DZIŚ SPECJALNY DODATEK
MISTRZOWIE URODY
A W NIM PREZENTUJEMY LAUREATÓW AKCJI

Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354

www.poranny.pl

Nr 195 (10843) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 7.10.2026

36 lat

Kurier Poranny

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Zdrowie

Pacjentów i szpitale czekają zmiany. Będzie Centralna e-Kolejka

Dla pacjenta oznacza to bardziej aktualna informację o terminie leczenia. Dla szpitali - inną organizację pracy
– Str. 3

Białystok

Rozpoczęła się 14. edycja Uniwersytetu Zdrowego Seniora

Ok. 50 Białostoczan po 60. roku życia będzie zdobywać wiedzę na temat zdrowego stylu życia i postaw prozdrowotnych
– Str. 4

Teatry m.in. z Armenii, Gruzji, Macedonii pokażą swoje spektakle podczas 10. festiwalu teatralnego „Kierunek Wschód" **– Str. 4**

Św. Franciszek pokazał swoim życiem, co to znaczy żyć na serio Ewangelią mówi ojciec Jan Maria Szewek, rzecznik prasowy zakonu franciszkanów **– Str. 2**

FOT. FRANCISZKANIE.PL

Sport

Białostoczanka z brązem mistrzostw świata w foot table. To nowa dyscyplina sportu

Agnieszka Domanowska

Agnieszka Żmudzka z Białegostoku zdobyła w Rzymie brązowy medal mistrzostw świata w foot table w singlu kobiet. To nowa dyscyplina, w której zawodnicy odbijają piłkę nożną każdą częścią ciała poza rękami i muszą trafić nią w niewielki stół ustawiony pośrodku pola gry. Turniej rozegrano od 1 do 4 października w parku Colle Oppio, naprzeciwko Koloseum.

W półfinale reprezentantka Polski przegrała z Brazylijką, która obroniła tytuł mistrzyni świata. To drugi w tym roku medal Żmudzkiej w tej dyscyplinie, bo w czerwcu w San Marino została wicemistrzynią Europy na pierwszych w historii mistrzostwach kontynentu.

Dwa mecze wygrane jednym punktem

W singlu kobiet wystartowało 20 zawodniczek z 12 krajów. Żmudzka wygrała grupę po zwycięstwach nad reprezentantkami Niemiec, Portugalii i Węgier. W meczu z Węgierką przegrywała 9:13, ale obroniła wszystkie piłki i wygrała 14:13. W 1/8 finału pokonała Szwedkę 14:12, a w ćwierćfinale Hiszpankę 16:15.

- To głównie ona miała dwupunktową przewagę, którą w końcu udało mi się zniwelować i przy 15:15 zakończyć. I to własnym dobrym atakiem, a nie błędem rywalki, więc z tego jestem bardzo dumna - powiedziała o ćwierćfinale Agnieszka Żmudzka.

Białostoczanka zagrała też w deblu kobiet i w mikście. W obu konkurencjach Polacy wyszli z grupy i odpadli w 1/8 finału.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Agnieszka Żmudzka z Białegostoku zdobyła w Rzymie brązowy medal mistrzostw świata w foot table w singlu kobiet

Foot table powstał w Brazylii, a w Europie rozwija się od roku. W zapowiedzi mistrzostw miasto Rzym opisało go jako połączenie piłki nożnej, padla, squasha i tenisa stołowego

W całym turnieju wystąpiło prawie 150 zawodników z ponad 40 krajów, a wszystkie pięć kategorii wygrali Brazylijczycy.

Stolik, piłka i ściany

Foot table powstał w Brazylii, a w Europie rozwija się od roku. W zapowiedzi mistrzostw miasto Rzym opisało go jako połączenie piłki nożnej, padla, squasha i tenisa stołowego. Gra toczy się wokół niewielkiego stołu, który ma metr na metr i ścięte rogi. Zawodnik może dotknąć piłki najwyżej trzy razy, każdą częścią ciała poza rękami, a piłka musi odbić się od stołu dokładnie raz. Akcję kończy jej upadek na ziemię. W Rzymie grano w oktagonie, którego ściany brały udział w grze.

- Zaczynamy z linii serwisowej, ale potem nie ma czegoś takiego jak moja połowa czy połowa rywala. Można biegać wokół stołu - wyjaśniła zawodniczka.

Medal po godzinach pracy

Agnieszka Żmudzka od trzech lat trenuje teqball. To dyscyplina łącząca elementy piłki nożnej i tenisa stołowego. Zawodnicy odbijają piłkę na specjalnie wyprofilowanym, zakrzywionym stole. Stół do foot table, kupiony za niecałe 400 euro, dotarł do niej dwa tygodnie przed czerwcowymi mistrzostwami Europy. W Polsce regularnie trenują cztery osoby, w Warszawie i na jej przedmieściach.

Zawodniczka pracuje na pełny etat w biurze, a na treningi przeznacza od 15 do 20 godzin tygodniowo.

- Moim marzeniem był medal na mistrzostwach świata w teqballu. Jeszcze do tego nie doszłam, natomiast w tym roku pojawił się ten nowy sport, więc niespodziewanie spełniłam swoje marzenie, tylko nie w tej dyscyplinie - przyznała Białostoczanka.

Przed nią mistrzostwa Polski w teqballu. Zwycięstwo da jej prawo startu w mistrzostwach świata w tej dyscyplinie.

Więcej w piątek Magazynie

eprasa.pl 41e11ca404

POLECAMY

JUTRO: Dla kogo dodatek mieszkaniowy? PIĄTEK: Polacy oszaleli na punkcie grzybobrania

7.10.2026
Środa

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

Redaktor naczelny
Tomasz Dworzańczyk
Z-ca redaktora naczelnego
Dorota Naumczyk-Kruszewska
Wydawcy
Dorota Naumczyk-Kruszewska
Urszula Ludwiczak
Marta Romańczuk

www.**poranny.pl**
www.**wspolczesna.pl**

Polska Press Makroregion Wschód
Redakcja ul. Św. Mikołaja 1
15-419 Białystok, tel. 85 74 89 610
redakcja@poranny.pl, redakcja@wspolczesna.pl
Prezes Makroregionu
Aureliusz Mikos
Dyrektor reklamy
Elżbieta Dźwigaj
Biuro reklamy oddziału
tel. 695 346 825
Druk Drukarnia w Ignatkach, ul. Przemysłowa 26
16-001, Ignatki

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.poranny.pl/tresci oraz www.wspolczesna.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Z KALENDARZA

7 października 2026

Dziś 280. dzień roku.
Do końca roku pozostało 85 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.40, zachód o godzinie 17.50. Dzień będzie trwać 11 godzin i 09 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 5 godzin i 47 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 3 godziny i 36 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Maria, Marek, Justyna

KALENDARIUM

1882
Jan Matejko przekazał powstającemu muzeum na Wawelu swój nowy obraz Hołd pruski.

1918
Rada Regencyjna (organ władzy zwierzchniej Królestwa Polskiego) ogłosiła niepodległość Polski.

1912
W Warszawie otwarto Dom Sierot założony przez Janusza Korczaka i Stefanię Wilczyńską. Był to dom dziecka dla dzieci żydowskich, działający w latach 1912–1942.

1920
Konflikt polsko-litewski: w Suwałkach została zawarta polsko-litewska umowa wojskowa, dotycząca porozumienia w sprawie zawieszenia broni i ustalenia linii demarkacyjnej na Suwalszczyźnie.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny” „Gazetę Współczesną”

tel. 85 875 07 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.poranny.pl
prenumerata.wspolczesna.pl

POGODA

Białystok 18°C/8°C
Łomża 19°C/9°C
Suwałki 17°C/8°C

ROZMOWA

Św. Franciszek z Asyżu pokazał, co oznacza radykalne życie Ewangelią

Iwona Żurek (PAP)

W Białymstoku rozpoczęły się Dni Kultury Chrześcijańskiej, poświęcone m.in. obchodom roku św. Franciszka. O tym świętym z Asyżu rozmawiamy z rzecznikiem prasowym zakonu franciszkanów o. Janem Marią Szewek.

Jaką spuściznę pozostawił Kościołowi święty zwany „biedaczyną z Asyżu”?

Jego największą zasługą było pokazanie swoim życiem, co to znaczy żyć na serio Ewangelią. Już w pierwszym zdaniu reguły naszego zakonu Franciszek napisał, że życie braci mniejszych polega na zachowaniu świętej Ewangelii Pana naszego Jezusa Chrystusa. Kiedy uczył braci, jak głosić kazania, podkreślał, że głosić trzeba zawsze swoim życiem, a czasami – także słowami.

Św. Franciszek otoczył wielkim kultem Chrystusa ukrzyżowanego, dlatego, że na krzyżu najbardziej objawiła się miłość Boga do człowieka. Stąd franciszkanie spopularyzowali w świecie nabożeństwa Drogi Krzyżowej, opiekują się miejscami świętymi w Jerozolimie i największymi kalwariami, choćby wspomnieć Kalwarię Zebrzydowską, Pacławską czy Wejherowską.

Ponadto zostawił Kościołowi wielką rodzinę zakonną, z której wyszło ponad 500 świętych i błogosławionych.

Św. Franciszek pochodził z zamożnej rodziny kupieckiej. Jego przyszłość wydawała się jasno określona: miał odziedziczyć interes ojca i żyć w dostatku. Jak to się stało, że wybrał życie jako „biedaczyna z Asyżu”?

Jako młody człowiek Franciszek wziął udział w wojnie między Asyżem a Perugią. Po bitwie trafił do niewoli. Później poważnie chorował. Następnie podczas wyprawy rycerskiej do Apulii usłyszał we śnie

FOT. FRANCISZKANIE.PL

Ojciec Jan Maria Szewek: – Jan Paweł II ogłosił św. Franciszka patronem ekologów

pytanie: „Franciszku, komu lepiej służyć, panu czy słudze?” Te doświadczenia mocno na niego wpłynęły i ostudziły nieco zamiłowanie do zabaw. Jednak przełomowym momentem na drodze nawrócenia było spotkanie z trędowatym, do którego doszło pod Asyżem. Wcześniej Franciszek stronił od takich ludzi. Jednak to spotkanie było dla Franciszka spotkaniem z żywym Chrystusem, które głęboko go przemieniło.

Kolejnym krokiem na drodze wiary było mistyczne doświadczenie, którego Franciszek doświadczył w Kościele pw. św. Damiana. Podczas modlitwy usłyszał słowa Chrystusa: „Franciszku, idź, odbuduj mój Kościół”. Franciszek początkowo sądził, że chodzi o fizyczne odbudowanie świątyni, która popadła w ruinę. I tak zdążył odbudować jeszcze dwa kościółki: św. Piotra i Matki Bożej Anielskiej. Dopiero po pewnym czasie zrozumiał, że Pan Jezus miał na myśli Kościół rozumiany jako wspólnota, Jego mistyczne Ciało. Wszystkie te doświadczenia doprowadziły go do przekonania, że życie jest krótkie i ulotne, a rzeczy materialne nie dają szczęścia. Odkrył, że pełni szczęścia można doświadczyć jedynie jednocząc się z Bogiem. Zrozumiał, że tylko Bóg napełnia prawdziwym pokojem i nadaje sens życiu.

