednak uwagę, że „dotychczas prace budowlano-modernizacyjne nie zostały rozpoczęte i nie ma publicznie dostępnej informacji na temat wyłonienia wykonawcy dokumentacji projektowej”. Jak podkreślają, brak informacji o podpisaniu umowy z wykonawcą robót i zbliżający

się sezon zimowy mogą powodować niedotrzymanie terminu planowanego ich zakończenia na koniec 2027 roku.

W związku z tym parlamentarzyści pytają ministra infrastruktury, „czy umowa z wykonawcą dokumentacji projektowej i wykonawcą robót budowlanych została podpisana, a jeśli tak – kiedy, na jaką kwotę i z jakim harmonogramem realizacji”, oraz „kiedy rozpoczną się rzeczywiste prace modernizacyjne zabytkowego dworca kolejowego w Augustowie”.

Augustowski dworzec ma dość burzliwą historię. W 2014 roku PKP sprzedał obiekt prywatnemu inwestorowi. Ten miał sporo związanych z nim planów, ale z zapowiadanych inwestycji nic nie wyszło. Obiekt nadal niszczał. W 2017 r. władze miasta odkupiły obiekt. Rok później burmistrz zlecił projekt remontu dworca. Pod koniec 2020 r. miasto uzyskało wszelkie uzgodnienia i pozwolenie na budowę. Jednak nic nie wyszło z zapowiadanego remontu i w 2023 roku miasto za darmo przekazało dworzec w ręce PKP.

Blisko 1,9 mln zł na usługi elektroniczne w gminie. Skorzystają mieszkańcy

Gmina Wizna

opr. (R)

To pieniądze m.in. na przygotowanie i wyposażenie serwerowni, podniesienie bezpieczeństwa danych w sieci, a także sprawniejszy elektroniczny system obsługi mieszkańców. Podpisano umowę na dofinansowanie projektu związanego z rozwojem e-usług w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego.

Jak podkreślił członek zarządu woj. podlaskiego Jacek Piorunek, w dobie cyfryzacji urzędów odpowiednia infrastruktura jest niezbędna, aby mieszkańcy regionu mogli w pełni korzystać z e-usług:

– Takie projekty przyczyniają się do rozwoju gmin w naszym województwie. Zależy nam na tym, aby e-usługi stały się powszechne w użyciu. To staje się standardem w dzisiejszych czasach, dlatego jako samorząd województwa wspieramy rozwój takich inicjatyw, które przyniosą realną korzyść mieszkańcom.

Głównym celem projektu jest rozwój usług elektronicznych w administracji i wzmocnienie cyberbezpieczeństwa.

Wójt gminy Wizna Artur Szulc zaznaczył, że e-usługi usprawnią dostęp mieszkańców do urzędu, a także poprawią szybkość załatwiania spraw.

– Mieszkańcy gminy na pewno na tym skorzystają. To szybszy i łatwiejszy kontakt z urzędem, bez konieczności wychodzenia z domu. Usprawni to też działanie urzędu, chociażby ze względu na sam obieg dokumentów, podniesie bezpieczeństwo danych mieszkańców, a także usprawnieni i przyspieszy ich obsługę – powiedział.

Mieszkańcy będą też mogli w łatwy sposób wypełniać deklaracje i informacje podatkowe przez Internet z możliwością natychmiastowego przesłania w wersji elektronicznej do urzędu.

Wartość projektu z Wizny przekracza 2,2 mln zł, z czego blisko 1,9 mln zł stanowi dofinansowanie z funduszy unijnych.

MATERIAL INFORMACYJNY PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0011429311

Jak efektywnie korzystać z gazu i płacić mniej za ogrzewanie

Początek sezonu grzewczego to moment, kiedy wielu właścicieli domów zaczyna myśleć o tym, jak ograniczyć koszty ogrzewania. Wbrew pozorom oszczędzanie na ogrzewaniu nie polega na marznieniu - kluczem jest efektywność, mądre zarządzanie zużyciem i świadomość, jak rozliczany jest gaz w Twoim domu.

Jak przygotować dom do sezonu grzewczego?

Zanim uruchomisz ogrzewanie na pełną moc, warto zadbać o kilka kwestii technicznych i organizacyjnych. Pozwolą one utrzymać ciepło w domu, zwiększyć sprawność instalacji i uniknąć niepotrzebnych strat. Jak to zrobić?

Sprawdź, gdzie ucieka ciepło – stare okna, nieszczelne drzwi czy źle ocieplone ściany mogą zwiększać rachunki nawet o kilkanaście procent. Dlatego uszczelnij okna i drzwi gumowymi uszczelnkami, nie zasłaniaj grzejników meblami czy grubymi firanami i rozważ montaż mat odbijających ciepło za grzejnikami.

Zadbaj o instalację i kocioł – zanim zaczniesz sezon, warto wykonać przegląd instalacji gazowej i serwis kotła. Regularne czyszczenie filtrów, kontrola palników i sprawdzenie ciśnienia w instalacji poprawiają jej wydajność i bezpieczeństwo. Nawet cienka warstwa osadu na wymienniku może obniżyć efektywność kotła o kilka procent.

Wietrz krótko, ale skutecznie – zamiast trzymać okno uchylone



przez godzinę, lepiej otworzyć je szeroko na kilka minut. Pozwoli to wymienić powietrze bez wychładzania ścian i mebli.

Nie przegrzewaj pomieszczeń – ustaw odpowiednią temperaturę osobno dla sypialni, łazienki czy salonu. Pamiętaj, że każdy stopień mniej na termostacie to nawet **6% oszczędności na rachunku za ogrzewanie**.

Kontroluj zużycie – regularne spisywanie licznika i porównanie odczytów z danymi z poprzednich sezonów to sposób, by zauważyć, czy coś działa mniej efektywnie niż dotąd (np. szczelność okien czy zła regulacja kotła). Warto też pamiętać o udogodnieniu licznika pracownikowi Operatora Systemu Dystrybucyjnego (OSD) – umożliwi to dokładny odczyt i zakwalifikowanie do odpowiedniej grupy taryfowej. Brak aktualnego odczytu może skutkować zawyżonymi lub za-

niżonymi prognozami, co z kolei może przełożyć się na dotkliwą dopłatę na koniec okresu rozliczeniowego.

Jakie rozliczenie jest korzystniejsze? Rzeczywiste zużycie czy prognozy?

Jednym z najczęstszych powodów nieporozumień wokół rachunków za gaz jest sposób rozliczania. Wiele osób nie wie, **czym różni się rozliczenie rzeczywiste od prognozowanego** i jak to wpływa na faktury za gaz.

Czym jest rozliczenie prognozowane?

To model rozliczenia, w którym dostawca szacuje Twoje roczne zużycie gazu na podstawie zużycia z poprzednich lat, dzieli je równomiernie na 12 lub 6 miesięcy do przodu, wystawiając faktury prognozowane o podobnej wysokości. Na koniec usta-

lonego okresu rozliczeniowego następuje rozliczenie końcowe uwzględniające realne zużycie i dokonane płatności za prognozy – może więc pojawić się nadpłata lub niedopłata.

Czym jest rozliczenie rzeczywiste?

W tym przypadku płacisz za gaz na podstawie **faktycznego odczytu licznika** – zgłaszanego (np. w eBOK). Najpopularniejsza opcja to **taryfa 12T**, w której rachunek jest wystawiany co miesiąc za rzeczywiste zużycie. Zaletą tej opcji jest, że płacisz wyłącznie za faktycznie zużyty gaz, bez ryzyka dopłaty przy fakturze rozliczeniowej. Trzeba jednak pamiętać, że w sezonie grzewczym, gdy zużycie rośnie, faktury mogą być zauważalnie wyższe niż w pozostałych miesiącach. Bez względu na to, czy wybierasz rozliczenia na podstawie prognoz czy rzeczywistego zużycia – w całym okresie rozliczeniowym zapłacisz tę samą kwotę. Różnica polega wyłącznie na tym, jak ta kwota jest rozdzielona pomiędzy poszczególne rachunki.

Grupy taryfowe – co warto wiedzieć?

Jako odbiorca gazu, jesteś przypisany do określonej grupy taryfowej przez swojego operatora. Nie musisz wybierać jej samodzielnie – to sprzedawca gazu przypisuje do niej odbiorcę na podstawie rocznego zużycia gazu, mocy przyłączeniowej czy

częstotliwości odczytów licznika. W przypadku PGNiG OD, Grupa ORLEN podział wygląda następująco:

W-1 – to najczęściej odbiorcy, którzy korzystają wyłącznie z kucharek gazowych,
W-2 – oznacza nieco większe zużycie, np. gotowanie i ogrzewanie wody. Coraz częściej w tej grupie znajdują się też odbiorcy, którzy wykorzystują gaz razem z instalacją fotowoltaiczną do ogrzewania domu,
W-3 – to grupa, gdzie kwalifikowani są odbiorcy używający gazu do gotowania, podgrzewania wody i ogrzewania domu.

To, co możesz wybrać, to częstotliwość rozliczeń (np. co 6 lub 12 miesięcy) lub wspomnianą taryfę 12T, w której rozliczasz się co miesiąc na podstawie rzeczywistego zużycia gazu.

Warto pamiętać, że grupa taryfowa nie wpływa na cenę jednostkową gazu – różnice dotyczą głównie częstotliwości rozliczeń i sposobu wystawiania faktur.

Dlaczego warto regularnie podawać stan licznika?

Podanie aktualnego stanu licznika to jeden z najprostszych sposobów, by uniknąć dużych korekt, mrożenia gotówki czy niespodzianek w postaci dopłat przy rozliczeniu.

Dlatego warto:

- samodzielnie podawać odczyt co miesiąc (np. przez eBOK),

- sprawdzać faktury i porównywać zużycie rok do roku,
- zadbać o możliwość łatwego dostępu do licznika przez inkasenta.

Co zrobić jeszcze, by zmniejszyć rachunki za gaz?

Oprócz właściwej taryfy i przygotowania instalacji istnieje cały zestaw działań, które mogą pomóc ograniczyć zużycie i zmniejszyć koszty – zwłaszcza teraz, w sezonie grzewczym.

Utrzymuj termostaty i zegary grzewcze w odpowiedniej konfiguracji: Zastosowanie w domu termostatów z programatorem pozwala dostosować temperaturę do trybu życia gospodarstwa (niższa nocą i podczas nieobecności mieszkańców, wyższa w strefie dziennej) – każdy stopień w dół to realna oszczędność.

Rozważ termomodernizację: Jeśli masz możliwość np. ocieplenia domu czy wymiany kotła na taki o sprawności powyżej 90-95%, to inwestycja ta przełoży się na mniejsze zużycie gazu, a co za tym idzie – niższe rachunki.

Efektywne korzystanie z gazu to połączenie **świadomego zarządzania zużyciem, dbałości o instalację i znajomości zasad rozliczania**. Warto poświęcić chwilę, by sprawdzić taryfę, przygotować dom do sezonu grzewczego i regularnie kontrolować licznik – bo to właśnie te proste działania najczęściej przekładają się na realne oszczędności.

KRÓTKO

WARSZAWA

Wystawa dzieł Franciszka Bunscha

W Kordegardzie - Galerii Narodowego Centrum Kultury od 11 listopada obejrzeć można wystawę prac Franciszka Bunscha, zmarłego w 2025 r. nestora polskich grafików XX wieku, zatytułowaną „Franciszek Bunsch. Odyseja” - poinformował PAP dział prasowy Narodowego Centrum Kultury. Ekspozycja „Franciszek Bunsch. Odyseja” ma charakter retrospektywny i skupia się na motywach wędrówki - „uniwersalnym, archetypicznym doświadczeniu człowieka,

obecnym w sztuce Bunscha przez dekady”. Na wystawie zaprezentowanych zostanie 46 grafik i rysunków, pochodzących z różnych okresów twórczości artysty. „Zespół kuratorski Agnieszka Bełłowska-Bednarkiewicz, Jacek Bunsch oraz Katarzyna Haber poprowadzi przekrojową opowieść o wędrowcu - współczesnym everymanie, skazanym na nieustanne przemierzanie nieprzyjaznego krajobrazu, zawieszzonego między rzeczywistością a mitem” - czytamy w przesłanej informacji. PAP

DOLNY ŚLĄSK

Pod Wrocławiem resztki Muru



W nocy z 9 na 10 listopada - 36 lat temu upadł Mur Berliński. Symbol - obok obrad Okrągłego Stołu w Polsce - upadku ustroju komunistycznego w Europie. Wówczas zapoczątkowane zostało też drugie zjednoczenie Niemiec. Mało kto wie, że na Dolnym Śląsku znajduje się dość pokaźna kolekcja płyt, z których mur został zbudowany.

POWIAT WEJHEROWSKI

Dwie osoby zginęły, jedna ranna

Wczoraj ok. godziny 2.30 doszło do tragicznego wypadku samochodowego w miejscowości Kurowo w powiecie wejherowskim. Na miejscu zginęły dwie osoby, jedna trafiła do szpitala.

- Ze wstępnych ustaleń wynika, że 17-letni kierujący samochodem marki Volkswagen Passat bez uprawnień, z nieustalonych przyczyn, zjechał

z drogi i uderzył w przydrożne drzewo. W wyniku zdarzenia śmierć na miejscu poniosły dwie pasażerki pojazdu - 16-latką i 17-latką - informuje asp. Karolina Pruchniak z KP w Wejherowie.

Kierującemu pojazdem 17-latkowi została pobrana krew do badań. Okoliczności i przyczyny wypadku są wyjaśniane. MK

POLITYKA

- Nikt nie ma monopolu na patriotyzm. Jesteśmy wspólnotą, zawsze wtedy, kiedy byliśmy zjednoczeni. Taki duch zjednoczenia towarzyszył nam w sierpniu 1980 roku, kiedy rodziła się na nowo pełna niepodległość. Też się spieraliśmy prawie o wszystko. Byliśmy bardzo różni, ale umieliśmy się jednoczyć wokół spraw najważniejszych, świętych, takich jak niepodległość - premier Donald Tusk.