Od momentu nawrócenia Franciszek zaczął praktykować radykalne ubóstwo i do tego zachęcał swoich braci. Czy współcześni franciszkanie wciąż praktykują ubóstwo w duchu św. Franciszka?

Współcześnie w naszym zakonie składamy trzy śluby: życia w posłuszeństwie, bez własności i w czystości. Życie bez własności w praktyce oznacza, że wszystko mamy wspólne. Oczywiście, oprócz bielizny i tym podobnych rzeczy. Ja nie mam swojego telewizora, nie mam swojego samochodu, nie mam swojego mieszkania czy mebli – wszystko, czym posługuję się na co dzień, jest do wspólnego użytku wszystkich braci. Nawet pieniądze, które zarabiam, czy otrzymuję od rodziny bądź znajomych, nie są moje, ale spływają do wspólnej kasy klasztornej, na wspólne konto. Jest w klasztorze ekonom, który tymi pieniędzmi zarządza, a jeśli któryś z braci potrzebuje sobie coś kupić, to musi się z tych wydatków rozliczyć. Oczywiście i tu są określone limity. Jeśli chcę gdzieś pojechać wspólnym samochodem, muszę napisać: gdzie i kiedy, a jeśli to się wiąże z noclegiem, to muszę mieć dodatkowo pozwolenie przełożonego.

Dlaczego dla św. Franciszka aspekt ubóstwa braci był tak istotny?

Praktykowanie ubóstwa służy kilku celom: naśladowaniu Chrystusa, wewnętrznej wolności, pokorze i zależności, solidarności z ubogimi, braterstwu i świadectwu wobec świata. Praktykowanie ubóstwa ma odrywać nasze myśli i pragnienia od spraw materialnych i kierować je w stronę Boga. W praktyce działa to tak, że jeśli wiem, że to, co zarabiam i tak do mnie nie należy, to przestaję się tym martwić i starać, żeby było tego coraz więcej. To daje dużo wolności.

eprasa.pl 41e11ca404

ZDROWIE

Centralna e-Kolejka. Pacjentów i szpitale czekają duże zmiany

Agnieszka Domanowska

Pacjent zapisany na planowy zabieg nie będzie mógł jednocześnie czekać na to samo świadczenie w kilku kolejkach. Ministerstwo Zdrowia rozwija elektroniczny system monitorowania zapisów i pracuje nad Centralną e-Kolejką. Ma to uporządkować drogę pacjenta od skierowania do przyjęcia w szpitalu. Dla placówek oznacza to nie tylko zmiany procedur.

Od 1 stycznia 2027 placówki mają prowadzić oddzielne harmonogramy przyjęć dla kolejnych dziesięciu procedur leczenia szpitalnego. Chodzi m.in. o zabiegi endoskopowe jelit, przełyku, żołądka i trzustki, operacje usunięcia pęcherzyka żółciowego, zabiegi rekonstrukcyjne kończyn i skóry, operacje kręgosłupa z użyciem implantów oraz korekcję rozszczepu wargi i podniebienia.

Dla pacjenta oznacza to przede wszystkim bardziej aktualną informację o terminie leczenia. Szpitale będą natomiast musiały przekazywać Funduszowi więcej szczegółowych danych dotyczących planowanych przyjęć.

Centralna e-Kolejka ma być jednolitym systemem zarządzania kolejnością przyjęć na planowe leczenie szpitalne. Ma porządkować obsługę skierowań i pozwalać śledzić drogę pacjenta – od skierowania aż do przyjęcia na leczenie.

Nie oznacza to jednak, że od początku 2027 roku wszystkie kolejki szpitalne znajdą się automatycznie w jednym systemie. Centralna e-Kolejka jest dopiero przygotowywana.

Dla szpitali oznacza to nie tylko zmianę procedur, ale również konieczność dostosowania systemów informatycznych.

Adam Szałanda, dyrektor szpitala wojewódzkiego w Suwałkach, uważa, że jeśli system będzie działał prawidłowo, może stać się dla pacjentów bardziej czytelny. Szpital musi jednak przygotować swoje systemy informatyczne. Jak wyjaśnia dyrektor, jest to przede wszystkim zadanie dla informatyków, którzy muszą zsynchronizować szpitalne rozwiązania z nowym systemem. – Na początku pewnie będą jakieś zawirowania, ale jeśli ma być lepiej, trzeba iść do przodu – mówi dyrektor.

Sebastian Wysocki, dyrektor szpitala w Bielsku Podlaskim, zwraca uwagę, że właśnie ten etap może być problemem. Jak mówi, samo zorganizowanie systemu jest możliwe, ale obecne rozwiązania informatyczne nie zawsze są do tego odpowiednio przygotowane. – Nie idzie to tak gładko, jak byśmy chcieli – przyznaje.

Problemy dotyczą m.in. szczegółowych wymogów dotyczących liczby pacjentów, informowania ich o sytuacji oraz tego, co dzieje się, gdy pacjent wypada z kolejki. Według dyrektora część personelu ma zastrzeżenia i obawy związane z wprowadzanymi rozwiązaniami.

Jednym z założeń zmian jest ograniczenie sytuacji, w których pacjent zapisuje się na to samo świadczenie w kilku placówkach. Ma to znaczenie również dla innych osób czekających na leczenie – zajęty termin w jednej placówce może bowiem pozostawać niedostępny dla kogoś, kto rzeczywiście chce z niego skorzystać.

Dyrektor szpitala w Bielsku Podlaskim ocenia, że ograniczenie takich sytuacji jest dobrym rozwiązaniem. Jak mówi, zdarzają się pacjenci, którzy z tym samym problemem zapisują się do kilku poradni, chcąc potwierdzić diagnozę u kolejnych lekarzy.

Wątpliwości dotyczą jednak tego, jak system będzie działał w sytuacjach, gdy stan zdrowia pacjenta zmieni się już po wpisaniu go do kolejki. – Żeby móc ocenić wchodzące w życie zmiany, musimy poczekać na dokładne wytyczne z Ministerstwa Zdrowia. Bo już teraz mamy wątpliwości, co będzie, jeśli na przykład stan pacjenta w kolejce pogorszy się. Czy będą możliwości korygowania kolejki, zmieniania statusu ze zwykłego na pilny? Mamy dużo wątpliwości – mówi Katarzyna Malinowska-Olczyk, rzeczniczka Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku.

Z SĄDU

Ostatni świadek w procesie rolnika oskarżonego o znęcanie się nad krowami

PAP

Nie udało się białostockiemu sądowi zakończyć we wtorek procesu rolnika z podlaskiej gminy Krypno, oskarżonego o znęcanie się nad krowami. Nie stawił się ostatni świadek – policjant, który uczestniczył w interwencji w tym gospodarstwie. Będzie wezwany na rozprawę na początku grudnia.

Po anonimowym zgłoszeniu interwencję wraz z policjantami przeprowadzili pracownicy Powiatowego Inspektoratu Weterynarii (PIW) w Mońkach. Okazało się wówczas, że 22 krowy przebywały w skrajnie trudnych warunkach – w budynkach gospodarczych (w tym jeden nie miał dachu), a część przebywała na zewnątrz. W jednym z budynków stały na uwięzi na bardzo krótkich łańcuchach, ich ruchy były ograniczone, część nie mieściła się na swoich stanowiskach i stała tylnymi racicami w kanale z obornikiem.

Niektóre z nich miały łańcuch wrośnięty w skórę głowy. Krowy na wolnym powietrzu miały pętle na przednich nogach. Na środku posesji policja znalazła też krowę, która nie mogła wstać o własnych siłach. Przykryta była folią i kurtką. Było też cielę, które – prawdopodobnie od urodzenia – nie stawało na nogach, poruszało się w taki sposób, że opierało ciężar ciała na stawach nadgarstkowych. Ostatecznie – po decyzji wezwanego weterynarza – te dwie krowy, ze względu na ich stan zdrowia, zostały z konieczności uśpione.

Zanim pozostałe zwierzęta zostały zabrane (powinna była się tym zająć gmina), rolnik prawie całe stado sprzedał. Gdy w styczniu przeprowadzono u niego kolejną kontrolę, miał cztery krowy i cielę. Obecnie w gospodarstwie nie ma już żadnych krów.

51-letni rolnik został oskarżony o znęcanie się nad swoim stadem bydła. W ocenie śledczych miało to trwać przez blisko dwa lata, ale Sąd Rejonowy w Białymstoku, przed którym toczy się ten proces, próbuje sam ustalić, jak długo taki stan trwał.

Oskarżycielem posiłkowym w sprawie jest stowarzyszenie Prawnicy na Rzecz Zwierząt. W śledztwie rolnik przyznał się do zarzutów.

Mówił wówczas, że nie chciał zrobić swoim zwierzętom krzywdy, ale przerosła go praca w gospodarstwie, którą musiał wykonywać w pojedynkę, gdy zachorowała jego żona.

Na wcześniejszych rozprawach sąd przesłuchał świadków z aktu oskarżenia. Na wtorek zaplanował przesłuchanie policjanta, który brał udział w interwencji i sporządził z niej notatkę. Ponieważ funkcjonariusz się nie stawił, zostanie ponownie wezwany na rozprawę zaplanowaną na początek grudnia.

WOJSKO

W Augustowie powstała jednostka saperów

PAP

1. Batalion Saperów został utworzony w Augustowie w nowym kompleksie koszarowym, który jest częścią 15. Giżyckiej Brygady Zmechanizowanej. We wtorek odbyło się uroczyste otwarcie jednostki.

Jednostka to 2 budynki koszarowe, 4 hale garażowe, budynki administracyjno-biurowe oraz przestrzeń do ćwiczeń i szkoleń dla żołnierzy. Wszystko powstało w technologii modułowej 3D o stalowej konstrukcji. Infrastruktura będzie jeszcze rozbudowywana. Ma powstać tam dodatkowo plac apelowy i hala sportowa.

- Nowy batalion został utworzony w Augustowie, w rejonie bardzo istotnym z punktu widzenia obronności kraju - powiedziała oficer prasowa 15. Giżyckiej Brygady Zmechanizowanej kpt. Małgorzata Misiukiewicz.

Burmistrz Augustowa Mirosław Karolczuk podkreślił, że obecność żołnierzy w tym mieście to poczucie bezpieczeństwa, ale także rozwój tego miasta. Zaznaczył, że ponad 500 żołnierzy to nie tylko wzmocnienie bezpieczeństwa, ale też nowe rodziny, które osiedlą się w mieście i będą wydawać pieniądze w Augustowie.