Środa, 12.11.2025

„*Wspólnie, ale i każdy z nas z osobna zobowiązany jest do troski i odpowiedzialności za ojczyznę*

Abp Wojciech Polak, prymas Polski

Polacy w całym kraju obchodzili Święto Niepodległości

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Narodowe Święto Niepodległości w Warszawie i całej Polsce obchodzone jest na wiele sposobów. Marsze, koncerty, potańcówki, liczne zawody sportowe, a także ćwiczenia służb ratowniczych.

W stolicy uroczystości z okazji rocznicy odzyskania niepodległości rozpoczęły się od złożenia wieńca przed pomnikami Ojców Niepodległości w Warszawie.

Potem prezydencka para, Karol i Marta Nawrocki, a także szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz wzięli udział w mszy za ojczyznę.

Prezydent wręczył odznaczenia

Kolejnym punktem obchodów święta było tradycyjne wręczenie w Pałacu Prezydenckim przez Karola Nawrockiego odznaczeń państwowych.

Pisarz Waldemar Łysiak oraz dziennikarz i działacz polskiej mniejszości na Białorusi Andrzej Poczobut zostali odznaczeni Orderem Orła Białego.

Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski uhonorowani zostali dziennikarz Przemysław Babiarz i fizyk, prof. Konrad Banaszak. Z kolei Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski otrzymali inżynier i astronauta Sławosław Uznański - Wiśniewski oraz pochodzący z Białegostoku aktor Adam Woronowicz.



W całym kraju świętowano wczoraj Narodowe Święto Niepodległości

Centralne uroczystości Święta Narodowego

W południe przedstawiciele najwyższych władz państwowych, z prezydentem i jego małżonką na czele, wzięli udział w uroczystej odprawie wart przed Grobem Nieznanego Żołnierza na placu Piłsudskiego.

W uroczystościach wzięli udział również m.in. wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski, prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski, szef BBN Sławomir Cenckiewicz, I prezes SN Małgorzata Manowska i prezes Try-

bunału Konstytucyjnego Bogdan Święczkowski.

Premier Donald Tusk obchodził Święto Niepodległości w Gdańsku.

Prezydent Karol Nawrocki wręczył też nominacje generalskie jedenastu oficerom Wojska Polskiego, oficerowi policji, oficerowi straży granicznej oraz oficerowi Państwowej Straży Pożarnej.

W ceremonii, obok prezydenta, wzięli udział także wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz i szef MSWiA Marcin Kierwiński (w których gestii jest składanie wniosków

o awanse żołnierzy i funkcjonariuszy).

Po tej uroczystości do rodaków przemówił prezydent Karol Nawrocki. Po nim głos zabrał szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

Następnie delegacja przedstawicieli państwowych złożyła wieniec od narodu na płycie Grobu Nieznanego Żołnierza.

Kolejnym punktem była defilada wojsk, która zakończyła centralne państwowe uroczystości obchodów Święta Niepodległości.

Przez ulice Warszawy przeszedł też Marsz Narodowców z udziałem prezydenta i jego małżonki. Uczestnicy nieśli białe-czerwone flagi, mieli kotyliony, opaski, wianki i czapki w barwach narodowych.

Przed rozpoczęciem marszu uczestnicy odmówili modlitwę różańcową. Mimo zakazu, odpalili race i świece dymne.

Tegoroczny marsz szedł pod hasłem „Jeden naród, silna Polska”. Wzięto w nim udział ok. 100 tys. uczestników.

Bieg Niepodległości

Wcześniej w stolicy tradycyjnie o godz. 11.11 na ulicach pojawiło się ponad 20 tysięcy osób z całej Polski w białe-czerwonych barwach z okazji 35. Biegu Niepodległości.

Przed startem uczestnicy odśpiewali hymn. Jak mówili, to jest ich sposób na wspólne świętowanie niepodległości. PAP

Prezydent Karol Nawrocki chce przeprosin od szefów służb specjalnych. Zwrócił się też do Donalda Tuska

Aleksandra Jaros
Warszawa

Karol Nawrocki przekazał, że oczekuje od szefów służb specjalnych przeprosin za to, że odmówili spotkania się z nim. Wyraził też swój żal do Donalda Tuska za „posuwanie się do polityki twitterowej”.

- Po raz pierwszy w historii II Rzeczypospolitej, po roku 1989, szefowie służb odmówili spotkania z polskim prezydentem

wybrany demokratycznie - powiedział Karol Nawrocki w wywiadzie udzielonym Telewizji Republika.

Prezydent oczekuje przeprosin

- Czekam na przeproszenie i na stawienie się szefów służb u prezydenta Polski, żeby rozmawiać także o awansach oficerskich - zaznaczył. Podkreślił, że jako prezydent powinien być wyposażony „w pełną wiedzę”, biorąc pod uwagę kwestie bez-

pieczeństwa i „tego, co dzieje się na całym świecie, także za naszą wschodnią granicą”.

Nawrocki: mam nadzieję, że premier wyciągnie z tego konsekwencje

Według Nawrockiego szefowie służb nie przyszli na rozmowę z prezydentem, a także na ustalenie tego, jak mają wyglądać kolejne awanse na stopnie oficerskie, na polecenie premiera Donalda Tuska, co jest -

jak określił - „bardzo niepokojące”. Wskazał przy tym, że „nie zamierzał być małostkowy” i informować o sprawie opinii publicznej, ale zrobił to po wystąpieniu premiera w serwisie X.

- Mam nadzieję, że pan premier wyciągnie z tego konsekwencje i że jest to pierwszy i ostatni raz, gdy posuwa się do polityki twitterowej wokół kwestii bezpieczeństwa - podkreślił Nawrocki. PAP

Słynny wieżowiec w Nowym Jorku podświetlony na biało-czerwono

Jacek Czaplewski
USA

Robert Lewandowski jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii.

Robert Lewandowski, jako jeden z najbardziej rozpoznawalnych Polaków na świecie, skorzystał z zaszczytu podświetlenia biało-czerwonych barw na ikonie Nowego Jorku, za który uważa się budynek Empire State Building.

Lewandowski dokonał tego za pomocą specjalnej wajchy. Towarzyszyła mu żona Anna.

- To światło jest kierowane do wszystkich Polaków w Polsce, Stanach Zjednoczonych i rozszaniach po całym świecie. Jestem szczególnie zaszczycony, że mogę tu być w tak wielkim dniu. To wielkie wyróżnienie dla Polaków, całej ojczyzny, a dla mnie osobiście wielkie przeżycie, że możemy świętować swoją niezależność. Jestem dumny, że jestem Polakiem. Jestem dumny, że mogę reprezentować nasz kraj niezależnie od tego, gdzie gram. Zawsze robię to dla naszej ojczyzny. Powinniśmy wszyscy razem celebrować naszą niezależność. Cieszymy się! - mówił Lewandowski, który otrzymał miniaturową wersję budynku.



Robert Lewandowski podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości

To gest uznania dla polskiej historii i kultury, a także dla milionów Polaków mieszkających w Ameryce. Biało-czerwona iluminacja Empire State Building jest pierwszą w historii z okazji Święta Niepodległości.

Gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji

Empire State Building to jeden z najbardziej rozpoznawalnych budynków na świecie. Zbudowany w 1931 roku, przez wiele lat był najwyższym wieżowcem globu. Położony w sercu Manhattanu, stanowi nie tylko atrakcję turystyczną, lecz także miej-

sce licznych wydarzeń kulturalnych i symbolicznych.

Od 1976 roku gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji, które wyrażają wsparcie dla ważnych inicjatyw, świąt narodowych, wydarzeń sportowych czy kampanii społecznych. Dzięki nowoczesnemu systemowi LED

Od 1976 roku gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji, które wyrażają wsparcie m.in. dla ważnych inicjatyw i świąt narodowych

na drapaczu chmur można tworzyć spektakularne pokazy świetlne widoczne z wielu zakątków miasta.

Pierwszy raz w historii

Robert Lewandowski przyjechał do Nowego Jorku na zaproszenie amerykańskiej Polonii i konsulatu RP. Zjawił się tam w poniedziałek. Po godzinie 16 miejscowego czasu (22 w Polsce) jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii. PAP

Zakaz dostępu do mediów społecznościowych

Kazimierz Sikorski
Dania

Kopenhaga ogłosiła porozumienie w sprawie zakazu dostępu do mediów społecznościowych osobom poniżej 15. roku życia. Tak Dania wywiera presję na Big Techy.

Kopenhaga zwiększa presję na platformy Big Tech w związku z rosnącymi obawami, że dzieci są zbyt mocno wciągane w cyfrowy świat szkodliwych treści i interesów komercyjnych.

Taki środek byłby jednym z najbardziej radykalnych kroków podjętych przez rząd kraju będącego w Unii Europejskiej.

Caroline Stage, minister ds. cyfrowych Danii, powiedziała AP, że 94 procent duńskich dzieci poniżej 13. roku życia ma profile

na co najmniej jednej platformie mediów społecznościowych, a ponad połowa dzieci poniżej 10. roku życia ma takie profile.

Zakaz nie wejdzie w życie od razu. Krok ten jest następstwem decyzji podjętej w grudniu w Australii, gdzie uchwalono pierwszy na świecie zakaz korzystania z mediów społecznościowych przez dzieci, ustalając minimalny wiek na 16 lat.

Urzędnicy w Danii nie wyjaśnili, jak taki zakaz będzie egzekwowany w świecie, w którym miliony dzieci mają łatwy dostęp do ekranów. Stage zauważyła jednak, że Dania posiada krajowy system elektronicznej identyfikacji - prawie wszyscy duńscy obywatele powyżej 13. roku życia posiadają taki dokument - i planuje uruchomić aplikację weryfikującą wiek. PAP



Rząd Danii zamierza zakazać dzieciom dostępu do mediów społecznościowych

Sarkozy opuszcza więzienie. Sąd zgodził się na zwolnienie byłego prezydenta Francji

Aleksandra Jaros
Paryż

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy opuścił więzienie Sante w Paryżu, w którym odbywał od 21 października wyrok pozbawienia wolności.

Wcześniej w poniedziałek sąd zgodził się, by Sarkozy został zwolniony pod nadzorem sądowym.

Samochód z przyciemnionymi szybami, w którym znajdował się Sarkozy, wyjechał z więzienia 10 listopada, krótko po godz. 15 pod eskortą policji. Niedługo później prezydent przybył do swego domu w dzielnicy 16. w zachodniej części Paryża.

Sarkozy nie będzie mógł opuszczać terytorium Francji. Sąd zabronił mu również kon-



Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy

taktowania się z ministrem sprawiedliwości Geraldem Darmaninem, który wcześniej odwiedził go w więzieniu.

Adwokaci byłego prezydenta podkreślili po ogłoszeniu decyzji, że następnym etapem będzie odwołanie się od wy-

roku przed sądem wyższej instancji.

Sąd rozpoczął obrady nad wnioskiem w poniedziałek rano. Do sali posiedzeń nie mogli wejść fotoreporterzy, a dziennikarzom nie pozwolono na używanie telefonów komórkowych, by uniknąć rozbicia zdjęć uwięzionemu byłemu prezydentowi. Sarkozy wystąpił przez łącze wideo i był wyraźnie spięty.

- Będę walczył, aby prawda zwyciężyła - mówił były prezydent w około 15-minutowym wystąpieniu. Jego adwokat Christophe Ingrassia przekonywał, że pobyt za kratami jest zagrożeniem dla byłego szefa państwa, któremu - ze względów bezpieczeństwa - trzeba było zapewnić ochronę w paryskim więzieniu Sante.

Sarkozy po raz kolejny przekonywał, że nie dopuścił się

czynów, za które został skazany, czyli domniemanego finansowania jego kampanii wyborczej przez Libię. - Nigdy nie miałem pomysłu ani szalonego zamiaru, by prosić o pieniądze (byłego przywódcy Libii Muammara) Kaddafiego - powiedział Sarkozy.

Przyznał też, że nie wyobrażał sobie, że w wieku 70 lat trafi do więzienia. Powiedział, że to „bardzo trudne” doświadczenie. - To pozostawia ślady na każdym uwięzionym - powiedział Sarkozy.

Przekonywał, że w razie zwolnienia będzie respektował wszelkie zobowiązania, które zostaną na niego nałożone, i podkreślił, że jego rodzina znajduje się we Francji.

Na sali sądowej obecna była jego małżonka Carla Bruni i jeden z synów. PAP

Diamant florencki odnaleziony po ponad wieku

Kazimierz Sikorski
Kanada

137-karatowy diament florencki w końcu odnaleziony. Klejnot, noszony przez wielki przez europejską rodzinę królewską, zaginął ponad 100 lat temu, pod koniec I wojny światowej.

Diamant znajdował się w kanadyjskim skarbcu bankowym i był częścią rodzinnej tajemnicy. 137-karatowy diament o charakterystycznym żółtym odcieniu był noszony przez europejską rodzinę królewską przez wieki, ale nie był widziany od 1918 r.

Jest obecnie własnością potomków austro-węgierskiej rodziny królewskiej, którzy ujawnili rodzinną tajemnicę po tym, jak klejnot trafił do Europy.

Ostatnimi znanymi właścicielami kamienia byli Karol I,

ostatni cesarz Austro-Węgier, i jego żona, cesarzowa Zyta. Para uciekła z Austrii pod koniec I wojny światowej i uważano, że klejnot zaginął. Karol I zmarł w 1922 r., a Zyta i reszta rodziny przenieśli się do Kanady.

Istnieje wiele teorii na temat losów diamentu. Jednak wnuk pary, Karl von Habsburg-Lothringen, powiedział, że jego babcia podróżowała z diamentem, a także kilkoma innymi cennymi klejnotami, w tekturowej walizce. Przypuszcza, iż po przyjeździe do Kanady umieściła skarby w kanadyjskim banku, dodając: „I w tym bankowym sejfie zostały”.

Zyta, która zmarła w 1989 r., poinformowała o miejscu przechowywania diamentu tylko swoich synów Roberta i Rodolphe'a i poprosiła, aby przez 100 lat po śmierci jej męża zachowali lokalizację kamienia w tajemnicy.

Polska wieś to przede wszystkim są ludzie

Rolnicy, sołtysi, liderzy społeczności i gospodynie, właściciele agroturystyk... To oni z oddaniem dbają każdego dnia o gospodarstwa, pielęgnują tradycje i rozwijają lokalne inicjatywy.