- Batalion saperów jest nieodzownym elementem ugrupowania 15. Giżyckiej Brygady Zmechanizowanej. Jako Brygada musimy być gotowi do działania w różnych środowiskach, między innymi w lesisto-jeziornych. Batalion saperów jest kluczowym elementem, który musi zapewnić mobilność w tym terenie i kontrmobilność w stosunku do przeciwnika - powiedział dowódca 15. Giżyckiej Brygady Zmechanizowanej generał Mirosław Spurek.

FOT. PAP/ ARTUR RESZKO

Uroczyste otwarcie kompleksu koszarowego w Augustowie

O powstaniu batalionu w 2023 roku zdecydował ówczesny szef MON Mariusz Błaszczak. Wówczas uznano, że główne zadanie batalionu to wzmocnienie ściany wschodniej i zabezpieczenie tzw. Przesmyku Suwalskiego ze względu na uwarunkowania geograficzne, ukształtowanie terenu i strategiczne położenie szlaków komunikacyjnych.

Jednostka w Augustowie powstała w ramach Pakietu Wzmocnienia Sił Zbrojnych RP na lata 2023-2025 przyjętego przez Radę Ministrów w 2022 roku, mówiącego o wzmocnieniu istniejących już związków taktycznych na wschodniej flance NATO.

KRÓTKO

Z policji

Fałszywe alarmy bombowe

Około 20 instytucji w woj. podlaskim otrzymało wczoraj wiadomości z informacją o rzekomym podłożeniu ładunków wybuchowych.
W czterech placówkach zdecydowano o ewakuacji. Wszystkie zgłoszenia okazały się fałszywe.
Jak informuje Tomasz Krupa, rzecznik prasowy podlaskiej policji, wiadomości trafiły m.in. do szkół, przedszkoli, sądów i innych instytucji. W Białymstoku ewakuowano przedszkole przy ul. Waszyngtona, Zespół Szkół przy ul. Krakowskiej i szkołę przy ul. Częstochowskiej. Ewakuacja miała miejsce też w I LO w Augustowie.
W pozostałych placówkach nie zdecydowano się na ewakuację. Zgodnie z procedurami informacje zostały jednak sprawdzone przez policję.
W działaniach uczestniczyli funkcjonariusze zajmujący się rozpoznaniem pirotechnicznym. Za wywołanie fałszywego alarmu grozi od sześciu miesięcy do ośmiu lat więzienia. **(AD)**

eprasa.pl 41e11ca404

KRÓTKO

Z prokuratury

Śledztwo po ataku w Dojlidach Górnych

Chociaż główny podejrzany nie żyje, Prokuratura Rejonowa Białystok-Południe prowadzi śledztwo w sprawie 49-latka, który 30 września postrzelił z broni czarnoprochowej swoją partnerkę i dwuletnie dziecko, a potem odebrał sobie życie w pobliskim lesie.
– Śledztwo ma potwierdzić w sposób bezsporny, bez żadnych wątpliwości, że to właśnie ta osoba przez nas podejrzewana dokonała czynu zabronionego – podkreśla Marek Winnicki, Prokurator Rejonowy Białystok-Południe.
W poniedziałek odbyła się sekcja zwłok napastnika, ciągle jednak śledczym nie udało się przesłuchać głównej pokrzywdzonej – 46-letniej mieszkanki Dojlid Górnych, która przebywa w szpitalu. Jej stan jeszcze to uniemożliwia. W szpitalu też ciągle jest jej dwuletnie dziecko. – Wszczęliśmy śledztwo dotyczące usiłowania zabójstwa dwojga osób. Zostało ono dołączone do innego postępowania, z początku września, dotyczącego znęcania się psychicznego i fizycznego nad tą kobietą – wyjaśnia prokurator. – Jeśli nie zostaną ujawnione jakieś nowe okoliczności odnośnie tego zdarzenia, można zakładać, że to postępowanie zostanie umorzone z powodu śmierci podejrzanego.
W prokuraturze postępowanie dotyczące znęcania się było prowadzone od 2 września, kiedy 46-latka wezwała policję do agresywnego partnera. 49-latek dostał zakaz zbliżania się do partnerki i dziecka, usłyszał też zarzuty. **MK**

KULTURA

Festiwal teatralny „Kierunek Wschód”

Urszula Śleszyńska, PAP

Teatry m.in. z Armenii, Gruzji, Macedonii czy niezależni białoruscy artyści pokażą swoje spektakle podczas 10. festiwalu teatralnego „Kierunek Wschód”, organizowanego przez Teatr Dramatyczny im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku. Odbędzie się on w dniach 10-17 października.

To jedna z najważniejszych imprez białostockiego teatru. Ideą międzynarodowego festiwalu jest prezentacja kultury pogranicza, w tym przedstawień zza naszej wschodniej granicy. Ma on służyć zacieśnianiu współpracy kulturalnej państw z obszaru Partnerstwa Wschodniego i ośrodków kultury zlokalizowanych na pograniczu.

– Ciągle jesteśmy w trakcie remontu naszej siedziby i musimy ten festiwal zorganizować najlepiej jak tylko jest możliwe w warunkach, w których obecnie funkcjonujemy. Mam nadzieję, że już jedenasta edycja będzie się odbywała w wyremontowanej siedzibie Teatru Dramatycznego - mówił podczas wczorajszej konferencji prasowej Marek Tyszkiewicz, zastępca dyrektora teatru. - Te teatry, które do nas przyjadą to właściwie już nie są nasi goście. To są nasi przyjaciele, których przez 10 lat zdążyliśmy poznać bardzo dobrze. I zarówno teatr z Macedonii Północnej, czy z Armenii, Gruzji, czy z Litwy to są już nasi partnerzy.

Festiwal rozpocznie się w sobotę, 10 października, kiedy w centrum Białegostoku, na Rynku Kościuszki, stanie plenerowa wystawa podsumowująca dotychczasowe edycje festiwalu.

Spektakle będzie można oglądać od niedzieli. Zaprezentuje się łącznie sześć teatrów z Armenii, Gruzji, Litwy, Macedonii Północnej, niezależni białoruscy artyści z Fundacji BY Teatr, a także gospodarz festiwalu — Teatr Dramatyczny.

Gruziński Georgian Regional Theatres Network zaprezentuje „Emigrantów” Sławomira Mrożka wyreżyserowany przez Ioseba Bakuradza, macedoński Teatr Narodowy w Bitoli pokaże przedstawienie „Koriolan” w reż. Johna Blondella. Niezależni białoruscy twórcy, którzy tworzą w Polsce, przyjadą ze spektaklem „Bieżeńcy 1915” w reż. Andrei Novika. Armeński Narodowy Teatr Akademicki w Erywaniu pokaże „Romea i Julię” w reż. Jona Blondella, a litewski Teatr Miejski w Olicie - „Braci i siostry”, który wyreżyserował Kiril Glusajev.

Na zakończenie festiwalu, 17 października, jedną ze swoich ostatnich premier pokaże Teatr Dramatyczny. Będzie to „Matka Courage i jej dzieci” w reż. Romualda Wiczy-Pokojskiego.

Spektakle będą pokazywane w kilku lokalizacjach: Kinie Ton, Kinie Forum, auli Wydziału Nauk o Edukacji Uniwersytetu w Białymstoku i w sali Wydziału Architektury Politechniki Białostockiej.

Wejściówki można odebrać w kasie teatru.

EDUKACJA

Uniwersytet Zdrowego Seniora ruszył kolejny raz

opr. (R)

Po raz 14. seniorzy rozpoczęli naukę na Uniwersytecie Zdrowego Seniora w Białymstoku. Z zajęć skorzysta blisko 50 studentów powyżej 60. r.ż. To wspólny projekt Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego, Stowarzyszenia Pro Salute oraz Urzędu Miejskiego.

Uniwersytet Zdrowego Seniora działa w Białymstoku od 2013 r. i ma na celu przede wszystkim propagowanie zdrowego i aktywnego starzenia się. Jego absolwentami zostało już około 650 mieszkańców Białegostoku oraz okolic. Do tej pory najstarszy student miał 91 lat.

– Seniorzy uczestniczą w zajęciach praktycznych, wykładach i spotkaniach ze specjalistami. Dzięki temu zdobywają wiedzę na temat zdrowego stylu życia i postaw prozdrowotnych. Uniwersytet Zdrowego Seniora daje studentom możliwość nie tylko rozwoju intelektualnego, ale też – co bardzo istotne w przypadku tej grupy wiekowej – integracji społecznej – powiedziała zastępczyni prezydenta Eliza Agnieszka Cybulko.

Program UZS obejmuje 16 spotkań realizowanych dwa razy w miesiącu. Seniorzy podczas zajęć poszerzają znajomość zagadnień dotyczących opieki medycznej, która poprawia jakość życia osób w podeszłym wieku dzięki stosowaniu nowoczesnych metod diagnostyki i leczenia, uczą się o specyficznych dla swego wieku chorobach i ich profilaktyce oraz o prawach pacjenta. W programie jest także moduł praktyczny – zajęcia aktywizujące ruchowo, uczące podstaw informatyki i obsługi Internetu oraz opieki nad osobą obłożnie chorą lub pielęgnacji wnuczka/prawnuczka.

Wszystkie zajęcia są bezpłatne. Studentem może zostać każdy, kto ukończył 60 lat i pochodzi z Białegostoku lub okolic. Zajęcia odbywają się przy wsparciu finansowym Miasta. W latach 2025–2027, w ramach umowy ze Stowarzyszeniem Pro Salute, przeznaczyło na ten cel 330 tys. zł.

FOT. UM BIAŁYSTOK/M. JAKOWIAK

We wtorek odbyła się inauguracja kolejnej edycji Uniwersytetu Zdrowego Seniora

0011594145

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia

Tomaszowi Prytule

z powodu śmierci

Mamy

składają

Rektor, Senat i Pracownicy
Politechniki Białostockiej

0011594035

Wyrazy głębokiego i szczerego współczucia Panu

Andrzejowi Mogilewskiemu

z powodu śmierci

Mamy

składają

Członkowie Zarządu oraz Pracownicy PUHP „LECH” Spółka z o.o.

0011594492

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia

Bożenie Moczulskiej

z powodu śmierci

Siostry

składają

Rektor, Senat i Pracownicy
Politechniki Białostockiej

0011593726

Wyrazy głębokiego współczucia

Radcy prawnemu

Krzysztofowi Obidzińskiemu

z powodu śmierci

Ojca

składają

Dziekan, Rada i Członkowie
Okręgowej Izby Radców Prawnych w Białymstoku

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

MURARZA i pomocnika budowlanego, tel. 600738387.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIEKNĄCE rynny, dachy, kominy, tarasy -naprawy, 797-513-715.

INSTALACYJNE

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

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

eprasa.pl 41e11ca404

REGION

Modernizacja dworców trwa w najlepsze. Prace w Dąbrowie właśnie ruszają

Martyna Jurkowska

Polskie Koleje Państwowe S.A. przekazały wykonawcy plac budowy i już niebawem rozpoczną się prace przy przebudowie dworca kolejowego w Dąbrowie Białostockiej. Zakończenie inwestycji planowane jest w 2028 r. Równolegle w naszym regionie powstają także inne dworce.