Polska wieś zawsze była sercem kraju. To tutaj tradycja spotyka się z nowoczesnością. To tutaj rodzą się inicjatywy, które zmieniają lokalne spo-

łeczności, a plony codziennej pracy zapełniają nasze stoły.

Za tym wszystkim stoją ludzie - pracownicy, wytrwali, pełni energii, pomysłów i oddania temu, co robią. Oddani swoim małym ojczyznom.

To właśnie tych bohaterów dnia codziennego uhonorujemy w ramach plebiscytu Mistrzowie Agro 2025 - największej w Polsce tego typu akcji poświęconej mieszkańcom ma-

łych miejscowości. W jej ramach co roku wyróżniamy osoby, które z pasją i determinacją rozwijają swoje gospodarstwa, angażują się w życie sołectw i budują więzi, bez których żadna społeczność nie mogłaby istnieć.

Kandydatów do nagród w plebiscycie Mistrzowie Agro nominują nasi partnerzy, patroni akcji i dziennikarze, a także Czytelnicy. W tym roku

nagrody zostaną przyznane w siedmiu kategoriach, by docenić pracę na wielu polach i nagrodzić przejawy różnorodnej działalności.

Plebiscyt Mistrzowie Agro to jednak nie tylko prestiżowe tytuły i nagrody. To przede wszystkim opowieść o ludziach - ich pracy, wartościach i codziennych wyzwaniach.

Chcemy, by wyszli z cienia i pokazali się światu!

Już sam udział w plebiscycie pozwala nominowanym kandydatom na przedstawienie swoich dokonań i działalności. W czasie trwania głosowania liderów rankingów prezentujemy nie tylko w gazecie, jak dziś, ale również w internecie, a także na naszych fanpage'ach na Facebooku. Po zakończeniu plebiscytu do gazety dołączymy specjalny dodatek, w którym zaprezentujemy lau-

reatów. Dołączenie dodatku będzie zapowiadane w gazecie, internecie, a także na Facebooku. Zanim to jednak nastąpi, trwa głosowanie, które wyłoni wspaniałych Mistrzów Agro. Laureatów poznamy najpierw w powiatach, następnie w skali województwa, a potem finał ogólnopolski wyłoni prawdziwych mistrzów nad mistrzami - którzy udowodnią, że siła polskiej wsi tkwi w ludziach.

Czytaj więcej o akcji na www.poranny.pl/agro i www.wspolczesna.pl/agro

Piękną rodzinną tradycję zamieniła w wielką pasję

- Cieszy mnie każdy uśmiech, każde dobre słowo i każdy sukces, który osiągamy razem - mówi Agnieszka Połonowska (Sołectwo Dudki, gmina Mońki).

Jej historia z działalnością na wsi ma swoje korzenie w rodzinie - zarówno dziadek, jak i pradziadek pani Agnieszki byli sołtysami. Od dziecka widziała, jak ważna jest praca na rzecz lokalnej społeczności, jak wiele daje satysfakcji i jak łączy ludzi. Z czasem sama zaczęła angażować się w różne inicjatywy, bo praca z ludźmi sprawia Jej ogromną radość. Z biegiem lat to rodzinne dziedzictwo przerodziło się w pasję. - Najbardziej cenię w naszej wsi Dudki to, że ludzie - zarówno starsi, jak i młodszy - potrafią się doskonale dogadywać i wspólnie działać. Panuje tu wy-



jątkowa atmosfera życzliwości i wzajemnego wsparcia. Największą satysfakcję daje mi świadomość, że mogę być częścią tej wspólnoty i mieć wpływ na to,

żeby nasza wieś piękniała i tętniła życiem. - wyjaśnia nominowana do tytułu Sołtys Roku. Największą nagrodą jest dla Niej uśmiech sąsiada.

A wszystko to z miłości do rolnika... i zwierząt

Poznaje Katarzynę Sikorską z Michałowa-Kolonii, która w tegorocznej edycji wyjątkowego plebiscytu Mistrzowie Agro walczy o tytuł Rolnika Roku.

Związała się z wiejskim światem z wyboru. Doskonale wiedziała, że wychodzi za mąż za rolnika i zgadza się na życie na wsi ze wszystkim jej wadami i zaletami. Okazało się, że z czasem sama zainteresowała się rolnictwem, a konkretnie zwierzętami.

Dziś zajmuje się hodowlą koni zimmokrwistych w typie sokólskim. I nie jest to zwykła praca. Bo zwierzęta, którymi się opiekuje, stały się ważną częścią Jej życia. - Największą satysfakcję czerpię z nowo narodzonych zwierząt. Kocham je jak własne dzieci - opisuje



pani Katarzyna. Jak widać, praca ta daje Jej ogromną radość.

Jak odpoczywa po pracy? Bardzo chętnie sięga po dobrą

lekturę, zaczytuje się w powieściach Robina Cooka. A jeszcze bardziej lubi spędzać czas z rodziną, która dla pani Katarzyny jest bardzo ważna.

Bo, gdy Pozytywnie Zakręcenie biorą się do roboty, to nawet pogoda nagle zaczyna sprzyjać!

KGW Pozytywnie Zakręcenie Stadniki (gmina Grodzisk) to grupa ludzi, których łączy prawdziwa pasja i chęć działania dla dobra całej społeczności.

To nie jest zwykłe koło gospodyń wiejskich. To drużyna z ogromną energią i mnóstwem pomysłów. Jak sami siebie opisują, są grupą nieco szaloną, trochę tradycyjną, ale zawsze uśmiechniętą. I ten entuzjazm stał się Ich wizytówką. Do każdego zadania podchodzą z dużym zapałem,



bo działanie na rzecz lokalnej społeczności jest Ich motorem napędowym.

Ich znakiem rozpoznawczym jest wspaniała wręcz organizacja. Festyn potrafią przygotować zaledwie w trzy dni, koncert w dwa, a w jeden wieczór... No cóż, potrafią to wszystko zaplanować od nowa! Bo jak Pozytywnie Zakręcenie biorą się do roboty, to nawet pogoda się poprawia!

Ich działalność łączy pokolenia. Bo potrafią świetnie połączyć tradycję z nutą nowoczesności.

„A teraz tak bardziej poważnie: Serdecznie dziękujemy za zgłoszenie naszej kandydatury do nagrody w plebiscycie na KGW Roku. Jest nam niezmiernie miło, iż nasze starania zostały docenione i zauważone. Jesteśmy młodym kołem, nie brakuje nam pomysłów, chęci, ani zapału. Zachęcamy serdecznie do oddania na nas głosu, a za każdy z nich z całego serduszka dziękujemy” - tak przedstawiają się pod swoją kandydaturą w tegorocznej edycji wyjątkowego plebiscytu Mistrzowie Agro.

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:



Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan Krajewski



Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa



Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa



Targi Kielce
exhibition & congress centre



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zakaz picia w sanatoriach?

Jadą podreperować zdrowie – w teorii. Niestety, nie brakuje kuracjuszy, którzy zamiast regenerować siły i korzystać z zabiegów, nadużywają alko-

holu. Już teraz są surowe regulaminy, ale niektórzy je obchodzą. Co dokładnie ma zmienić nowelizacja ustaw regulujących sprzedaż i spożywanie alkoholu w sanatoriach. Czego będzie dotyczył zakaz, kiedy wejdzie w życie, co się zmieni dla kuracjuszy?

ZA TYDZIEŃ:

- Padaczka: jak żyją pacjenci z tą chorobą? Czas przełamać stereotypy dotyczące tego schorzenia
- Tłuszcze w diecie. Czy smalec z gęsiny jest zdrowy?



FOT. 123RF

Rak płuca to groźny i podstępny przeciwnik. Jakie są jego objawy?

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Rak płuca jest najczęściej występującym i jednym z najgorzej rokujących nowotworów złośliwych w Polsce. Rozwija się wolno, początkowo nie dając wyraźnych objawów. Zagraża nie tylko palaczom.

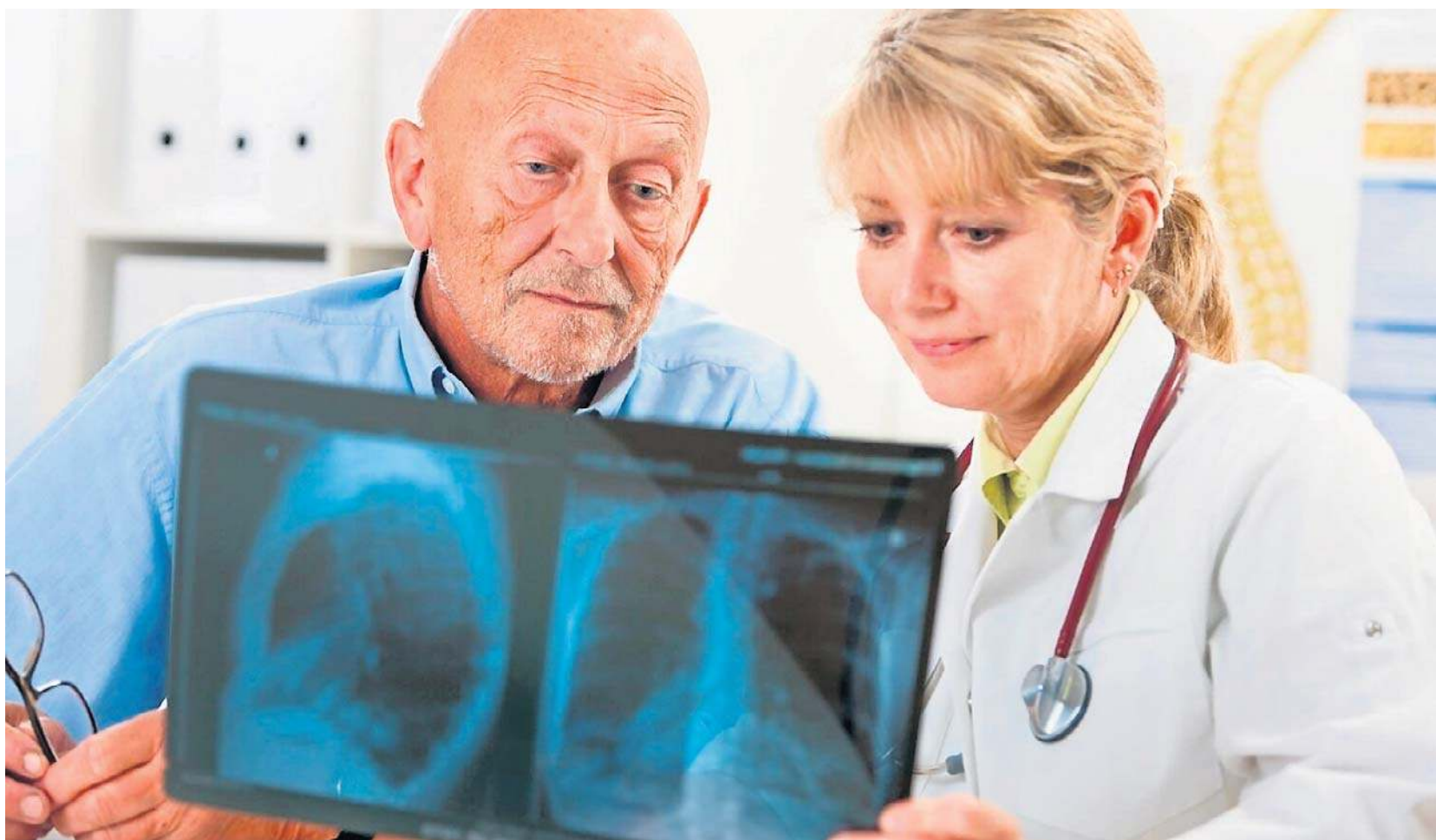
Ten nowotwór złośliwy najczęściej diagnozowany w Polsce u mężczyzn oraz drugi po nowotworach piersi u kobiet (wg danych Krajowego Rejestru Nowotworów za 2019 r. – nowszych liczb brak). Jego główną przyczyną jest palenie papierosów, a także biernie narażanie się na wdychanie dymu tytoniowego.

Do innych przyczyn raka płuca należą narażenie na substancje chemiczne, np. azbest, krzemionka, kontakt z pierwiastkami promieniotwórczymi (radon), predyspozycje genetyczne, zanieczyszczenie powietrza, wiek. Przyczyną raka płuca może być także zanieczyszczenie środowiska. Według badań ryzyko zachorowania na ten nowotwór jest znacznie większe w regionach zurbanizowanych i wysokoprzemysłowych.

Zdarza się, że rak płuca diagnozowany jest przypadkowo podczas leczenia nawracających epizodów zapalenia oskrzeli lub zapalenia płuc. Jeśli guz znajduje się w pobliżu dróg oddechowych, może powodować ich niedrożność, co z kolei przyczynia się do powstawania nawracających infekcji. Jeśli więc cierpisz na przewlekłe infekcje klatki piersiowej, koniecznie się przebadaj.

Pierwsze objawy raka płuca łatwo zbagatelizować

Rak płuca najczęściej rozwija się bezobjawowo. Pierwsze objawy nowotworu pojawiają się, gdy guz jest już tak duży, że uciska sąsiadujące tkanki lub na nie naciska. Zwykle wykrywany jest przypadkowo w badaniu rentgenowskim płuca lub



FOT. 123RF

Rak płuca dotyczy nie tylko palaczy. To najczęściej występujący nowotwór złośliwy w Polsce

tomografii komputerowej wykonywanych z powodu nasilających się objawów takich jak kaszel, duszność czy podejrzenie zapalenia oskrzeli. W zaawansowanym stadium choroby mogą pojawić się już przerzuty, które najczęściej powstają w wątrobie, mózgu, nadnerczach i kościach.

Jakie objawy powinny zaniepokoić i skłonić do pilnego kontaktu z lekarzem?

- Utrata masy ciała jest jednym z pierwszych objawów każdego nowotworu, w tym raka płuca, jest niewyjaśniona utrata masy ciała. Szacuje się, że 40 proc. osób, u których zdiagnozowano raka, doświadczyło niewyjaśnionej utraty wagi. Dzieje się tak m.in. przez zmiany w układzie odpornościowym, zmiany hormonalne i metaboliczne, a także przez brak apetytu oraz trudności

z połykaniem. Jeśli w ostatnim czasie straciłeś kilka kilogramów na wadze bez żadnego wysiłku, a do tego palisz papierosy, warto, abyś skontaktował się z lekarzem.

- Chrypka może być niegroźnym objawem zwykłej infekcji górnych dróg oddechowych. Jednak, gdy chrypliwy głos i drapanie w gardle przez dłuższy czas (minimum 2-3 tygodnie) dokucza palaczowi, powinien on udać się na kontrolę do lekarza specjalisty.

Duszności i świszczący, „ciężki” oddech pojawiają się

Rak płuca zwykle diagnozowany jest zbyt późno, dlatego bardzo ważne jest reagowanie na wszystkie niepokojące symptomy

u większości palaczy i również mogą być wczesnymi objawami raka płuca. Rozrastający się guz może bowiem blokować światło oskrzeli. W przypadku duszności, które w miarę upływu czasu nasilają się, należy udać się na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu lub pulmonologa.

- Uporczywy kaszel to jeden z najczęściej występujących objawów raka płuca. W momencie rozpoznania choroby występuje on u ok. 50 proc. pacjentów. Kaszel może być suchy lub mokry i może pojawiać się o każdej porze dnia. Wiele osób usprawiedliwia tę dolegliwość alergiami lub suchym powietrzem w okresie zimy. Tymczasem kaszel palacza może zwiastować poważną chorobę, w tym raka płuca. Nie należy więc go lekceważyć.

- Odkrztuszanie płwociny z krwią (krwiopłucie) jest bar-

dzo niepokojące i może sugerować raka. Występuje u około jednej piątej pacjentów z nowotworem płuca, czasami jako pierwszy objaw tej choroby. Krwiopłucie jest symptomem, który może bardzo szybko stać się poważny. Odkrztuszanie nawet 2 łyżeczek krwawej płwociny jest uważane za nagły przypadek medyczny.

- Ból w klatce piersiowej, plecach lub ramionach. Tego typu dolegliwość nasila się zwykle podczas kaszlu, śmiechu lub głębokiego oddychania. Większość osób z rakiem płuca nie odczuwa bólu ani innych objawów we wczesnych stadiach. Jest tak, ponieważ same płuca nie mają nerwów czuciowych.

Te znajdują się natomiast w otaczających je tkankach. Ból może wystąpić, gdy rak płuca zaatakuję ścianę klatki piersiowej, żebra, kręgi lub niektóre

nerwy. Na przykład guz Pancosta, który tworzy się na samym szczycie płuc, często atakuje pobliskie tkanki, powodując ból ramion.

Leczenie i rokowania

Leczenie raka płuca polega przede wszystkim na operacyjnym wycięciu guza. Często jednak nowotwór ten wykrywany jest w zaawansowanym stadium, gdy całkowite usunięcie zmian nie jest już możliwe. W takim przypadku stosuje się radioterapię i chemioterapię.

Leczenie raka płuca nie daje zadowalających efektów, a śmiertelność jest bardzo duża (okres 5 lat od postawienia diagnozy przeżywa w Polsce tylko 14,4 proc. pacjentów), dlatego najważniejsza jest profilaktyka związana głównie z unikaniem dymu tytoniowego oraz innych czynników rakotwórczych.



Już obecnie w wielu sanatoriach obowiązuje surowy regulamin, jednak pacjenci notorycznie go obchodzą

Koniec spożywania alkoholu w sanatoriach

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Szykują się zmiany w prawie. Już od 1 stycznia 2026 turnusy w polskich sanatoriach mogą się bardzo zmienić: rząd chce wprowadzić całkowity zakaz sprzedaży alkoholu w sanatoriach.

Jeszcze w ostatnim kwartale 2025 r. pod obrady Sejmu mają wpłynąć trzy różne projekty nowelizacji ustaw o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Zgłosiły je Lewica, Polska 2025 i Ministerstwo Zdrowia.

Projekt ministerialny zakłada istotne zmiany dla kuracjuszy. Otóż, jeśli nowelizacja wejdzie w życie, od 1 stycznia 2026 r. na terenie zakładów leczniczych w całym kraju, także sanatoriów, będzie obowiązywał zakaz sprzedaży, podawania i spożywania alkoholu.

Co to oznacza w praktyce?

To, że skończą się w sanatoriach wieczorne dancinigi przy drinkach. W internecie znaleźć można wiele historii o piciu na turnusach, opowiadanych przez kuracjuszy i pracowników sanatoriów. Przeważają opinie negatywne. Owszem, najczęściej kuracja wyszedłaby, ile i czego mogą wypić, by się rozluźnić i zabawić wieczorem bez sprawiania kłopotów, ale wystarczy, że trafi się jedna czarna owca, by zepsuć turnus wielu osobom.

Pacjenci obchodzą regulamin

Do tej pory wszystko zależało od regulaminów sanatoriów i decyzji gmin, które wydawały zgodę na handel alkoholem na terenie zakładów leczniczych takich jak sanatoria. Regulaminy bywały bardzo różne. W jednych sanatoriach obowiązywał surowy zakaz spożywania alko-

holu, inne miały kawiarnie, w których można było kupić różnego rodzaju napoje wysokopowe, i zachęcały kuracjuszy do ich nabywania oraz spożywania w czasie wieczornych zabaw. Bywało, że zakrapiane imprezy w sanatoriach niewiele różniły się od podobnych wieczorków na wakacjach all inclusive, zarówno w przypadku turnusów finansowanych przez NFZ, jak i prywatnych. Przypadki wykluczenia pacjenta z turnusu za pijaństwo zdarzały się, ale rzadko.

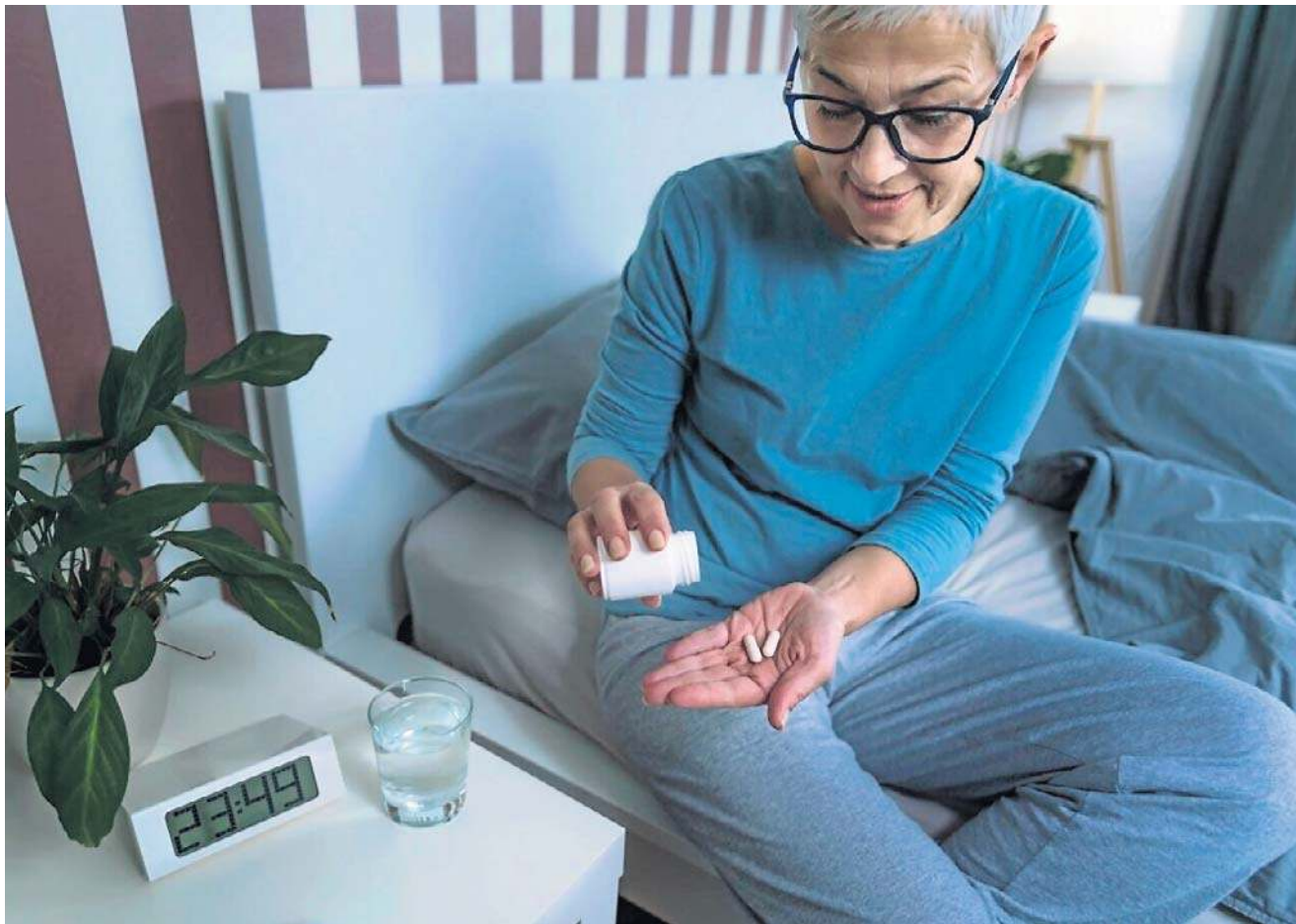
Sami pacjenci też potrafili obchodzić sanatoryjne regulaminy i po prostu zaopatrywali się w alkohol w okolicznych sklepach, by spożywać go potem w zaciszu własnych pokoi w zakładzie leczniczym, lub chodzili na lampkę wina do knajp na mieście – kuracjusze nie są przecież ubezwłasnowolnieni i mogą opuszczać tereny sanatoriów wedle woli.

Jeśli nowe przepisy wejdą w życie, zakrapiane imprezki na terenie sanatoriów nie będą już możliwe, podobnie – przynajmniej w teorii – ścigane będzie popijanie w pokojach. Jednak nadal nic nie będzie stało na przeszkodzie, by po prostu wyjść na drinka poza sanatorium.

Ministerstwo Zdrowia raportuje, że jedną z przyczyn przygotowania projektu antyalkoholowych zmian w ustawach były liczne skargi, napływające do NFZ, na zakłócanie spokoju w czasie turnusów, spowodowane głośnymi i trwającymi do późnej nocy imprezami na terenie sanatoriów.

Zdrowy sen i porządek wypoczynku to jeden z ważnych elementów kuracji w sanatoriach i uzdrowiskach, a rozochoceni alkoholem uczestnicy dancinigi pozbawiali go nie tylko siebie, ale też innych uczestników turnusu. Zmiany w przepisach mogą położyć kres tego rodzaju ekscesom, o ile zakaz sprzedaży i spożywania alkoholu na terenie sanatoriów będzie egzekwowany.

Zażywasz melatoninę? Uwaga, może zwiększać ryzyko niewydolności serca



Amerykańscy specjaliści zalecają ostrożność w przyjmowaniu melatoniny

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

Długotrwale przyjmowanie suplementów melatoniny, często stosowanych w celu poprawy snu i łagodzenia bezsenności, może być niebezpieczne dla serca - twierdzą amerykańscy naukowcy.

Dokładnie – może wiązać się z wyższym ryzykiem rozwoju niewydolności serca, hospitalizacji z jej powodu oraz zgonu z jakiegokolwiek przyczyny – ogłoszono podczas konferencji American Heart Association w Nowym Orleanie.

Czym jest melatonina?

Melatonina jest hormonem odpowiedzialnym za regulację cyklu snu i czuwania, produkowanym przez szyszynkę. W nocy jej poziom naturalnie wzrasta, natomiast w ciągu dnia spada.

Osobom, które mają problemy z zasypianiem lub odczuwają dyskomfort związany ze zmianą stref czasowych, często poleca się suplementację melatoniną w postaci syntetycznych preparatów o takiej samej strukturze jak hormon

wytwarzany przez organizm. Można je kupić bez recepty jako leki lub suplementy diety, przy czym suplementy nie są ściśle kontrolowane, co może skutkować różnicami w ich składzie i dawkowaniu.

Naukowcy przeanalizowali dane medyczne ponad 130 tys. pacjentów z przewlekłą bezsennością. W badaniu porównano osoby stosujące melatoninę nieprzerwanie przez co najmniej rok z grupą, która jej nie używała. Z analizy wyłaczono chorych z istniejącą niewydolnością serca oraz osoby przyjmujące inne środki nasenne.

Melatonina a wydolność serca

Wyniki wskazały, że długotrwałe przyjmowanie melatoniny wiązało się z blisko 90-procentowym zwiększeniem ryzyka wystąpienia niewydol-

ności serca w porównaniu z osobami niestosującymi tego hormonu. Ponadto osoby suplementujące melatoninę miały prawie 3,5-krotnie wyższe ryzyko hospitalizacji z powodu niewydolności serca oraz niemal dwukrotnie większe ryzyko zgonu z jakiegokolwiek przyczyny w ciągu pięciu lat obserwacji.

Preparaty z melatoniną mogą nie być tak nieszkodliwe, jak się powszechnie uważa. Jeśli nasze wyniki się potwierdzą, może to wpłynąć na zalecenia lekarzy dotyczące ich stosowania w celu na poprawy snu – powiedział dr Ekenedilichukwu Nnadi, główny autor badania z SUNY Downstate Health Sciences University w Nowym Jorku. Jak podkreślił, szczególnie zaskoczyło ich to, że podwyższone ryzyko pozostawało wyraźne nawet po uwzględnieniu wielu innych zmiennych, takich jak wiek pacjentów, współistniejące choroby czy stosowane terapie.