– W województwie podlaskim realizujemy kilka ważnych dla pasażerów inwestycji. Oprócz rozpoczynających się właśnie prac przy przebudowie dworca w Dąbrowie Białostockiej, aktualnie trwa także modernizacja dworca w Suwałkach, a w Łomży, do której po ponad 30 latach przerwy wróciły pociągi pasażerskie, powstanie nowy modułowy obiekt. Wkrótce planujemy także rozstrzygnięcie przetargu na wykonawcę budowy nowego dworca kolejowego w Łapach – mówi Paweł Lisiewicz, członek zarządu PKP S.A. ds. rozwoju i inwestycji.

Inwestycja realizowana w Dąbrowie Białostockiej przez PKP S.A. przewiduje kompleksową przebudowę budynku dworca, położonego przy linii kolejowej relacji Sokółka – Suwałki, która stanowi fragment trasy biegnącej z Warszawy do Suwałk, Kowna i Wilna. Dzięki przebudowie powstanie nowoczesny, funkcjonalny i dostępny dla wszystkich podróżnych obiekt, spełniający obowiązujące standardy współczesnego transportu kolejowego.

WIZUALIZACJA

Tak będzie wyglądał dworzec w Dąbrowie Białostockiej

– Inwestycja w Dąbrowie wpisuje się w szerszy plan systematycznej modernizacji infrastruktury kolejowej w całym regionie. Naszym priorytetem jest nie tylko poprawa parametrów technicznych linii kolejowych i skrócenie czasu przejazdu do stolicy, ale też zapewnienie podróżnym nowoczesnej i funkcjonalnej infrastruktury dworcowej, pozbawionej barier architektonicznych – podkreśla Piotr Malepszak, podsekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury, pełnomocnik rządu do spraw Centralnego Portu Komunikacyjnego.

W odnowionym budynku dąbrowskiego dworca powstanie nowoczesna przestrzeń obsługi podróżnych, w której znajdą się poczekalnia, ogólnodostępna toaleta, a także punkt informacyjny zlokalizowany w miejscu dawnych kas biletowych. Prace budowlane obejmą gruntowną przebudowę wnętrz, w tym zmianę układu funkcjonalnego pomieszczeń, wykonanie nowych ścian działowych, posadzek, tynków, okładzin i sufitów podwieszanych.

Przebudowa obejmie również kompleksową modernizację elewacji i dachu budynku. Wykonane zostaną nowe tynki zewnętrzne, wymieniona zostanie stolarka okienna i drzwiowa oraz pokrycie dachowe wraz z ociepleniem. Zaplanowano również budowę nowego zadaszenia nad wejściem do dworca i schodami prowadzącymi na peron, a także montaż zegara zewnętrznego oraz elementów informacji pasażerskiej.

Po przebudowie dworzec w Dąbrowie Białostockiej stanie się bardziej przyjazny dla osób z niepełnosprawnościami oraz o ograniczonej mobilności, w tym seniorów, rodziców z dziećmi i pasażerów z dużym bagażem. W ramach prac zlikwidowane zostaną bariery architektoniczne. Dworzec zostanie wyposażony w ścieżki prowadzące i pola uwagi dla osób niewidomych i niedowidzących oraz oznakowanie w alfabecie Braille'a.

Dostęp do peronów zostanie zapewniony za pomocą wewnętrznej windy dla pasażerów. Obiekt zostanie także wyposażony w nowoczesne systemy bezpieczeństwa i inteligentne systemy zarządzania budynkiem. Zagospodarowana zostanie również przestrzeń wokół.

Inwestorem przebudowy dworca kolejowego w Dąbrowie Białostockiej są Polskie Koleje Państwowe S.A. Roboty budowlane realizowane będą przez firmę Budimex S.A. Inwestycja uzyskała dofinansowanie z budżetu państwa, a jej koszt to 14,1 mln zł brutto.

Zakończenie inwestycji planowane jest w pierwszej połowie 2028 roku.

SUWAŁKI

Powstanie Zakątek Św. Mikołaja

opr. (R)

Suwałki przygotowują się do Świąt Bożego Narodzenia. Na ulicach zostanie zamontowanych wiele nowych elementów wystroju.

Nowym punktem tegorocznej aranżacji będzie „Zakątek Świętego Mikołaja". W jego skład wejdą: świąteczny fotel z pufą, lampa pokojowa, nowa, udekorowana choinka o wysokości 2,4 metra, oświetlone elementy z ubiegłych lat (choinka z dekoracyjnymi kokardami oraz przestrzenne, świetlne prezenty).

W rejonie III LO przy ul. Noniewicza stanie choinka zbudowana z ozdobnych tablic– drogowskazów, wskazująca lokalizację pozostałych dekoracji na terenie miasta.

Na słupkach oświetleniowych oraz miejskich latarniach pojawią się nowe dekoracje z tkaniny w formie tradycyjnych lasek cukrowych w czerwono-zielone paski z kokardami oraz przestrzenne ozdoby z motywem ostrokrzewu.

– Chcemy by Suwałki każdego roku zachwycały klimatem świątecznym, dlatego od kilku lat sukcesywnie inwestujemy w nowe dekoracje i wymieniamy te starsze. Tradycyjne uruchomienie świątecznych iluminacji zaplanowano na 6 grudnia – zapowiada zastępca prezydenta Suwałk Marcin Bonisławski.

REGION

Leśnicy zapraszają na spacery. Już dziś m.in. w lasach koło Białowieży

Tomasz Maleta

Z okazji Europejskiego Tygodnia Zrównoważonego Rozwoju podlascy leśnicy zorganizują specjalne spacery. Zaplanowano je w 31 nadleśnictwach. W tym tygodniu odbędą się m.in. w Białowieży, Głębokim Brodzie i w Bielsku Podlaskim. Będzie to okazja do rozmów o funkcjach społecznych, ochronnych i przyrodniczych lasów.

Marek Masłowski, dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Białymstoku, podczas wtorkowej konferencji prasowej podkreślił, że Lasy Państwowe w całej swojej działalności wpisują się w ideę zrównoważonego rozwoju.

– Jednym z filarów funkcjonowania leśnictwa jest zrównoważony sposób korzystania z naszych zasobów, które w naszym regionie zaopatrują w niezbędny surowiec drzewny zakłady – mówił dyrektor Masłowski. – Umożliwiają zatrudnienie osób, czyli dają pracę, a z drugiej strony są też fundamentem wykorzystania zasobów naturalnych w przeciwieństwie do tego, co się często słyszy o rabunkowej gospodarce albo o eksploatacji, czyli takim sposobie korzystania, który raczej jest przypisany do wykorzystywania zasobów nieodnawialnych.

Szef podlaskich leśników zaznaczył, że leśnictwo poprzez choćby urządzanie lasów stara się wykorzystywać tylko taką ilość zasobów, którą jest w stanie odnowić bez ich uszczuplenia.

FOT. T. MALETA

Dyrektor RDLP Marek Masłowski i rzecznik RDLP Ewelina Szklarzewska zapraszają na specjalne spacery po lasach

– A wręcz przeciwnie, tworzymy bazę do budowania tych zasobów i powiększania ich w przyszłości. To jest fundament prowadzenia naszej gospodarki. Musimy dzisiaj przewidywać, w jakim stanie pozostawimy to dobro narodowe dla przyszłych pokoleń – podkreślił Masłowski.

Leśnicy wskazuję, że profil ich działalności wpisuje się w 13 z 17 celów zrównoważonego rozwoju przyjętych przez ONZ. To między innymi wzrost gospodarczy i miejsca pracy.

– To nie tylko ponad 25 tys. pracowników Lasów Państwowych, ale również 50 tys. pracowników zakładów usług leśnych, które wykonują w lasach prace pielęgnacyjno-gospodarcze. Oprócz tego ponad 300 tys. osób zatrudnionych przez przemysł drzewny, który też korzysta z Lasów Państwowych – wskazywała Ewelina Szklarzewska, rzeczniczka RDLP w Białymstoku.

Podkreśliła też, że z edukacji leśnej, którą prowadzi 9 tys. leśników w kraju, korzysta rocznie 3,5 mln osób.

Z okazji europejskiego tygodnia zrównoważonego rozwoju leśnicy zapraszają na spacery. Odbędą się one w 31 nadleśnictwach z terenu działalności RDLP.

W tym tygodniu odbędą się w nadleśnictwach: Białowieża, Giżycko i Głęboki Bród – w środę; Bielsk Podlaski i Rajgród – w czwartek; Gołdap, Płaska, Borki, Łomża i Żednia – w piątek.

eprasa.pl 41e11ca404

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,86 zł, benzyny 98 – 7,74 zł, a oleju napędowego – 7,80 zł

PROKURATURA

ABW zatrzymała pięciu menedżerów Orlenu. W tle ceny paliw z 2023 roku

Zatrzymani usłyszeli zarzuty w śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku – podała Prokuratura Krajowa

oprac. Piotr Celej

Prokuratura Krajowa poinformowała we wtorek, że na polecenie prokuratora z łódzkiego wydziału ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymali pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlen S.A. Wśród nich znajduje się były członek zarządu spółki pełniący tę funkcję w latach 2018-2024.

Zarzuty po zatrzymaniach

Jak podała prokuratura, wszystkim zatrzymanym przedstawiono zarzuty w prowadzonym od ponad dwóch lat śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku. Szczegóły dotyczące zarzutów mają zostać przekazane po zakończeniu czynności procesowych.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe w związku z zatrzymaniem są w dalszym ciągu kontynuowane.

ABW na polecenie wydziału ds. przestępczości zorganizowanej Prokuratury Krajowej zatrzymała pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlenu. Wczoraj odniósł się do tego minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek. We wpisie na platformie X wspomniał też o przedmiocie śledztwa, dotyczącego zaniżania cen paliw.

FOT. ANNA KACZMARZ/ARCHIWUM

Śledczy przyglądają się cenom paliw na stacjach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne w 2023 roku

„Jesienią 2023 roku Daniel »wszystko mogę« Obajtek ręcznie sterował cenami na stacjach. Zaniżanie cen wbrew rynkowi tuż przed wyborami i bezczelne wmawianie Polakom »awarii dystrybutorów« to nie był żaden cud gospodarczy. To było działanie na szkodę majątku narodowego, by ratować władzę partii" – napisał w mediach społecznościowych Żurek.

I dodał: „Daniel Obajtek nazywa to »sukcesem«. Kodeks karny nazywa to wyrządzeniem szkody majątkowej wielkich rozmiarów".

Na wpis ministra sprawiedliwości zareagował, także na platformie X, były prezes Orlenu Daniel Obajtek, który pełnił to stanowisko od lutego 2018 roku do lutego 2024 roku.