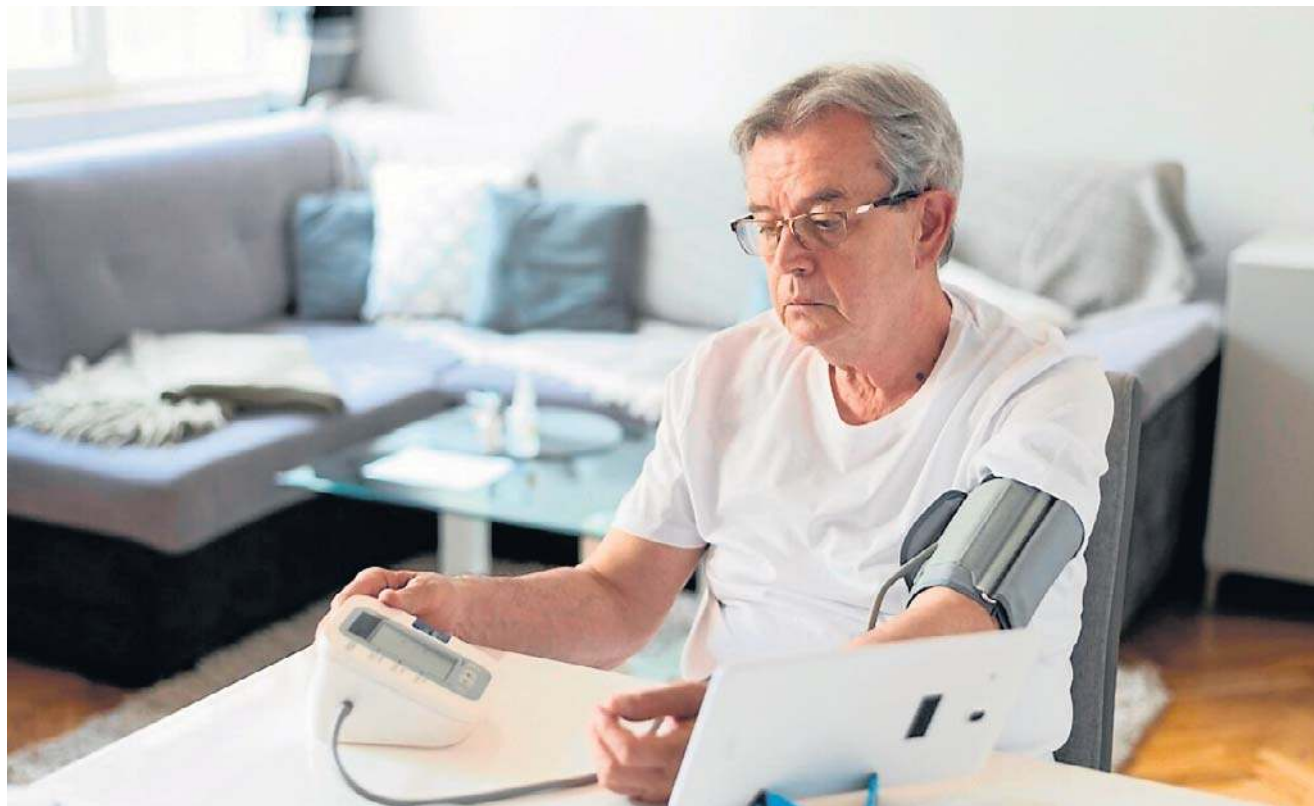
Naukowcy zaznaczyli również, że choć melatoninę powszechnie postrzega się jako naturalny i bezpieczny sposób na poprawę snu, wciąż brakuje solidnych danych dotyczących

jej długotrwałego wpływu na układ sercowo-naczyniowy. To właśnie ta luka w wiedzy skłoniła ich do przeprowadzenia badania, w którym skoncentrowali się na ryzyku niewydolności serca – jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych związanych z krążeniem.

Jestem zdziwiona, że lekarze tak łatwo przepisują pacjentom melatoninę i pozwalają na jej stosowanie przez ponad rok. (...) Nie powinno tak być bez wyraźnych wskazań – skomentowała zaprezentowane wyniki prof. Marie-Pierre St-Onge z Columbia University, która nie uczestniczyła w badaniu.

Badacze podkreślili, że przedstawione wyniki należy traktować z ostrożnością, ponieważ analiza opiera się na wczesnych danych i ma charakter obserwacyjny, więc nie dowodzi związku przyczynowego. Mimo tych ograniczeń autorzy zwracają uwagę, że uzyskane rezultaty są na tyle alarmujące, iż potrzebne są pilne, bardziej szczegółowe badania oceniające bezpieczeństwo stosowania melatoniny pod kątem zdrowia serca.

Wahania ciśnienia przyczyną demencji? Mózg cierpi, gdy ciśnienie ciągle skacze



Badania naukowe dowodzą, że stabilizacja ciśnienia krwi może zapobiec rozwojowi demencji

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Szybkie wahania ciśnienia krwi mogą prowadzić do wczesnych symptomów degeneracji mózgu u osób starszych, mimo iż ogólne ciśnienie pozostaje dobrze kontrolowane i jest w normie.

Badania przeprowadzone przez naukowców z University of Southern California wskazują na związek między zmiennością ciśnienia krwi a uszkodzeniem mózgu. „Dynamiczna niestabilność” ciśnienia krwi, obserwowana w krótkich odstępach czasu, jest powiązana z utratą tkanki mózgowej w obszarach odpowiedzialnych za pamięć i funkcje poznawcze.

Profesor gerontologii i medycyny w USC Leonard Davis School, starszy autor badania Daniel Nation zauważył, że nawet przy prawidłowym średnim ciśnieniu krwi zmienność między uderzeniami serca może obciążać mózg.

- Te wahania z chwili na chwilę wydają się związane z tymi samymi rodzajami zmian w mózgu, które obserwujemy we wczesnej neurodegeneracji - powiedział Daniel Nation.

To nowe podejście pokazuje, że różnice między uderzeniami serca mogą być równie istotne jak ogólne wartości ciśnienia. Chociaż od lat wiemy, że wysokie ciśnienie krwi zwiększa ry-

zyko demencji, najnowsze badania skupiają się na nowym, cichym zagrożeniu: zmienności ciśnienia krwi. Dowody sugerują, że to właśnie gwałtowne wahania - gdy ciśnienie wzrasta i spada w krótkim czasie - mogą obciążać małe naczynia krwionośne w mózgu i upośledzać stały przepływ krwi. To odkrycie zmienia podejście do profilaktyki demencji.

Zmienność ciśnienia krwi, jak mówi Daniel Nation, „nie jest statyczna, stale dostosowuje się do potrzeb organizmu”. Jednak w miarę starzenia się ta regulacja może być mniej dokładna, co prowadzi do przedwczesnego starzenia naczyń krwionośnych i potencjalnego uszkodzenia mózgu. Te nadmierne wahania mogą zmniejszać zdolność naczyni do dostarczania stałego przepływu krwi, obciążając małe naczynia w mózgu.

Badanie wykorzystało średnią rzeczywistą zmienność oraz wskaźnik sztywności tętnic do oceny „dynamicznej niestabilności ciśnienia krwi”. Badanie obejmowało 105 osób, których zmienność ciśnienia była monitorowana w krótkich odstępach, co dostarczyło nowych wglądów w sposób, w jaki ciśnienie krwi może wpływać na zdrowie mózgu.

Badanie wykazało, że osoby z wysokim stopniem zmienności ciśnienia krwi i sztywności tętnic mają mniejszą objętość hipokampa i kory śródwęchowej,

kluczowych obszarów mózgu odpowiedzialnych za uczenie się i pamięć. Co więcej, te same osoby miały wyższy poziom neurofilamentów lekkich (NFL), co wskazuje na uszkodzenie komórek nerwowych.

To sugeruje, że zmienność ciśnienia krwi może być kluczowym czynnikiem ryzyka dla zdrowia mózgu, niezależnie

WARTO WIEDZIEĆ

Przepis na prawidłowe ciśnienie krwi

Na utrzymywanie ciśnienia na właściwym poziomie znaczący wpływ ma przede wszystkim styl życia oraz aktywność fizyczna. - Stosując szeroką gamę ćwiczeń lub czynności, takich jak ćwiczenia cardio, rozciągające, związane z postawą ciała, a także wymagające zaangażowania psychicznego, emocjonalnego i dotyczące duchowości, można naprawić osiągnąć wiele korzyści dla ciała. Obejmuje to zmniejszenie stresu, większą jasność umysłu, lepszy wskaźnik masy ciała, niższy poziom cholesterolu, lepszą tolerancję glukozy i utrzymanie ciśnienia krwi na prawidłowym poziomie - zaznacza kardiolog, dr Rigved V. Tadvalkar.

od ogólnych wartości. Zmiany te były bardziej widoczne po lewej stronie mózgu, co potwierdza wcześniejsze badania o większej podatności lewej półkuli na uszkodzenia.

Dzięki tej nowej wiedzy możliwe będzie opracowanie nowych strategii zapobiegania chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak różne rodzaje demencji. - Tradycyjnie koncentrowaliśmy się na obniżaniu średnich wartości ciśnienia krwi. Jednak to badanie sugeruje, że powinniśmy również zwracać uwagę na to, jak stabilne jest ciśnienie krwi w danej chwili. Zmniejszenie tych wahań może pomóc chronić mózg, nawet u osób, których średnie odczyty wyglądają dobrze - powiedział Trevor Lohman, adiunkt neurologii i geriatry na Uniwersytecie Południowej Kalifornii oraz pierwszy autor badania.

Możliwe interwencje obejmują zmiany w stylu życia, takie jak regularne ćwiczenia, odpowiednie zarządzanie stresem oraz dostosowanie godzin przyjmowania leków, co może przyczynić się do spowolnienia starzenia się mózgu i zmniejszenia ryzyka demencji.

- Nasze wyniki podkreślają, jak ściśle powiązane są serce i mózg. Utrzymanie stałego, prawidłowego przepływu krwi może być jednym z najlepszych sposobów wspierania zdrowia mózgu w miarę starzenia się - zaznaczył Lohman.

Poważne problemy pacjentów! Niektóre szpitale przesuwają planowane operacje

Anna Moyseowicz
anna.moyseowicz@polskapress.pl

Część szpitali ogranicza przyjęcia nowych pacjentów do programów lekowych i odkłada planowe operacje - wynika z ustaleń PAP. Zabiegi pilne i ratujące życie odbywają się bez zakłóceń.

Jak przekazał PAP rzecznik Naczelnej Rady Lekarskiej Jakub Kosikowski, do samorządu lekarskiego wpływają informacje o szpitalach, które przestają przyjmować nowych pacjentów.

W przypadku Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 4 w Lublinie nieuregulowane przez NFZ zobowiązania z pierwszych dziewięciu miesięcy br. wynoszą 75,5 mln zł. Rzecznik placówki Alina Pospischil podała, że brak płatności i zapewnień co do ich wykonania ze strony NFZ zmusza szpital do przesuwania terminów zabiegów planowych na przyszły rok.

- Dyrekcja placówki zdecydowała o ograniczeniu planowych zabiegów operacyjnych i wstrzymaniu ich wykonywania w godzinach popołudniowych. Tzw. zabiegi „ostre” i ratujące życie odbywają się bez zmian - przekazała Pospischil.

Dodała, że szpital został zmuszony do ograniczenia zapisów do programu lekowego RDTL (ratunkowy dostęp do technologii lekowych), a brak terminowych rozliczeń negatywnie wpływa też na płynność finansową szpitala, „powodując opóźnienia w regulowaniu zobowiązań wobec kontrahentów dostarczających leki, materiały medyczne i usługi niezbędne do zapewnienia ciągłości leczenia pacjentów”.

Z problemem przesuwania planowych zabiegów zmagają się też rzeszowski Szpital Miejski im. Jana Pawła II. Jak poinformował PAP dyrektor szpitala Grzegorz Materna, w związku z nadwykonaniami świadczeń ponad limity zawarte w umowie z NFZ na chwilę obecną zostały ograniczone przyjęcia pacjentów na planowe świadczenia. Terminy na planowe zabiegi przesuwane są o około cztery miesiące. - Aktualnie terminy na planowe zabiegi endoprotezoplastyki stawu biodrowego lub kolannowego wyznaczane są na kwiecień 2027 r. - mówi.

Wartość niezapłaconych przez NFZ na rzecz tego szpitala nadwykonań za ten rok wynosi ponad 9,6 mln zł. Z kolei wykonanie ryczałtu PSZ za ten sam okres przekroczyło wartość z kontraktowaną o ponad 1,7 mln zł. - Obecnie nie ma możliwości włączenia nowych pacjentów do programów lekowych na rok 2025 - dodał dyrektor Materna.

Realizację programów lekowych w zakresie włączania nowych pacjentów do programów ograniczył także Kliniczny Szpital Wojewódzki im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie.

Jarosław Szyszka, dyrektor ds. medycznych Opolskiego Centrum Rehabilitacji w Korfanowie, w rozmowie z PAP zauważył, że ograniczenia finansowe ze strony NFZ w znacznym stopniu zmniejszają liczbę pacjentów, którym można wszczepić nowe endoprotezy stawów.

- Popyt na nasze usługi jest ogromny, a w kolejce na wszczepienie endoprotezy czeka się około pięciu lat. W tej chwili robimy 900 endoprotez i około 100 zabiegów rewizji, czyli poprawiania operacji wykonanych przez szpitale w różnych częściach kraju. Możemy zwiększyć liczbę wykonywanych operacji do tysiąca, ale NFZ nie daje gwarancji zapłaty - wskazał.

Marcin Misiewicz, prezes Krapkowickiego Centrum Zdrowia podkreśla, że jego szpital stara się zapewnić opiekę wszystkim pacjentom, choć wiąże się to z rosnącym zadłużeniem. - Prowadzimy domowe leczenie żywieniowe dojelitowe i pozajelitowe. Za czwarty kwartał NFZ nie płaci już za nadwykonania. Od początku roku nie mamy zapłaty za nadwykonania w ZOL-u. To oczywiście generuje problemy finansowe dla szpitala, jednak trudno odmówić opieki osobom potrzebującym długoterminowego wsparcia - uważa.

Rzeczniczka Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze Sylwia Malcher-Nowak poinformowała PAP, że szpital nie planuje zamykania lub zawieszania pracy oddziałów. Zapadła jednak decyzja o przesuwaniu pacjentów planowych na późniejsze terminy.

W Wielospecjalistycznym Szpitalu Miejskim im. Józefa Strusia w Poznaniu część planowych zabiegów została przesunięta na późniejszy termin. Rzeczniczka placówki Zuzanna Pankros przekazała PAP, że wynika to z konieczności dostosowania się do limitów finansowych określonych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Wielkopolskie Centrum Onkologii w Poznaniu nie planuje żadnych przesunięć terminów planowych zabiegów. Rzeczniczka WCO, Nicole Młodziejewska, przekazała, że wszystkie procedury odbywają się zgodnie z ustalonym harmonogramem, a pacjenci są przyjmowani w zaplanowanych terminach. Także Ginekologiczno-Położniczy Szpital Kliniczny im. H. Święcickiego w Poznaniu poinformował, że wszystkie świadczenia udzielane są na bieżąco, zgodnie z planem.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

OSZUSTWA NA NFZ

„Zwrot kosztów za leki”, kliknij przycisk „Przejdź do weryfikacji”. Kliknąć?