„Przypominam, że to Donald Tusk w 2023 r. utrzymywał, że paliwo może być po 5,19, gdy kosztowało około 6 zł. Mówił także, że »nie chodzi o maksymalizację zysków, ale o maksymalizację dobrostanu Polaków«. To jaka jest w końcu ostateczna wersja uśmiechniętej Koalicji?" – stwierdził Obajtek we wtorkowym wpisie w mediach społecznościowych.

Śledztwo dotyczące polityki cenowej

Postępowanie koncentruje się na działaniach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne z października 2023 r. Śledczy badają, czy ceny paliw były utrzymywane na poziomie niższym od wynikającego z warunków rynkowych oraz czy mogło to narazić spółkę na znaczące straty majątkowe.

Sprawa budziła kontrowersje już jesienią 2023 r., gdy mimo wzrostu cen ropy na światowych rynkach paliwa na polskich stacjach pozostawały relatywnie tanie. W końcowym okresie kampanii wyborczej część stacji informowała również o ograniczeniach w sprzedaży paliw lub czasowych brakach produktów.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe są w związku z zatrzymaniem w dalszym ciągu kontynuowane, a szczegóły zostaną przekazane po ich zakończeniu.

PAP

KRÓTKO

Nowy Sącz

Zarzut dla sprawcy śmiertelnego potrącenia

– Sąd aresztował na trzy miesiące 21-letniego kierowcę, któremu prokuratura przedstawiła zarzut spowodowania śmiertelnego wypadku podczas nielegalnego wyścigu po ulicach Nowego Sącza – przekazała rzeczniczka sądeckiej prokuratury Justyna Rataj-Mykietyn. Według śledczych mężczyzna jechał Volkswagenem z prędkością co najmniej 120 km/h w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 60 km/h, i potrącił 50-letniego pieszego, który zginął na miejscu. – Podejrzany przyznał się do potrącenia pieszego, ale nie przyznał się do udziału w nielegalnym wyścigu samochodowym. Odmówił składania wyjaśnień i odpowiedzi na pytania prokuratora. Wyraził natomiast skruchę i zadeklarował chęć przeproszenia rodziny ofiary wypadku – przekazała rzeczniczka.

Piła

Sprawca gwałtu schwytany po 17 latach

Po 17 latach od zdarzenia śledczym z tzw. Archiwum X udało się namierzyć sprawcę brutalnego gwałtu, do którego doszło w wielkopolskiej Pile. Podejrzany 47-latek przyznał się do winy. Grozi mu do 15-lat więzienia – podała we wtorek policja.

Przestępczość

Obywatel Litwy odpowie za kradzież aut

Policjanci z kilku komend wytropili Litwina, który kradł luksusowe samochody w Polsce i Niemczech. Auta trafiały na Litwę. Mężczyzna został zatrzymany na trasie S61 w powiecie łomżyńskim. Przedstawiono mu cztery zarzuty usiłowania i trzy zarzuty kradzieży z włamaniem oraz zarzut paserstwa.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dzisiaj ani wróg, ani sojusznik nie będą decydowali o tym, jaką drogą podążają Polacy, kto w Polsce rządzi, jak budujemy swoją armię

DONALD TUSK,
premier RP

WOJSKO

Gen. Kukuła szefem Sztabu Generalnego WP

oprac. Karolina Wrońska

Prezydent Karol Nawrocki mianował generała Wiesława Kukułę na kolejną kadencję na stanowisko szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego.

O decyzji prezydenta poinformował we wtorek szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki. We wpisie na X szef BBN podał, że ceremonia wręczenia aktu mianowania odbędzie się 11 listopada podczas uroczystych obchodów Narodowego Święta Niepodległości.

„Gratuluję Panu Generałowi! Życzę dalszych sukcesów na stanowisku Pierwszego Żołnierza Rzeczypospolitej!" – napisał Grodecki.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz pytany w ubiegłym tygodniu, czy gen. Kukuła pozostanie szefem SG WP na kolejną kadencję, powiedział, że jest bardzo zadowolony ze współpracy z generałem i „nie wyobrażam sobie inaczej".

Generał Kukuła objął funkcję 10 października 2023 roku. **PAP**

WARSZAWA

Ponad 100 mld na ochronę ludności

oprac. Karolina Wrońska

Ponad 102 mld zł zasili Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w latach 2027-2031 – przekazał po wtorkowym posiedzeniu rządu jego rzecznik Adam Szłapka.

Wcześniej premier Donald Tusk przekazał, że będzie to kwota 102,4 mld zł w latach 2027–2031.

– Z tego około 30 mld zł będzie do dyspozycji regionów poprzez wojewodów – poinformował premier. Zaznaczył, że to samorządy będą decydowały, na co je przeznaczyć – np. na schron, remizę czy na telekomunikację.

Program ma w swoich priorytetach m.in.: budowle ochronne, sprzęt i bazę ratowniczą, zdolność zapewnienia ciągłości dostaw wody i energii, a także miejsca gromadzenia zapasów na wypadek sytuacji krytycznych. Finansowane będzie także bezpieczeństwo teleinformatyczne i bezpieczna łączność państwowa.

PAP

eprasa.pl 41e11ca404

NIEMCY

Były szef wywiadu został zatrzymany. Ma zarzut szpiegostwa

oprac. Anna Nagel

Były szef Federalnej Służby Wywiadowczej (BND) Niemiec August Hanning został zatrzymany we wtorek rano pod zarzutem szpiegostwa – poinformowała niemiecka prokuratura federalna.

Według ustaleń niemieckich mediów śledczy Federalnego Urzędu Kryminalnego (BKA) zatrzymali Hanninga wcześnie rano w jego domu w Nordwalde koło Muenster na północnym zachodzie kraju.

Prasa pisze o postępowaniu związanym m.in. z podejrzeniem szpiegostwa na szkodę państwa, usiłowaniem zdrady stanu oraz działalności agenturalnej na rzecz wywiadu obcego państwa.

FOT. IMAGO STOCK&PEOPLE /EAST NEWS

Hanning przez wiele lat zajmował kluczowe stanowiska w systemie bezpieczeństwa Niemiec

Współpracownik Hanninga, w komunikacie określany jako Manfred D., został aresztowany w Bawarii. To były szef biura Hanninga, który pracował w BND do wiosny br. Podejrzany jest m.in. o pomoc w usiłowaniu zdrady stanu.

D. miał co najmniej do 2022 roku dostarczać Hanningowi ściśle tajne informacje w zamian za pieniądze. Śledczy podejrzewają, że co najmniej w jednym przypadku były szef BND sporządził na podstawie tych informacji analizę bezpieczeństwa dla obcego wywiadu. Według informacji niemieckich mediów nie chodzi jednak w tym przypadku o Rosję. 80-letni obecnie Hanning miał też wykorzystywać informacje z wewnętrznych dokumentów BND w komunikacji z zagranicznym agentem.

Łącznie D. miał przekazać Hanningowi ok. 2 tys. dokumentów. Według ustaleń śledczych w wielu przypadkach były to briefingi przygotowywane na potrzeby cotygodniowych narad w Urzędzie Kanclerskim.

Jak podały niemieckie media, Hanning znalazł się na celowniku śledczych po przeszukaniu jego domu i biur we wrześniu ub.r.

Nigdy wcześniej w historii RFN nie było domniemanej sprawy zdrady stanu dotyczącej byłego urzędnika państwowego tak wysokiej rangi. **PAP**

USA

Ambasador Tom Rose: To celowe niszczenie prawdy

oprac. Anna Nagel

Przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i obraza polskiego narodu – podkreślił ambasador USA w Polsce Tom Rose, odnosząc się do słów publicysty Tuckera Carlsona o ataku Hitlera na Polskę.

FOT. WOJCIECH MATUSIK / ARCHIWUM

Ambasador Rose napisał, że „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce"

Chodzi o rozmowę Carlsona z byłym brytyjskim ministrem Jacobem Reesem-Moggiem, w której amerykański publicysta m.in. uzasadniał inwazję III Rzeszy na Polskę w 1939 r., twierdząc, że Niemcy zostały okrojone z należących do nich „niemieckich terytoriów".

Nie odniósł się do riposty rozmówcy, który wskazał, że wcześniej Prusy brały udział w rozbiorach Polski. – To były jego argumenty, a, nawiasem mówiąc, to była prawda – powiedział Carlson, nawiązując do argumentacji Hitlera przed wojną.

Ambasador Rose napisał we wtorek na portalu X, że ten „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce". „Jest historycznym analfabetą udającym współczesnego Herodota" – dodał Rose.

– Poprzez „podważanie" każdej ustalonej prawdy historycznej, jego celem jest wymazanie każdego moralnego rozróżnienia i sprowadzenie historii do serii rzekomo „niewyjaśnionych pytań" – z których wszystkie, nieprzypadkowo, zamieniają przyzwoitych w demonicznych, a demonicznych w przyzwoitych – napisał Rose.

Według niego, zadając „tak zwane pytania" dotyczące „roszczeń" Hitlera czy sensu pokonania nazistowskich Niemiec, Carlson nie ma na celu naświetlenia historii, lecz jej odwrócenie.

„Agresorzy stają się ofiarami. Ofiary stają się agresorami. Dyktatorzy to mężowie stanu. Demokracje broniące się to zbrodniarze wojenni. Wina za największe zbrodnie historii zostaje pozbawiona kontekstu, tak by odpowiedzialność mogła przesunąć się na ofiary tych zbrodni" – napisał Rose.

Podkreślił, że „przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska – naród, który Hitler najechał, okupował, terroryzował i dążył do zniszczenia – jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i groteskowa obraza narodu, który zapłacił cenę krwi niemającą sobie równych w kronikach ludzkich zbrodni".

Ambasadorowi USA podziękował na portalu X wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski. Wcześniej wypowiedź Carlsona jako skandaliczną określił rzecznik rządu Adam Szłapka.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty podczas wtorkowej konferencji przed posiedzeniem Sejmu podziękował ambasadorowi USA za „krytyczne odniesienie się do tej wypowiedzi".

Jak podkreślił, „nie ma zgody na żaden relatywizm historyczny". – Nie ma też zgody na to, co robi i głosi w tej chwili AfD w Niemczech (...). Czerwone światło, dzwonek alarmowy niech się każdemu z nas włączy, jeżeli chodzi o takie wystąpienie jak Tuckera Carlsona, jeżeli chodzi o wzmacniającą się siłę AFD, jeżeli chodzi o jakąkolwiek relatywizację, oceny historii naszego kraju i historii Europy – zaznaczył Czarzasty.

W poniedziałek ambasada w Waszyngtonie opublikowała list wysłany przez charge d'affaires polskiej ambasady w Waszyngtonie Bogdana Klicha do Carlsona, w którym podkreślił on, że „jest oburzony fałszywymi i głęboko niepokojącymi stwierdzeniami" podcastera. Klich zażądał „natychmiastowego i publicznego wycofania się z tych kłamliwych i haniebnych oświadczeń oraz przeprosin za nie". **PAP**

FRANCJA

Nastolatek podniósł granat, urwało mu rękę

Oprac. Tomasz Dereszyński

Piętnastolatek stracił rękę podczas protestów licealistów we Francji, w mieście Lens na północy kraju.

Prefekt departamentu Pas-de-Calais, w którym leży Lens, François-Xavier Lach, powiedział, że nastolatek został bardzo szybko przewieziony do szpitala.

Do wypadku doszło w liceum im. Auguste'a Behala w Lens. Prefekt opisywał, że przed liceum zgromadziło się około 200-250 uczniów. Niektórzy z nich rzucali w policjantów różnymi przedmiotami. Lauch relacjonował, że przeciwko policji użyto kamieni i moździerzy pirotechnicznych.

„La Voix du Nord" i agencja AFP podały, że chłopiec podniósł granat hukowo-błyskowy rzucony przez policję, chcąc go odrzucić, ale granat eksplodował, gdy nastolatek trzymał go w rękach. Prefekt podkreślił, że nie może podać dokładnych okoliczności, ponieważ fakty będą teraz ustalane na drodze prawnej. Rozpoczęto postępowanie sprawdzające w policji, które ma m.in. wyjaśnić, jakiego rodzaju granatu użyto.

Protesty licealistów we Francji zaczęły się w drugiej połowie września od wystąpień w regionie paryskim. Uczniowie żądają dofinansowania ich placówek, skarżą się na zły stan szkół, zbyt dużą liczbę uczniów w klasach i przeciążenie nauczycieli. Demonstracje przybrały poważniejszą skalę w minionym tygodniu, gdy doszło do aktów przemocy i starć z policją.

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl 41e11ca404

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Izabella Kopciewska,** NZOZ Centrum Medyczne Rodzina, Białystok
2. **Wojciech Popławski,** Zespół Gabinetów Lekarza Rodzinnego nr 4, Łomża
3. **Izabela Jakubowicz,** NZOZ Feniks, Grajewo

PEDIATRA ROKU
1. **Janusz Semeniuk,** Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny im. L. Zamenhofa, Białystok
2. **Barbara Opolska,** NZOZ Prymus, Suwałki
3. **Izabela Jakubowicz,** Przychodnia Feniks, Grajewo

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Aneta Święc,** Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego, Białystok
2. **Gabriela Jurgielaniec,** Centrum Kardiologii Scanmed, Bielsk Podlaski
3. **Edyta Grądek,** Szpital Ogólny im. dr Witolda Ginela, Grajewo

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Olga Grygorczuk,** Zdrowy Ząbek Stomatologia Rodzinna, Białystok
2. **Joanna Maleszewska,** Centrum Stomatologii Estetycznej PERŁOWY UŚMIECH, Choroszcz
3. **Edyta Daniłowska,** KAR-DENT Gabinet Stomatologiczny, Białaszewo

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Róża Stupak,** Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok
2. **Bożena Szkiłądź,** NZOZ Przychodnia Lekarsko-Pielęgniarska Eskulap, Augustów
3. **Sylwia Bielicka,** Szpital Powiatowy, Zambrów

GINEKOLOG ROKU
1. **Maciej Urban,** Proclinic - Maciej Urban, Białystok
2. **Monika Leśniewska,** Klinika Leczenia Niepłodności Artemida, Białystok
3. **Krzysztof Kołodziejczyk,** Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie, Białystok

CHIRURG ROKU
1. **Paweł Wojciak,** Samodzielny Szpital Miejski im. PCK, Białystok
2. **Andrzej Popow,** DUOMED Prywatny Gabinet Chirurgiczny dr n.med. Andrzej Popow - Gabinet Stomatologiczny Irena Grygoruk-Popow, Hajnówka
3. **Mikołaj Czerniawski,** I Klinika Chirurgii Ogólnej i Endokrynologicznej USK, Białystok

ORTOPEDA ROKU
1. **Gerard Pogorzelski,** SPZOZ, Wysokie Mazowieckie
2. **Tomasz Zaręba,** SP ZOZ, Bielsk Podlaski
3. **Paweł Frankowski,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Jolanta Gierasimiuk,** Fizjosfera Rehabilitacja Sport&Relaks, Białystok
2. **Marta Leśniewska,** Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok
3. **Tomasz Jeżowski,** Fizjoserwis Tomasz Jeżowski, Białystok

KARDIOLOG ROKU
1. **Wanda Sudnik,** Centrum Medyczne, Sokółka
2. **dr Karolina Gołaszewska,** SPZOZ, Bielsk Podlaski
3. **Anna Tomaszuk-Kazberuk,** Kardiologiczna Praktyka Lekarska Anna Tomaszuk-Kazberuk, Białystok

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **dr Jakub Rogowski,** UroClinic-Rogowski, Białystok
2. **dr n. med. Justyna Matulewicz-Gilewicz,** Gabinet Nefrologiczny dr n. med. Justyna Matulewicz, Suwałki
3. **Paweł Wołyniec,** Szpital Wojewódzki, Suwałki

OKULISTA ROKU
1. **dr hab. n. med. Przemysław Pawłowski,** Podlaskie Centrum Medyczne, Białystok
2. **Mirosława Czarkowska,** Gabinet okulistyczny Mirosława Czarkowska, Kolno
3. **Urszula Cylwik-Szadkowska,** ArtOptica Salon Okulistyczno-Optyczny, Suwałki

LARYNGOLOG ROKU
1. **Piotr Fiedorczuk,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok
2. **Greta Berger,** Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Aneta Halicka,** SP ZOZ, Sejny
2. **Adam Leoniuk,** Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok
3. **Osazee Okungbowa,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok

NEUROLOG ROKU
1. **Michał Andrzej Płoński,** Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny im. L. Zamenhofa, Białystok
2. **Monika Chorąży,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok
3. **Robert Białobłocki,** Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera, Suwałki

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Renata Kalinowska,** Zakład Karny, Łomża
2. **Marek Makać,** Szpital Powiatowy, Zambrów
3. **Łukasz Kippnich,** Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego, Białystok

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Ewelina Bączyk,** Apteka T&P, Zambrów
2. **Klaudia Horosz,** Apteka Lobelia, Jaświły
3. **Krzysztof Sztachelski,** Punkt Apteczny Eskulap, Białaszewo

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Grażyna Herman,** Prywatny Gabinet Usg Grażyna Herman, Łomża
2. **Agnieszka Wikieł-Krysik,** Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok

ONKOLOG ROKU
1. **Grzegorz Maciorowski,** Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Łomża
2. **Kinga Hermanowicz-Szamatowicz,** Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie, Barszczewo
3. **Tomasz Maksimowicz,** Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie, Białystok

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Monika Kopciewska,** Psycholog Monika Kopciewska, Sokółka
2. **Zuzanna Hewa,** Centrum Zdrowia Psychicznego NT-MED Natalia Tararuj, Białystok
3. **Paulina Kuźmicka,** Myśli Pozytywne - Ośrodek Wsparcia Psychologicznego i Psychoterapii, Białystok

Łączy ich odpowiedzialność za nasze zdrowie

Farmaceuci, lekarze różnych specjalności i inni pracownicy ochrony zdrowia każdego dnia spotykają nas - tych, którzy przychodzą do nich po pomoc, poradę, diagnozę, leczenie. Choć pracują w różnych miejscach i zajmują się różnymi dziedzinami, łączy ich odpowiedzialność za zdrowie drugiego człowieka, co jest godne doceniania. - Także dlatego chcemy poznać ich bliżej, więc dziś prezentujemy kolejne osoby uczestniczące w plebiscycie HIPOKRATES 2026 - opowiada Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się nim od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Przedstawianych przez nas w kolejnych odsłonach bohaterów akcji pytamy o ich zawodową codzienność, najważniejsze doświadczenia. Czasami są podobne, czasami różne, ale zawsze wspólnym mianownikiem jest praca na rzecz pacjentów i zaangażowanie, które zostało dostrzeżone zarówno na etapie nominacji do plebiscytu, jak i głosowania, które trwa.

Za nami już ponad miesiąc głosowania w akcji Hipokrates 2026, przed nami jego kolejni uczestnicy. **Szczegóły na wspolczesna.pl/hipokrates poranny.pl/hipokrates**

Zapach apteki przynosiła mama wraz z powrotem do domu z pracy

- Zapach apteki mama przynosiła do domu wraz z powrotem z pracy. To właśnie ten zapach, niemal niezauważalnie, stał się częścią mojego dzieciństwa i z czasem rozpalił we mnie miłość do farmacji - wspomina Krzysztof Sztachelski (Punkt Apteczny Eskulap, Białaszewo).

Praca w aptece nauczyła go, poza oczywistą wiedzą medyczną, pokory. Pokory przez wielkie „P". Nie można inaczej niż w pokorze zdobywać wiedzy i doświadczenia. Farmaceuta czy technik farmaceutyczny, który pozwoli sobie na zuchwałość i przekonanie, że wie już wszystko, prędzej czy później popełni błąd albo boleśnie przekona się o brakach w swojej wiedzy. Praca w aptece nauczyła go również uważności na drugiego człowieka.

Apteka to nie sklep, a farmaceuta czy technik farmaceutyczny nie jest kasjerem. - Za każdym razem, kiedy staję przy pierwszym stole, staram się pamiętać, że przede mną znajduje się przede wszystkim człowiek. Dlatego codziennie pracę zaczynam od prostego pytania: „Czego pan/pani potrzebuje?". Wychodząc z apteki, zdejmuję biały fartuch, ale poczucie misji i służby drugiemu człowiekowi pozostaje we mnie nadal - mówi nominowany w kategorii Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku.

Oto farmaceutka z wyboru, zamiłowania oraz prawdziwej pasji

Naszą kolejną nominowaną w kategorii Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku jest Ewelina Bączyk (Apteka T&P, Zambrów). Jak przekazuje sama farmaceutka, wybrała ten zawód już 14 lat temu.

Dlaczego postawiła akurat na ten kierunek? Odpowiedź jest prosta: po prostu czuła, że to coś dla niej, czuła fascynację i prawdziwą pasję do wszystkiego, co związane z pracą w aptece. Pomagało również to, że pani Ewelina bardzo lubi bezpośredni kontakt z ludźmi, codzienną wymianę uśmiechów, rozmowy, doradzanie im. Jak przekazuje, zawsze bardzo cieszy ją, gdy pacjenci wracają z podziękowaniem za dobrą poradę. Wtedy czuje, a nawet wie, że jej praca ma sens.

Poza pracą w aptece spełnia się jako pełnoetatowa mama dwóch cudownych córek i... mistrzyni domowej logistyk

Nominacja w akcji Hipokrates 2026 okazała się dla niej ogromnym powodem do radości. Ewelina Bączyk nazywa ją „miłą niespodzianką", za którą pozostaje wdzięczna. Zgłoszenie w wielkim plebiscycie medycznym motywuje ją do dalszego rozwoju i poszerzania swoich kompetencji zawodowych.