Na portalu X pojawiło się oficjalne ostrzeżenie przed nowym sposobem wyłudzenia danych. Oszuści rozsyłają wiadomości e-mail stylizowane na korespondencję z Narodowego Funduszu Zdrowia. Informują o „zwrocie kosztów za leki” i proszą o kliknięcie przycisku „Przejdź do weryfikacji”, który prowadzi do fałszywej strony internetowej. Celem takich działań jest pozyskanie danych osobowych lub danych bankowych.

Co na to Narodowy Fundusz Zdrowia?

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że nie prowadzi żadnych zwrotów pieniędzy bezpośrednio do pacjentów.

NFZ rozlicza refundację za leki wyłącznie z aptekami. Nie daj się nabrać wyłudaczom (co najmniej Twoich wrażliwych danych). Proszę o RT i poinformowanie znajomych – ostrzegł Dariusz Dziełak, dyrektor Biura Partnerstwa Publicznego i Innowacji w Narodowym Funduszu Zdrowia.

Trzeba wiedzieć, że NFZ nie wysyła e-maili dotyczących zwrotów pieniędzy, nie prosi o logowanie do bankowości elektronicznej ani o podawanie danych osobowych.

Jeśli otrzymasz taką wiadomość, nie klikaj w żadne linki ani przyciski, nie odpowiadaj – po prostu od razu ją usuń.

Specjaliści do spraw bezpieczeństwa radzą, by zawsze sprawdzać adres nadawcy wiadomości i nie ufać linkom w e-mailach, nawet jeśli wyglądają wiarygodnie.

NFZ wszelkie oficjalne komunikaty publikuje wyłącznie na swojej stronie internetowej oraz w zweryfikowanych kanałach w mediach społecznościowych.

Jak chronić się przed oszustami w sieci?

Coraz więcej spraw załatwiamy on line, dlatego warto pamiętać o podstawach cyberhigieny. Przede

wszystkim należy używać mocnych, unikalnych haseł – najlepiej długich zdań trudnych do odgadnięcia.

Warto włączyć weryfikację dwuetapową (2FA), która chroni konto nawet w razie utraty hasła.

Warto też zadbać o aktualne oprogramowanie antywirusowe i regularne aktualizacje systemu oraz aplikacji – to usuwa luki wykorzystywane przez cyberprzestępców.

Poza tym koniecznie trzeba kierować się zasadą ograniczonego zaufania: nie klikać w żadne podejrzane linki, nie udostępniać danych ani loginów.

Należy też dbać o swoją prywatność. Warto ograni-

czyć widoczność profili, korzystać tylko z szyfrowanych komunikatorów i unikać logowania przez publiczne Wi-Fi.

Jak odróżnić prawdziwą e-receptę od fałszywej?

Ostrożność ponad wszystko – ta podstawowa zasada powinna przyswieszczać nam za każdym razem, kiedy otrzymujemy wiadomości mailowe i SMS-owe z nieznanego lub podejrzanego źródła, nawet jeżeli chodzi o e-receptę. Nasze podejrzenia powinny wzbudzić link do kliknięcia w treści komunikatu oraz e-mail lub SMS wtedy, kiedy nie kontaktowaliśmy się ostatnio z lekarzem.

Prawdziwą e-receptę można otrzymać jako SMS

z 4-cyfrowym kodem dostępu lub/i e-mail z załączoną w PDF-ie informacją o e-recepcie albo powiadomienie czy kod w aplikacji mojeIKP, lub wydruk informacji.

Warto pamiętać, że w adresie e-maila nadawcy musi być domena gov.pl, a SMS przychodzi z aplikacji e-zdrowie.

I – ważne – w tych wiadomościach nie ma żadnych linków. Nigdzie nie trzeba klikać.

Jeżeli już dostaniemy e-mail lub SMS, należy zgłosić to do CERT Polska.

Można to zrobić za pomocą specjalnego formularza, wysyłając e-mail na adres cert@cert.pl lub SMS-em na numer 799 448 084 (należy przekazać całą wiadomość w oryginalnej formie – nie wycinać linku czy fragmentów).

Ocet z pigwy dla zdrowia i urody

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Jednym z mniej znanych jest ocet z pigwy, który poprawi odporność, trawienie, a nawet odmłodzi organizm. Sprawi, że będą one mocne i lśniące.

Pigwa pospolita (Cydonia oblonga), nazywana też polską cytryną, to niewielkie drzewo, które owocuje w październiku. Jego duże, żółte owoce przypominają jabłka lub pękate gruszki, ale są twarde i kwaśne. Pigwa mylona jest z pigwowcem japońskim (Chaenomeles japonica), który jest niewielkim krzewem o małych, okrągłych owocach. Jednak mają one nie tylko podobne nazwy, ale też zbliżony smak, zapach i właściwości owoców.

Bogata w witaminy i mikroelementy

Pigwa zawiera duże ilości witaminy C, a także witaminę A i z grupy B (B1, B6) oraz składniki mineralne takie jak magnez, potas, żelazo, miedź, wapń, sód, fosfor i cynk.

Owoce pigwy nie nadają się do jedzenia na surowo, są za to stosowane do przyrządzania różnych przetworów takich jak sok, syrop, dżem, nalewka czy ocet z pigwy. Można je też dodawać do herbaty podobnie jak cytrynę. Ocet z pigwy dzięki swoim prozdrowotnym właściwościom usprawnia trawienie, przywraca naturalne pH żołądka, dzięki czemu zapo-



W czasie fermentacji na occie z pigwy wytwarza się specyficzny kożuch lub grzybek podobnie jak na kombuchy. To tzw. matka octowa.

biega nadkwasocie i zgadze, zwalcza niestrawność.

Witamina C w nim zawarta to silny antyoksydant, dzięki temu ocet z pigwy pomaga neutralizować wolne rodniki odpowiedzialne za uszkodzenia komórek. Napój odmładza i wpływa na młodszy wygląd skóry, włosów i paznokci. Regularne spożywanie octu po-

prawia również samopoczucie i pomaga zachować dobry nastrój.

Ocet z pigwy jest bogaty w witaminę C, która naturalnie wspiera odporność, wspomaga układ immunologiczny w walce z objawami przeziębienia, grypy czy COVID-19. Witamina C jest także silnym antyoksydantem, który neu-

tralizuje szkodliwe działanie wolnych rodników. Dzięki temu wspomaga także regenerację komórek i zapobiega ich niszczeniu. Poprawia wygląd skóry i opóźnia procesy starzenia.

Zawarte w occie z pigwy witaminy pomagają w rekonwalescencji po chorobie, odżywiają i regenerują organizm.

Ocet z pigwy przywraca też naturalne pH żołądka, a także regeneruje i oczyszcza wątrobę. Dzięki temu składniki odżywcze są lepiej wchłaniane w przewodzie pokarmowym. Odpowiednio odżywiony organizm jest również bardziej odporny na szkodliwy wpływ patogenów. Zawiera też bakterie probiotyczne, które wzbogacają florę bakteryjną jelit i także wspomagają trawienie oraz odporność.

Świetnie sprawdzi się więc szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

Jak działa i jak go stosować?

Ocet z pigwy na włosy możesz stosować w formie płukanki, szczególnie do włosów farbowanych, pozbawionych blasku i zniszczonych. Odżywi on włosy, wygładzi je i doda blasku, pielęgnuje i podkreśla także ich kolor. Stosuj regularnie płukankę z octu z pigwy rozcieńczonego z wodą w proporcji 1 łyżka octu na 1 litr wody, a twoje włosy będą lśnić jak tafla wody. Uważaj jednak, aby nie przesadzić z ilością octu, bo zbyt duża może doprowadzić do przesuszenia włosów.

Możesz go zastosować też jako wcierkę do skóry głowy. Naturalny kosmetyk przywróci odpowiedni poziom pH skóry głowy i dzięki temu pomoże też wyleczyć łupież oraz zmniejszy przetłuszczanie się włosów i swędzenie skóry głowy. Płukankę i wcierkę stosuj 1 raz w tygodniu. Efekty będą widoczne po kilku tygodniach regularnego używania.

PRZEPIS NA OCET

Składniki: ok. 1 kg pigwy, 100-150 gramów cukru (lub miodu), 1 litr przegotowanej i ostudzonej wody, matka octowa lub kilka łyżek octu owocowego domowej roboty, np. jabłkowego.

Pigwę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój owoce na kawałki.

Włóż pokrojone owoce do szklanego dużego słoja i zalej wodą tak, aby były całkowicie zakryte. Dodaj cukier lub miód, a także matkę octową lub kilka łyżek octu owocowego.

Przykryj naczynie gazą lub cienką bawełnianą ściereczką, aby zawartość słoja miała dostęp powietrza i umieść naczynie w ciemnym, ciepłym miejscu.

Codziennie wymieszaj zawartość. W ten sposób nie dopuścisz do tworzenia się pleśni na powierzchni.

Proces fermentacji trwa około 4-6 tygodni. Po tym czasie przefiltruj płyn przez gazę i rozlej do butelek.

Szczelnie zakorkuj i przechowuj w chłodnym miejscu. Ocet się nie psuje, a nawet im dłużej jest przechowywany, tym jest lepszy.

Pij 1-2 łyżki dziennie rozcieńczone w szklance wody.

3 miesiące urlopu dla każdego. Nowa propozycja zmian przepisów

Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

3-miesięczny urlop regeneracyjny co 7 lat - taką propozycję przedstawiła Związkowa Alternatywa.

To rozwiązanie ma być lekiem na wypalenie zawodowe i wysokie koszty zwolnień lekarskich w firmach.

Związkowa Alternatywa proponuje zmiany w urlopach. Organizacja przypomina, że koszty zwolnień lekarskich i wypalenia zawodowego są ogromnym problemem na rynku pracy. Wskazuje, że wszyscy pracownicy powinni mieć prawo do urlopu regeneracyjnego.

Urlop regeneracyjny - według propozycji Związkowej Alternatywy - miałby wynosić 3 miesiące i przysługiwałby pracownikom raz na 7 lat pracy. Prawo do urlopu nie wiązałoby się z koniecznością podjęcia leczenia. Przypomnijmy, że obecnie nauczyciele mogą korzystać z płatnego rocznego urlopu dla poratowania zdrowia na mocy Karty Nauczyciela. W tym przypadku konieczne jest jednak orzeczenie lekarskie potwierdzające potrzebę urlopu.

Nasza propozycja urlopu regeneracyjnego nie byłaby powiązana z koniecznością leczenia. Po prostu każdy pracownik, jeśli czułby taką potrzebę, mógłby złożyć wniosek o 3-miesięczny urlop po 7 latach pracy zawodowej. To rozwiązanie mogłoby zapobiegać wypaleniu zawodowemu, które dziś jest bolączką wielu branż. Mogłoby też pozytywnie wpłynąć na efektywność pracowników. Poza tym, bardziej wypoczęci pracownicy rzadziej chodziliby na zwolnienia lekarskie. Generalnie



Gdyby pracownicy mogli korzystać z 3-miesięcznych urlopów regeneracyjnych, być może byliby bardziej skłonni przechodzić później na emeryturę. Propozycja zmian w przepisach o urlopach mogłaby więc zapoczątkować dyskusję na temat ewentualnego wydłużenia wieku emerytalnego

na tym rozwiązaniu zyskaliby pracownicy i pracodawcy - mówi Strefie Biznesu Piotr Szumlewicz, przewodniczący Związkowej Alternatywy.

Szumlewicz wymienia też inne korzyści. Gdyby pracownicy mogli korzystać z 3-miesięcznych urlopów regeneracyjnych, byliby bardziej skłonni przechodzić później na emeryturę. Propozycja mogłaby więc zapoczątkować dyskusję na temat ewentualnego wydłużenia wieku emerytalnego.

Dla firm, w dobie kryzysu demograficznego i deficytów kadrowych, odchodzenie pracowników na emeryturę w późniejszym wieku byłoby dobrym rozwiązaniem. Skorzystaliby na tym również sami pracownicy, bo odkładając składki przez dłuższy okres czasu, mogliby liczyć na wyż-

sze emerytury. Propozycja związku wpisuje się też w trwającą obecnie debatę o skracaniu czasu pracy.

- Na razie mówimy tu o propozycji, która oczywiście mogłaby być modyfikowana albo wprowadzana etapami. Prawdopodobnie najłatwiej byłoby ją początkowo wdrożyć do sfery budżetowej, a później do sektora prywatnego. Można się też zastanowić, czy nasza propozycja nie byłaby lepsza niż skracanie czasu pracy, które teraz promuje resort pracy - dodaje Piotr Szumlewicz.

Propozycja ma charakter petycji ustawodawczej. Związek swój pomysł przedstawił też m.in. resortowi pracy. Na razie jednak, jak informuje Szumlewicz, organizacja nie otrzymała odpowiedzi, czy propozycja mogłaby być procedowana.

Koncepcja urlopów regeneracyjnych brzmi interesująco dla pracowników. Pracodawcy mają jednak wątpliwości.

- Dla przedsiębiorcy to jednak oznacza, że pracownik w firmie będzie pracował mniej za tę samą pensję, a więc to wyższe koszty dla firmy - uważa Łukasz Bernatowicz, prezes Związku Pracodawców Business Center Club.

Pojawiają się też pytania o to, kto miałby finansować 3-miesięczny urlop pracownika.

- Proponujemy, aby urlop był finansowany np. z Funduszu Pracy, do którego przecież wpływają składki za pracowników. W poprzednich latach fundusz nie zawsze był wykorzystywany zgodnie z przeznaczeniem. Może czas to zmienić - dodaje Piotr Szumlewicz.