PSYCHIATRA ROKU
1. **Wiktor Orlof,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok
2. **Magdalena Jurkowska-Małyszko,** Centrum psychoterapii METODA, Białystok
3. **Adrian Tyszka,** Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży, Białystok

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Katarzyna Świderska,** ZPOZ, Grajewo
2. **Diana Homa,** Białostockie Centrum Zdrowia Psychicznego DH-Medica, Białystok
3. **Dariusz Leśniewski,** Dar-Med Przychodnia Rodzinna, Białystok

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
synoptis® pharma

eprasa.pl 41e11ca404

Mistrzowie Urody 2026

7 października 2026 r.

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Kurier Poranny

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem

FOT. GETTY

eprasa.pl 41e11ca404

FINAŁ PLEBISCYTU

Oto najlepsi specjaliści z całej Polski. Nagrodziliśmy Mistrzów Urody 2026

Specjalistów branży beauty w Polsce - laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu - uhonorowaliśmy podczas gali w EXPO XXI w Warszawie. O zwycięstwie decydowały głosy klientów - tych, którzy najlepiej znają ich codzienną pracę.

oprac. kk

Za nami gala finałowa plebiscytu Mistrzowie Urody 2026 - jednego z największych plebiscytów branży beauty w Polsce. Wydarzenie odbyło się 12 września podczas targów Beauty Forum & Hair w EXPO XXI w Warszawie. Do stolicy przyjechali laureaci wojewódzcy i ogólnopolscy z całego kraju. Na jednej scenie spotkali się specjaliści, którzy na co dzień dbają o wygląd, zdrowie, samopoczucie i pewność siebie swoich klientów. Oto oni - najlepsi z najlepszych w skali całego kraju!

Najlepsi fryzjerzy, barberzy i salony fryzjerskie

Tytuł Fryzjera Roku 2026 Polski zdobyła Margareta Bajkowska z Salonu Fryzjerskiego Margareta w Zbąszyniu. Drugie miejsce zajął Grzegorz Bajek z bydgoskich Szalonych Nożyczek, a trzecie Mariola Łuckiewicz, fryzjer mobilny z Białegostoku.

W kategorii Barber Roku 2026 Polski zwyciężyła Agata Wróbel z Barberjo Barber Shop w Bydgoszczy. Na podium znaleźli się także Łukasz Kalka z Trzebnicy i Robert Jaskulski z województwa mazowieckiego.

Najlepszym Salonem Fryzjerskim Roku 2026 Polski zostało Studio Justyna Hajducka z Bielska-Białej. Drugie miejsce zajęły Szalone Nożyczki Grzegorz Bajek z Bydgoszczy, a trzecie Cuda Wianki Hair z Łodzi.

Kosmetyczki, kosmetolodzy i studia urody

W kategorii Kosmetyczka Roku 2026 Polski zwyciężyła Natalia Skoczylas z Taja Beauty w Stargardzie. Drugie miejsce zajęła Edyta Poniatowska z Eden Skin & Beauty w Kętrzynie, a trzecie Emilia Wachowska z gabinetu kosmetycznego ESADA w Strzyżewie.

Tytuł Kosmetologa Roku 2026 Polski zdobyła Aleksandra Zdrowska z Amberwave Kosmetologia & SPA w Juracie. Drugie miejsce przypadło Joannie Żuk z Wałcza, a trzecie Natalii Sobczak z Łodzi.

W kategorii Studio Urody Roku 2026 Polski pierwsze miejsce zajęło Wisanti Day Spa z Rąbienia. Drugie miejsce zdobyło Dalajla Esthetics z Będzina, a trzecie Diamond Skin Kinga Kuczyńska z Rumi.

Makijaż, stylizacja i precyzja

Tytuł Make-up Artist Roku 2026 Polski otrzymała Malwina Wodnicka z MW.BEAUTYCONCEPT w Białej Rawskiej. Drugie miejsce zajęła Agata Skurzyńska z Agnes makeup w Lubsku, a trzecie ex aequo Klaudia Wurszt z Żarczyna oraz Emilia Wachowska ze Strzyżewa.

W kategorii Linergistka Roku 2026 Polski zwyciężyła Martyna Bednarek z Beauty Concept w Lesznie. Drugie miejsce zdobyła Natalia Leśniak z Akademii Piękna w Mielcu, a trzecie Ewa Brudny z LinEyes w Cieszynie.

Tytuł Stylistki Rzęs i Brwi Roku 2026 Polski trafił do Katarzyny Brzozowskiej z Finezja Piękna w Ostrowi Mazowieckiej. Drugie miejsce zajęła Karina Darul-Kryś z Sokolnik, a trzecie Małgorzata Trzcińska z Jasienia.

Najlepszą Stylistką Paznokci Roku 2026 Polski została Wiktoria Bartkowiak z Infinite Beauty by Monika Woźniak w Słupcy. Drugie miejsce zdobyła Justyna Janoszka z Miechowa, a trzecie Joanna Teda z Opola.

Zdrowie, ciało i dobre samopoczucie

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że branża beauty coraz mocniej łączy estetykę ze zdrowiem, profilaktyką, świadomą pracą z ciałem.

W kategorii Podolog Roku 2026 Polski zwyciężyła Ewa Oleksiuk z Podolog CitiMedic w Straszynie. Drugie miejsce zajęła Ita Nowerska-Ślifirska z Bloku Dobryszyce, a trzecie Daria Ślązak ze Szczecina.

Tytuł Masażysty Roku 2026 Polski zdobyła Martyna Persona z Personal Massages w Krakowie. Drugie miejsce przypadło Anecie Nizioł-Konopie z Kraśnika, a trzecie Markowi Litarowiczowi ze Szczecina.

W kategorii Dietetyk Roku 2026 Polski zwyciężyła Kamila Młoczek z Revita Centrum Medycyny Przeciwstarzeniowej i Dietetyki Klinicznej w Bielanach Wrocławskich. Drugie miejsce zajęła Katarzyna Stanek z Dębicy, a trzecie Magdalena Stefańska z Krakowa.

Najlepszą osobą w kategorii Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku 2026 Polski została Agnieszka Grzegorzyca ze Zdrofit w Baninie. Drugie miejsce zajęła Joanna Podolak z Olsztyna, a trzecie Anna Dudek z Zielonej Góry.

Tatuaż i piercing też mają swoich mistrzów

W kategorii Mistrz Tatuażu i/lub Piercingu Roku 2026 Polski zwyciężyła Karolina Pazdro z karo.inktattoo we Wrocławiu. Drugie miejsce zdobył Dawid Tuszyński z Vinci Tattoo Studio Tatuażu Artystycznego w Wąbrzeźnie, a trzecie Sebastian Kopacz ze Scarface Tattoo w Gdyni.

Zobacz, jak było na na gali

Gościem specjalnym wydarzenia był Michał Łenczyński, założyciel społeczności i organizacji Beauty Razem, od lat wspierającej branżę beauty w Polsce. Partnerem tegorocznej edycji były targi Beauty Forum & Hair. Patronem medialnym plebiscytu - ogólnopolski serwis StronaKobiet.pl, gdzie znajdziecie bogatą fotorelację z imprezy.

eprasa.pl 41e11ca404

FRYZJER ROKU MIEJSCE I

Mariola Łuckiewicz

- Jako nastolatka zdecydowałam, że chce iść tą drogą, choć na początku nie byłam pewna, czy to właśnie to. Z czasem, dzięki doświadczeniom i rozwojowi, ta droga stała się moim powołaniem. Kiedy otworzyłam swój biznes i zaczęłam dojeżdżać do klientów do domu, nabrało to jeszcze głębszego sensu i dało jeszcze więcej radości - wspomina Mariola Łuckiewicz (Fryzjer Mobilny Mariola Łuckiewicz, Białystok). Dziś ma za sobą już 18 lat pracy i przekonanie, że to był świetny wybór. Najważniejszą satysfakcję w pracy daje Jej to, że może widzieć, jak efekty pracy wpływają na samopoczucie i pewność siebie klientów. Pani Mariola w wolnym czasie lubi grać na gitarze, śpiewać, malować. Dzięki tym zainteresowaniom czuje, że codziennie się rozwija.

MIEJSCE II

Michał Sadowski

Michał Sadowski (Salon Fryzjerski Michał Sadowski, Zambrów) pracuje w salonie, który funkcjonuje od 1935 roku i od tamtej pory pozostaje w rękach jednej rodziny. Wszystko zaczęło się od pradziadka, który stworzył to miejsce od podstaw - z pasji do rzemiosła i pracy z ludźmi. Z biegiem lat wiedza, doświadczenie i podejście do zawodu były przekazywane dalej - z pokolenia na pokolenie. Dziś ma zaszczyt kontynuować tę historię. Pan Michał o fryzjerstwie mówi nie tylko jak o zawodzie, ale także jak o części życia i rodzinnej tożsamości.

MIEJSCE III

Patrycja Zastocka

„Moi Drodzy, z dumą i ogromnym wzruszeniem ogłaszam: dzięki waszemu wsparciu zajęłam trzecie miejsce w plebiscycie na Fryzjera Roku w województwie podlaskim!" - pisała w mediach społecznościowych Patrycja Zastocka (Retro - Metamorfozy u Pati, Mońki). Jej podejście do pracy opiera się na wiedzy, doświadczeniu i przede wszystkim pasji do tego, co robi. A gdy dochodzi do tego indywidualne podejście i chęć pracy z ludźmi i mnóstwo pozytywnej energii, którą wysyła pani Patrycja, to gotowy sposób na sukces.

BARBER ROKU MIEJSCE I

Sylwia Karczewska

Jej praca to przede wszystkim ludzie. Którzy przychodzą z konkretnymi pomysłami i potrzebami, a Ona dzięki swojemu doświadczeniu, umiejętnościom i pasji wykonuje takie stylizacje, o jakich marzą klienci. Sylwia Karczewska z salonu Loft-Fade w Augustowie bardzo ceni sobie każdą wizytę i każdą osobę, która przekracza próg Jej salonu. Wie bowiem, że nie tylko o strzyżenia chodzi w tym zawodzie, czasem ważniejsze od cięcia jest zbudowanie atmosfery, do której po prostu chce się wracać. Nasza zwyciężczyni stawia także na rozwój, aby miejsce, które tworzy, było odpowiedzią na aktualne potrzeby klientów. Bo podnoszenie jakości jest dla Niej synonimem rzetelności wobec osób, które Jej zaufały.

MIEJSCE II

Sylwia Czarnowska

Sylwia Czarnowska (SELAVI Barber, Białystok) przygodę z fryzjerstwem zaczęła już w 2009 roku, kiedy świadomie wybrała kierunek technik usług fryzjerskich w szkole zawodowej. Kolejne lata przyniosły różne doświadczenia, szkolenia, kursy i szkoły, nawet damskie strzyżenia i malowania, by finalnie rozpalić pasję we fryzjerstwie męskim. To właśnie w świecie męskich fryzur od lat czuje się najlepiej. Nadal, mimo tysięcy „ściętych głów", uwielbia to robić. Sprawiać za pomocą nożyczek, grzebienia, brzytwy, że mężczyzna dumnie schodzi z fotela z nową fryzurą.