©P

DROBNE

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

MOŃKI, ul. 1000-lecia, 51m², 2-pok., 11p, 513-449-331.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, Białostoczek 50m², 1 p., ładne, z balkonem, tanio 780-021-546

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

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

Budowlana, duża, piękna, ogrodzona, prąd na działce, 320.000zł, Kowalowce 663592532

Usługi

INSTALACYJNE

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

KOMPUTEROWE

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

Różne

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

**strefa
BIZNESU.pl**

**Know-how
w dobrym biznesie**

strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

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

stronapodrozy.pl/przewodnik

Rozwód nie oznacza, że przyjaźń nie może trwać dalej

Joanna Krupa na Instagramie o swoim byłym mężu Romainie Zago Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Dominika Tajner kocha botoks

Celebrytka w wywiadzie dla serwisu Jastrząb Post przyznała się do poprawiania wyglądu. – Kocham botoks. Oczywiście robię sobie stymulatory tkankowe. Prowadzi mnie pani doktor i ona uznaje, co mi potrzeba, a czego nie. Nie mam z tym najmniejszego problemu – stwierdziła.

Sylwia Grzeszczak ma pomysłowego faceta

Obecnym wybrankiem piosenkarki jest Michał Buzała – biznesmen, który zajmuje się montażem i serwisem klimatyzacji. Teraz mężczyzna objawił się w audycji „Pałac Kultury”, że wymyślił... cmentarną aplikację, za pomocą której można zapalić wirtualny znicz albo opłacić opiekę nad danym grobem.

Sandra Kubicka rozdzieliła walczące psy

W niedzielę celebrytka opublikowała filmik na Instagramie, na którym pokazała walczące psy. Kubicka wyjaśniła, że jej synek Leoś uderzył jednego z nich, a ten w odpowiedzi... ugryzł jej pocięgę. „Leoś uderzył Lilly. Nie słucha się w ogóle i za dziesiątym razem Lilly go ugryzła. Luna skoczyła na Lilly w obronie Leosia, mimo tego, że Leoś ją też naparza... Lucky musiałam odciągnąć, bo chciała pogryźć wszystkich. Jest dopiero 10 rano. Mam dość. Wychoďte dzisiaj z domu” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Ikar. Legenda Mietka Kosza

TVP Kultura, 20:00

Legenda jazzu. Niewidomy, który grał na pianinie z niebiańskim polotem. Ikar, który zmarł w wieku dwudziestu dziewięciu lat. Obsypany nagrodami film biograficzny w reżyserii Macieja Pieprzycy. W roli Mieczysława Kosza – Dawid Ogrodnik

El immortal. Gangi Madrytu

Canal+ Premium, 21:00

2. sezon opartej na faktach historii grupy przestępczej Los Miami's. Świat zbudowany przez José Antonio powoli się rozpada. Kierowany pragnieniem zemsty, rozpoczyna brutalną wojnę na ulicach Madrytu.

Wszystkie stworzenia duże i małe

Epic Drama, 21:00

6. sezon serialu. Koniec II wś jest tuż tuż. Siegfried zmaga się z problemami sercowymi i wspiera Jamesa w modernizacji kliniki. Tristan wraca z wojny, wkrótce się zakochuje. Jenny wyjeżdża do Londynu, by podjąć naukę w szkole pielęgniarstwa. Do Skeldale wraca Dorothy.

Belfer

Metro, 22:00

Śmierć dziewczyny wstrząsa lokalną społecznością Dobrowic. W tym samym czasie w zjawia się tu nauczyciel z warszawskiej szkoły, Paweł Zawadzki (Maciej Stuhr). Rozpoczyna własne śledztwo. Choć wszyscy się tu znają i wiedzą o sobie wszystko, Pawłowi nikt nic nie powie...

KRZYŻÓWKA NR 174

Poziomo:

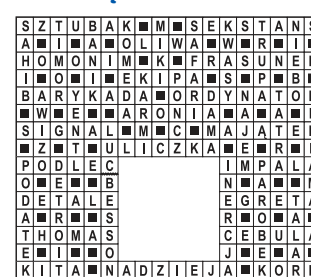
- 1) śródziemnomorskie warzywo o jadalnych koszykach kwiatowych,
- 5) jeden z Rycerzy Okrągłego Stołu,
- 9) ukojenie w cierpieniu,
- 10) klatka taśmy filmowej,
- 12) donośny głos cyranki,
- 14) taniec ludowy z figurami,
- 15) płynie przez Żelazową Wołę i Sochaczew,
- 17) niejeden w leksykonie,
- 18) był nim Sean Connery i Walter Scott,
- 21) kulisy wiedzy tajemnej,
- 23) stale mija się z prawdą,
- 28) powieść Jarosława Iwaszkiewicza,
- 29) maluje się na twarzy dostojnika,
- 32) tkanina na letnie ubrania,
- 36) jednostka kąta płaskiego,
- 37) periodyk poświęcony modzie,
- 38) popularny kabaret z Zielonej Góry,
- 39) katolickie wyznanie wiary,
- 40) „Klan” lub „M jak miłość”.

Pionowo:

- 1) przestrzeń pozaziemska,
- 2) mały skorupiak jadalny,
- 3) ostry wiraż na drodze,
- 4) zbiorowa sprzedaż towaru,
- 5) układ zawarty między państwami,
- 6) gwałtowny, krótkotrwały wiatr nad morzem,
- 7) bogactwo mieniących się barw, pulsujących światła,
- 8) ryba z rodziny karpiowatych,
- 11) „... i uprzedzenie”, sfilmowana powieść Jane Austen,
- 13) kogucia lub ciężka w boksie,
- 16) zakończony mankietem,
- 19) cenny metal na obrączki,
- 20) brunatna farba z glinki,
- 22) biblijny patriarcha, budowniczy arki,
- 24) pasmo górskie w Beskidach Zachodnich,
- 25) szeroki brzeg sombrero,
- 26) słodkowodny delfin Amazonki,
- 27) baśniowy stwór ziejący ogniem,
- 29) dawna nazwa Iranu,
- 30) samica w wilczym stadzie,
- 31) pisząca część ołówka,
- 33) linka do podawania cumy,
- 34) krakowiak lub kujawiak,
- 35) niedozwolony chwyt w zapasach.



ROZWIĄZANIE NR 173



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś zaskoczysz sam siebie odwagą. Horoskop dzienny zapowiada, że zrobisz pierwszy krok w sprawie, którą odkładasz od wielu tygodni. **Ryby (19.02 - 20.03)** Twoja cierpliwość w końcu zostanie nagrodzona. Nie spiesz się: horoskop na dziś wyraźnie wróży, że los wskazuje coś wyjątkowego... **Baran (21.03 - 19.04)** Zaskakująca wiadomość odmieni Twój dzień. Wykaż się elastycznością, bo horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana wyjdzie Ci na dobre.

Byk (20.04 - 20.05)

Potrzebujesz po południu spokoju. Horoskop dzienny stanowczo radzi wyłączyć telefon, zaparzyć herbatę i wsłuchać się w własne myśli. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Świat zauważy Twoje talenty. Horoskop na dziś zapowiada, że wystarczy jeden uśmiech, aby przyciągnąć pozytywną uwagę. **Rak (22.06 - 22.07)** Uporządkuj swoje sprawy – i biurko, i serce. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że porządek przyniesie Ci jasne myśli i harmonię.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś szuka dziś Twojej rady. Wykaż się szczerością, ale i delikatnością. Horoskop dzienny mówi, że Twoje słowa będą miały dużą moc. **Panna (23.08 - 22.09)** Nie bój się zaufać intuicji. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że podpowie Ci coś, czego rozum nie zdołałby pojąć sam. **Waga (23.09 - 22.10)** Energia będzie Cię wręcz rozpierała. Zrób coś spontanicznego. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczęście czeka za rogiem przygody.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Zrób przerwę, choć na chwilę. Ambicja jest dobra, lecz horoskop dzienny wyraźnie przypomina, że serce potrzebuje wytchnienia. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Twoja kreatywność eksploduje. Nie bój się eksperymentować. Horoskop na dziś radzi to robić nawet z nieco szalonymi pomysłami. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Dziś emocje mogą Cię zaskoczyć. Pozwól im płynąć. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerość wobec siebie przyniesie ulgę...

Duże problemy selekcjonera Urbana przed Holandią

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja z problemami rozpoczęła zgrupowanie przed meczem z Holandią i wieńczącym eliminacje MŚ 2026 z Malcią. Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy.

W poniedziałek do godziny osiemnastej kadrowicze mieli się zakwaterować w stałej warszawskiej bazie. Tego dnia w ogóle nie pojawił się Robert Lewandowski, który z okazji Narodowego Święta Niepodległości wziął udział w ceremonii podświetlenia legendarnego wieżowca Empire State Building w Nowym Jorku. Kapitan dołączył do drużyny we wtorek.

Pierwotną listę powołanych na listopadowe spotkania Jan Urban podał w ubiegły piątek. Liczne kontuzje sprawiły, że w poniedziałek musiał jednak dokonać szeregu zmian. Na zgrupowanie nie udało się dotarli bramkarz Łukasz Skorupski, środkowy obrońca Jan Bednarek i napastnik Krzysztof Piątek.

- Skorupski w trakcie ligowego meczu doznał znacznego uszkodzenia mięśnia dwugłowego uda. Piątek naciągnął mięsień przywodziciela, natomiast Bednarek naciągnął więzadło w kolanie - wymieniali lekarz reprezentacji Polski Jacek Jaroszewski.

W trybie awaryjnym selekcjoner dowołał więc dwóch zawodników: bramkarza Mateusza Kochalskiego z azerskiego Karabachu Agdam oraz obrońcę włoskiego Palermo Bartosza Beresznińskiego, którego prowadził przeszło dekadę temu w Legii Warszawa. Na alternatywę dla Piątka Urban się nie zdecydował.



Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy: dwóch kontuzjowanych i dwóch pauzujących za kartki

Już w październiku było jasne, że nie zagramy w optymalnym zestawieniu. W wygranym meczu z Litwą w Kownie (2:0) żółte kartki obejrzel stoper Przemysław Wiśniewski i defensywny pomocnik Bartosz Slisz, a to w obu przypadkach oznaczało pauzę właśnie w spotkaniu z Holandią.

Urban nie mógł natomiast przewidzieć, że w weekend poprzedzający zgrupowanie wypadną dwaj kolejni gracze pierwszego wyboru, a więc wspomniani Skorupski z Bednarkiem. Kto za nich wskoczy do jedenastki?

Pewniakiem między słupkami wydaje się być Kamil Grabara, który zbiera po-

chlebne recenzje w Bundeslidze, a poprzedni selekcjoner Michał Probiez konsekwentnie pomijał go w powołaniach. Miejsca w defensywie powinni zająć młody Jan Ziłkowski z doświadczonym Tomaszem Kędziórą bądź dowołanym Bartoszem Beresznińskim. Trudno orzec natomiast, jak zostanie rozstrzygnięta sprawa środka pola; prawdopodobnie, że na pozycję „numer sześć” zostanie cofnięty Piotr Zieliński.

Pierwszy trening w pełnym gronie Biało-Czerwoni zaplanowali dzisiaj. W samo południe zapoznają się z murawą PGE Narodowego. Podobnie będzie w czwartek. Holendrzy

nie zrobią tego w ogóle, bo przed wylotem do Polski zamierzają ćwiczyć u siebie. W przeddzień widowiska wezmą udział jedynie w oficjalnej konferencji prasowej zaplanowanej na godzinę 20.

Selekcjoner Ronald Koeman, rozważający zakończenie kariery po mundialu, też boryka się z problemami kadrowymi. Z Polską zagrożony jest występ Wouta Weghorsta, dlatego w trybie awaryjnym dowołany został we wtorek Emmanuel Emegha, klubowy kolega Maxiego Oyedele z francuskiego Strasbourga.

We wrześniu w debiucie Urbana Polska potrafiła zremisować w Rotterdamie dzięki bramce Matty'ego Casha, ale jeszcze więcej zawdzięczaliśmy interwencji Łukasza Skorupskiego. Według bukmacherów zdecydowanym faworytem rewanżu pozostaje Holandia.

Polska zajmuje w grupie eliminacyjnej drugie miejsce. W przypadku wygranej może zrównać się punktami z Holandią, z którą przegrywa jednak bilansem bramkowym. Wszystko wskazuje więc na to, że Oranje awansują bezpośrednio na turniej (w finałowej kolejce podejmują Litwę), a nam pozostaną dwuetapowe baraże w marcu przyszłego roku.

Transmisję od godz. 20.45 zapowiedziano na kanałach TVP 1 i TVP Sport. Mecz skomentują Mateusz Borek z Grzegorzem Mielcarskim. Wcześniej, czyli o godz. 16, w Szczecinie przy pełnych trybunach zagra z Włochami kadra U-21 Jerzego Brzęczka, która z kompletem punktów i bilansem bramkowym 15-0 jest liderem grupy w eliminacjach młodzieżowego Euro. ©

Kibice klubów zajmą się dopingiem reprezentacji. Jakie obawy ma PZPN?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja Polski doczeka się po latach zorganizowanego dopingu na PGE Narodowym w Warszawie. Podczas piątkowego hitu z Holandią będą za niego odpowiadać kibice.

Dotąd ultrasi nie mieli żadnych przywilejów na meczach domowych i te zresztą konsekwentnie bojkotowali. Za drużyną jeździli natomiast na wyjazdy. W październiku kilka tysięcy wybrało się do nieodległego Kowna. Popokonaniu Litwy długo świętowali z piłkarzami.

- Kibiców było słychać przez cały mecz. W drugiej połowie to był dla nas bodziec, żeby atakować i jeszcze zdobyć bramkę - stwierdził kapitan Robert Lewandowski. Piotr Zieliński dodawał, że czegoś podobnego na kadrze sobie nie przypomina, a ma w niej ponad sto występów. - Jak oni śpiewali, że gramy u siebie, to można było czuć z boiska - powiedział.

Teraz piłkarze mają doświadczyć tego samego także w Warszawie. W piątek do stolicy zjadą kibice wspierający na co dzień Górnik Zabrze, Jagiellonię Białostok, Lechię Gdańsk, ŁKS Łódź czy Śląsk Wrocław. Wszystko wskazuje na to, że zajmą kilka tysięcy miejsc za jedną z bramek.

Doping wróci na PGE Narodowy po wielu latach. Ostatni raz ultrasi pojawili się w 2013 roku podczas meczu eliminacji MŚ 2014. Potem w zorganizowanych grupach przybywali na stadion już tylko za swoimi klubami - na kolejne finały Pucharu Polski.

PZPN zarządzany przez Cezarego Kuleszę także długo się przed nimi wzbierał. Miał i nadal ma sporo obaw. Obok siebie zasiadą bowiem fani zwaśnionych klubów, mogą odpalić zakazane prawem race i jeszcze dopuścić się skandalu politycznego, jak miesiąc temu na Litwie, gdzie wznoszono hasło „Polskie Wilno” i obrażano premiera polskiego rządu. Ryzyko zostało jednak podjęte...



Reprezentacja Polski doczeka się po wielu latach zorganizowanego dopingu grup klubowych ultrasów

Biało-Czerwone rozpoczynają walkę o pierwszy od 12 lat awans na mistrzostwa Europy

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Wyjazdowym środowym meczem ze Słowacją udział w pierwszej fazie kwalifikacji Eurobasketu rozpocznie reprezentacja Polski koszykarek.

Eliminacje turnieju, który w 2027 roku odbędzie się w czterech krajach (Belgia, Finlandia, Litwa, Szwecja), tym razem składać się będą z dwóch etapów. W pierwszym udział weźmie 27 dru-

żyn podzielonych na siedem grup - sześć czterozespołowych i jedna złożona z trzech ekip. W tym gronie są także Biało-Czerwone, które rywalizować będą ze Słowaczkami, Rumunkami i Cypryjkami.

Inny niż dotychczas będzie harmonogram gier w kwalifikacjach. Do tej pory reprezentantki w trakcie zgrupowania rozgrywały po dwa mecze o stawkę, teraz całe eliminacje odbędą się w dwóch terminach. W listopadzie nasz zespół poza środowym star-

ciem w Bratysławie ze Słowacją (godz. 18.00) zagra także dwa razy przed własną publicznością. W Sosnowcu gościć będzie Rumunię (sobota, 15 listopada, 18.00) i Cypr (wtorek, 18 listopada, 18.00).

- Trochę szkoda, że kwalifikacje zaczynamy na wyjeździe, ale z drugiej strony nie będziemy faworytem, więc ciężać będzie na nas mniejsza presja. Chcemy z pełnym uderzeniem wejść w ten pierwszy mecz, zaprezentować wszystko, co mamy najlepsze, i miejmy nadzieję, że

zakończymy to spotkanie zwycięstwem - powiedział Karol Kowalewski, trener naszej reprezentacji (za pzkosz.pl).

Słowaczki, przynajmniej na papierze, wydają się być najtrudniejszymi rywalkami. Co prawda w tegorocznym Eurobasketcie nie wezmą udziału (zajął drugie miejsce w grupie eliminacyjnej, nie znalazły się jednak wśród czterech wicemistrzyń, które uzyskały prawo startu w turnieju), ale zarówno dwa, jak i cztery lata temu były w gro-

nie szesnastu najlepszych drużyn Europy. Rumunki ostatni raz w elitarnym gronie znalazły się w 2015 roku i to tylko dlatego, iż były współgospodyniami zmagania. Z kolei Cypryjki dopiero po raz drugi w historii przystąpiły do kwalifikacji ME (poprzednio w 2003 roku).

Po dwie najlepsze drużyny z każdej grupy, a także trzy ekipy z trzecich miejsc (łącznie 17 zespołów) wywalczą przepustkę do drugiej fazy kwalifikacji, w której dołączy siedem najsilniejszych repre-

zentacji. Rywalizacja odbywać się będzie w sześciu czterozespołowych grupach, z których promocję na ME wywalczą ekipy z pierwszych i drugich lokat.

Druga część kwalifikacji została zaplanowana w terminie od 11 do 17 marca. Biało-Czerwone, jeśli przebrną przez pierwszą fazę, o przepustkę na mistrzostwa Europy, w których po raz ostatni wystąpiły w 2015 roku, zagrają w listopadzie 2026 i lutym 2027 roku.

©

SPORT

www.sportowy24.pl

Czwarta porażka siatkarzy
Ślepska Malow Suwałki,
ale jest jeden punktMariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Ślepsk Malow Suwałki przegrał czwarty mecz w PlusLidze, ale wywalczył jeden punkt. W Częstochowie suwalczanie ulegli Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa 2:3.**

Po trzech porażkach trener Ślepska Malow Suwałki Dominik Kwapisiewicz przeprowadził dwie zmiany w wyjściowym składzie drużyny. Amerykanina Davida Smitha zastąpił Joaquin Gallego, a za Bartosza Mariańskiego na pozycji libero zagrał Jakub Kubacki.

Gospodarze z Częstochowy już na początku pierwszego seta wyszli na prowadzenie 5:0. Kontrolując je pewnie sięgnęli po wygraną w partii otwarcia 25:18.

W drugim secie to Ślepsk Malow był górą. Suwalczanie znacząco poprawili zagrywkę, a gospodarze popełnili też więcej błędów. Podopieczni trenera Dominika Kwapisiewicza wygrali do 23 i był remis 1:1.

W kolejnym secie znów role odwróciły się. Wygrali gospodarze 25:21, a w czwartym z kolei suwalczanie doprowadzili do tie-breaka zwyciężając 25:20.

Niestety ostatnie słowo ponownie należało do częstochowian, którzy od początku prowadzili w piątym secie wygrywając go 15:12.

- Nie przyjechaliśmy tu po punkt, ale po to, żeby wygrać. Nie udało się nam osiągnąć tego, co sobie założyliśmy, ale nie można powiedzieć, że nie walczyliśmy. Na boisku zostawiliśmy serducho. Rywale momentami bronili niesamowicie, my także nie pozostawialiśmy mu dłużni. Były też błędy z obu stron - mówi klubowym mediom trener Ślepska Malow Dominik Kwapisiewicz.

Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - Ślepsk Malow Suwałki 3:2 (25:18, 23:25, 25:21, 20:25, 15:12).

Ślepsk Malow: Asparuch Asparuchow 18, Jan Nowakowski 9, Bartosz Filipiak 21, Henrique Honorato 8, Joaquin Gallego 4, Kamil Droszyński 3, Jakub Kubacki (libero) oraz Antoni Kwasiogroch, Karol Jankiewicz, Damian Wierzbicki, David Smith 3.

Inne wyniki:

Indykpol AZS Olsztyn - Energa Trefl Gdańsk 3:1, PGE Projekt Warszawa - Asseco Resovia Rzeszów 0:3, ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - JSW Jastrzębski Węgiel 3:0, Aluron CMC Warta Zawiercie - InPost ChKS Chelmski 3:0, BOGDANKA LUK Lublin - PGE GIEK SKRA Belchatów 1:3.

1. Aluron CMC Warta	5	12	12:4
2. Asseco Resovia Rzeszów	4	11	12:3
3. PGE Projekt Warszawa	4	9	9:3
4. PGE SKRA Belchatów	4	9	11:6
5. Indykpol AZS Olsztyn	4	9	11:7
6. BOGDANKA LUK Lublin	4	8	10:5
7. Energa Trefl Gdańsk	4	6	9:8
8. JSW Jastrzębski Węgiel	4	5	6:8
9. ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	4	5	8:9
10. Barkom Kaźany Lwów	3	3	6:8
11. Steam Hemarpol	4	3	5:11
12. InPost ChKS Chelmski	4	2	3:11
13. Ślepsk Malow Suwałki	4	1	3:12
14. Cuprum Stilon Gorzów	4	1	2:12

PIŁKA NOŻNA**Z Motorem Lublin Jaga zagra 14 grudnia**

Departament Logistyki Rozgrywek wyznaczył terminy trzech zaległych spotkań PKO Bank Polski Ekstraklasy. Mecze odbędą się 14 grudnia. Czwarte zaległe spotkanie Piast Gliwice - Lech Poznań odbędzie się dopiero wiosną 2026.

14 grudnia (niedziela): Raków Częstochowa - Zagłębie Lubin, godz. 14.45, Motor Lublin - Jagiellonia Białystok, godz. 17.30 Legia Warszawa - Piast Gliwice, godz. 20.15.



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

PIŁKA NOŻNA**Sparing Jagiellonii**

W piątek, 14.11 w ośrodku treningowym przy ulicy Elewatorskiej 4 odbędzie się sparing Jagiellonii z Pogonią Grodzisk Mazowiecki. Początek meczu zaplanowano na godzinę 12.30.

Młodzież Jagiellonii Białystok
zadziwiała piłkarską PolskęMariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Jagiellonia Białystok po kilku latach odczarowała stadion im. Floriana Krygiera w Szczecinie i wygrała z Pogonią 2:1. Autorami sukcesu w głównej mierze byli młodzi piłkarze trenera Adriana Siemienia.**

Dużą część swojej pomeczowej wypowiedzi szkoleniowiec Żółto-Czerwonych Adrian Siemienieć poświęcił właśnie swoim młodym piłkarzom.

- Chciałbym zwrócić uwagę na coś, o czym mówi się mało, ale dzisiaj jest ku temu dobra okazja. Jakimi rocznikami graliśmy na przestrzeni całego spotkania, jakimi kończyliśmy je? Zaczynając od bramki to 2006 (Miłosz Piekutowski), 2008 (Oskar Pietuszeński), 2005 (Dawid Drachal), 2007 (Bartosz Mazurek), a na boisku wcześniej był jeszcze Dimi (Rallis, przyp. red), czyli 2005. Cieszy to, że młodzież jest, walczy o swoje minuty, ciężko na to pracuje, a dzisiaj miała bardzo duży wpływ na końcowy wynik, czego im gratuluję. Wierzę, że będą dalej ciężko pracować, podchodzić do każdego dnia z dużą pokorą, rozwijać. Zobaczmy jak ich kariery będą się układać. Jesteśmy bardzo szczęśliwi. Teraz będzie trochę czasu, żeby odpocząć po tym bardzo trudnym okresie, który jest za nami i przygotować się do finiszu tego roku, który



FOT. JAGIELLONIA.PL

Oskar Pietuszeński bohater ostatniej akcji w Szczecinie

również będzie bardzo intensywny. Przed nami łącznie osiem spotkań, z czego pięć wyjazdowych - powiedział po meczu z Pogonią trener Adrian Siemienieć.

- To była bardzo dynamiczna sytuacja. Kiedy zagrałem piłkę do Jesusa, już widziałem ją niemal w siatce, ale musiałem być gotowy, bo odbiła się od poprzeczki. W ułamku sekundy zareagowałem i myślę, że właśnie ta chwila zdecydowała o zdobyciu bramki. Cieszę się, że wygramy to spotkanie. Teraz dla niektórych jest czas na odpoczynek, a ja wkrótce wracam

na ten stadion (mecz reprezentacji U-21 z Włochami - przyp. red.) z nadzieją, że utrzymam tu zwycięską passę. Takie zwycięstwo smakuje podwójnie, zwłaszcza że Pogoń stworzyła sobie sporo sytuacji i trzeba im to oddać. Cieszę się, że udało mi się zdobyć bramkę w końcówce, bo to naprawdę wyjątkowe uczucie - mówił dla jagiellońskich mediów 17-letni Oskar Pietuszeński.

Zwycięstwa w Szczecinie nie byłoby także bez wspaniałych parad kolejnego młodego zawodnika w Jagiellonii, bramkarza Miłosza Piekutowskiego.

- Staram się pomagać drużynie najlepiej, jak potrafię. Obecnie zastępuję Sławka Abramowicza, któremu życzę dużo zdrowia i cieszę się, że wkrótce wraca do nas. Co do mojej postawy, to staram się dawać z siebie wszystko i cieszę się, że dziś przełożyło się to na trzy punkty dla drużyny. W ostatnich tygodniach dużo się wydarzyło. Jako bramkarz numer dwa ciężko pracowałem, żeby być gotowym na ewentualną szansę. Ostatecznie trafiłem do bramki na trochę dłużej i bardzo się z tego cieszę - stwierdził Miłosz Piekutowski. ©

Pobiegli dla Niepodległej. Tysiące biegaczy na biało-czerwonej trasie

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

W Białymstoku odbył się bieg zorganizowany z okazji Święta Niepodległości. Sportowcom, jak co roku, towarzyszyło hasło „Biegnę dla Niepodległej”. Odbity się za wody na 10 km, 1918 m.

We wtorek rano swój Bieg dla Niepodległej mieli najmłodszy. Dzieci wystartowały na różnych dystansach, począwszy od 100 metrów, a kończąc na dystansie 600 metrów.

Dzieciom, przebranym w białe-czerwone stroje, towarzyszyli rodzice, szczególnie tym najmłodszym, a pobiegli nawet dwulatki.

A na mecie czekały na nich okolicznościowe medale, ale także i lizaki, jabłka czy odblaski wręczone przez policjantów.

Następnie, już po głównych uroczystościach z okazji odzyskania przez Polskę niepodległości, które miały miejsce przy pomniku Marszałka Józefa Piłsudskiego, o godzinie 14 wystartował bieg na symbolicznym dystansie 1918 metrów,



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

W Białymstoku tysiące osób na sportowo spędziło Święto Niepodległości Polski

nawiązującym oczywiście do roku odzyskania przez nasz kraj niepodległości. Wystartowało 773 biegaczek i biegaczy.

Zwycięzcy biegu na 1918 metrów

1. Krzysztof Zielenkiewicz
2. Paulina Breczko
3. Aleksandra Wojtacha

Po krótkim biegu wystartowali biegacze na głównym dystansie 10 kilometrów. Start miała miejsce na Alei Piłsudskiego, a meta na Placu Marszałka Józefa Piłsudskiego

przy Teatrze Dramatycznym. Na starcie stanęło 1443 biegaczek i biegaczy.

Najszybszymi byli Dmitrijs Serjogins z Łotwy, a wśród kobiet Anna Bańkowska z Białegostoku.

Kobiety: 1. Anna Bańkowska (Białystok) 35:10.81, Ewa Jagielska (Prefbet-Sonarol Łomża) 36:06.06, 3. Ewelina Jamoszewska (Białystok) 37:59.30.

Mężczyźni: 1. Dmitrijs Serjogins (Łotwa) 30:07.90, 2. Dmytro Didovodiuk (Ukraina) 31:01.59, 3. Andrzej Leonczuk (Białystok) 31:24.25.