MIEJSCE III

Iwona Januszko

Do zawodu trafiła przez przypadek. Po powrocie z Wielkiej Brytanii do Polski szukała pomysłu na własną ścieżkę zawodową. Zainspirowana przez młodszego brata, który polecił jej kurs barberski, postawiła na nowy kierunek. - Z czasem odkryłam, że barbering daje mi nie tylko możliwość tworzenia świetnych fryzur, ale także budowania relacji z klientami. Duży wpływ na moją decyzję miała chęć ciągłego rozwoju i stworzenia miejsca, w którym mężczyźni mogą czuć się swobodnie - uważa Iwona Januszko (Barber Shop 4Men, Suwałki).

KOSMETYCZKA ROKU MIEJSCE I

Kamila Dąbrowska

Kamila Dąbrowska (Ambasada Piękna, Łomża) do zawodu makijażystki trafiła zupełnym przypadkiem. - Jestem magistrem administracji i początkowo to właśnie z tym kierunkiem wiązałam swoją przyszłość. Pewnego dnia, podczas wakacji, zupełnie przypadkowo trafiłam na post dotyczący szkolenia z makijażu - wspomina. Już po pierwszych szkoleniach wiedziała, że to coś, co sprawia Jej ogromną radość i daje możliwość ciągłego rozwoju. Największą satysfakcję daje Jej uśmiech i zadowolenie klientek. Poza pracą spełnia się jako żona i mama trzynastoletniego syna: - Rodzina jest dla mnie najważniejsza i to z nią najchętniej spędzam wolny czas. Lubię także rozwijać się zawodowo, uczestniczyć w szkoleniach i poznawać trendy w makijażu.

MIEJSCE II

Magdalena Wasilewska

Już jako mała dziewczynka obserwowała świat makijażu i stylizacji paznokci. Dziś najwięcej radości czerpie z chwil, kiedy klientka patrzy na siebie, a na jej twarzy pojawia się uśmiech. - To chwile, które przypominają mi, że moja praca to coś więcej niż wykonywanie zabiegów, to budowanie pewności siebie, poprawianie samopoczucia i sprawianie, że kobiety na nowo dostrzegają swoje piękno - mówi Magdalena Wasilewska (Atelier Urody Magdalena Wasilewska, Białystok), która największą inspirację czerpie z rodziny.

MIEJSCE III

Eryka Boguszewska

Pasją naszej laureatki jest dbanie o piękno kobiet. I to wszechstronnie. Zajmuje się zarówno stylizacją paznokci, jak i wykonywaniem makijażu, henną oraz zabiegami upiększającymi na twarz. Eryka Boguszewska (Eryka Beauty, Kleszczele) dba nie tylko o perfekcyjne wykonywanie usług, ale i o atmosferę i tworzenie relacji, które zostają na długo. Wiadomość o nominacji do plebiscytu Mistrzowie Urody 2026 przyjęła z dużym entuzjazmem, towarzyszyła Jej także ogromna wdzięczność.

eprasa.pl 41e11ca404

MAKE-UP ARTIST ROKU MIEJSCE I

Elżbieta Kamieńska

- Do zawodu trafiłam dzięki pasji, która towarzyszyła mi od najmłodszych lat. Jako 7-latka uwielbiałam malować i interesowałam się makijażem i fryzjerstwem. Zawsze ciągnęło mnie do świata piękna i pracy z kobietami. Później życie potoczyło się inaczej. Przez 10 lat nie pracowałam zawodowo, ponieważ poświęciłam się rodzinie i wychowaniem dzieci w tym jedno z niepełnosprawnością - wspomina Elżbieta Kamieńska (Ela K-m make up, Malesze). W pewnym momencie poczuła, że nadszedł czas, aby zrobić coś dla siebie. Zapisała się do szkoły wizażu: - Największą satysfakcję daje mi, że mogę spełniać swoje marzenie, robiąc to, co naprawdę kocham. Ogromna radość sprawia mi możliwość upiększania kobiet, podkreślenia ich naturalnego piękna.

MIEJSCE II

Justyna Radziewicz

Justyna Radziewicz (Studio WIZAŻU I STYLIZACJI, Białystok) wspomina, że wizaż od zawsze był Jej pasją. Już 16 lat temu wykonywała amatorskie makijaże koleżankom, w 2019 roku postanowiła ukończyć profesjonalną szkołę wizażu. Do dzisiaj uczestniczy w szkoleniach i śledzi nowości ze świata beauty. - Największą satysfakcję daje mi uśmiech klientki. W trakcie wykonywania makijażu jest on jeszcze niepewny, natomiast po zejściu z fotela, przeradza się w nieukrywaną radość, samozadowolenie. I ten moment daje mi energię, uskrzydla - mówi.

MIEJSCE III

Joanna Gwardiak

Zaczęło się od wykonywania stylizacji dla rodziny i znajomych, a z czasem postanowiła rozwijać swoje umiejętności poprzez szkolenia i kursy. Każda klientka utwierdzała Ją w przekonaniu, że to właściwa droga. Największą radość daje Jej zadowolenie klientek. - Szczególnie wzruszające są przygotowania do ważnych wydarzeń, takich jak śluby, studniówki czy inne wyjątkowe okazje. Lubię świadomość, że mogę choć trochę przyczynić się do tego, aby ktoś poczuł się pięknie i wyjątkowo - Joanna Gwardiak (JG Mobile Studio, Wysokie Mazowieckie).

LINERGISTKA ROKU MIEJSCE I

Daria Ohajm

- Kosmetologia i makijaż permanentny były dla mnie świadomym wyborem. Od początku wiedziałam, że chcę wykonywać zawód, który łączy wiedzę medyczną, estetykę i możliwość realnego wpływu na samopoczucie drugiego człowieka. Dlatego ukończyłam studia magisterskie z kosmetologii i studia podyplomowe z zakresu medycyny estetycznej oraz nieustannie rozwijam swoje umiejętności, uczestnicząc w licznych szkoleniach i zdobywając kolejne kwalifikacje - wyjaśnia Daria Ohajm (Daria Ohajm - Permanent Artist & Estetic Cosmetology, Supraśl), która pracę traktuje jak swoją pasję. Szczególnie ceni sobie reakcje klientek, zwłaszcza wyraźne zadowolenie i wzruszenie na ich twarzach. Poza pracą stara się znaleźć czas na odpoczynek i rozwój osobisty.

MIEJSCE II

Joanna Kalinowska

Jej droga do tego zawodu była połączeniem wieloletniej pasji do estetyki ze świadomym wyborem. Od zawsze interesowała się szeroko pojętym pięknem i wizażem, jednak to makijaż permanentny okazał się Jej prawdziwym powołaniem. - Największą satysfakcję daje mi moment, w którym klientka po skończonym zabiegu bierze do ręki lusterko i widzę na jej twarzy szczery uśmiech oraz błysk w oku. Makijaż permanentny to nie tylko estetyka, to często także powrót do pewności siebie - zapewnia Joanna Kalinowska (Strefa Urody JK, Białystok).

MIEJSCE III

Monika Kusz

Setki zadowolonych klientek oraz najwyższe standardy pracy to Jej codzienność. Jest również trenerem usuwania makijażu permanentnego oraz dystrybutorem ArtPMU. Monika Kusz (PMU Monika Kusz, Białystok) to licencjonowany trener ArtPMU oraz specjalistka makijażu permanentnego. Tworzy efekty, które nie zmieniają, a podkreślają. Delikatnie, harmonijnie i z klasą, zarówno jeśli chodzi o brwi dopasowane do rysów twarzy, usta o pełniejszym wyglądzie, jak i precyzyjne kreski na powiekach. A wszystko to z dbałością o każdy szczegół i zadowolenie klientek.

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU MIEJSCE I

Joanna Czochańska

Droga do tego zawodu nie była przypadkiem. Od zawsze lubiła pracę wymagającą precyzji, estetyki i kontaktu z ludźmi. Świadomie wybrała kierunek związany z kosmetologią, kończąc studia i zdobywając tytuł magistra. Zafascynowała Ją stylizacja rzęs i makijaż permanentny brwi, dlatego od kilku lat nieustannie się szkoli. - Największą satysfakcję daje mi to, że moja praca wpływa nie tylko na wygląd, ale również na samopoczucie kobiet. Często słyszę, że dzięki nowym rzęsom lub subtelnie podkreślonym brwiom klientki czują się pewniejsze siebie, oszczędzają czas na codziennym makijażu i po prostu lepiej patrzą na siebie w lustrze. To dla mnie największa nagroda - zaznacza Joanna Czochańska (RZĘS MA SENS, Kołaki Kościelne).

MIEJSCE II

Wiktoria Czerwińska

Wiktoria Czerwińska (Czerwińska lashes, Kolno) w pracy stawia przede wszystkim na jakość. Pracuje wyłącznie na sprawdzonych i profesjonalnych produktach, z zachowaniem najwyższych standardów higieny, dbając o komfort każdej klientki oraz bezpieczeństwo podczas każdej wizyty. To w połączeniu z wiedzą i umiejętnościami technicznymi są Jej wizytówką. W pracy stawia także na dobre relacje z klientkami i tworzenie atmosfery, do której po prostu chce się wracać.

MIEJSCE III

Izabela Zajkowska

Zaczęło się cztery lata temu, za namową instruktorki, Justyny Miazgi, nasza laureatka spróbowała swoich sił w tym zawodzie. - To właśnie dzięki niej odważyłam się zrobić pierwszy krok. Od tamtej pory wiem, że była to najlepsza decyzja, jaką mogłam podjąć - wspomina Izabela Zajkowska (Izabela Lash&Makeup Studio, Białystok). Ta praca daje ogromną satysfakcję i motywuje do ciągłego rozwoju. Największą radość wywołuje uśmiech klientek, kiedy te po zakończonej stylizacji są zachwycone.

eprasa.pl 41e11ca404

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU MIEJSCE I

Edyta Filipkowska

Edyta Filipkowska (Kompleksowe Usługi Beauty, Kolno) już jako dziecko przyklejała sobie tipsy i próbowała wykonywać pierwsze stylizacje. Praca stylistki paznokci była Jej marzeniem, dlatego wybór tego zawodu był w pełni świadomy. Dziś cieszy się, że może robić to, co naprawdę lubii. Największą satysfakcję daje Jej możliwość bycia kreatywną i tworzenia pięknych stylizacji paznokci. - Poza pracą zawodową jestem przede wszystkim szczęśliwą mamą i żoną. Najważniejsza jest dla mnie rodzina, dlatego każdą wolną chwilę staram się spędzać z najbliższymi. To właśnie oni dają mi największe wsparcie i motywację do dalszego rozwoju - wyzanaje pani Edyta. Tytuł Mistrza Urody jest dla Niej ogromnym wyróżnieniem i powodem do dumy.

MIEJSCE II

Natalia Opala

Natalia Opala (Salon AN Piekutowska & Opala, Bielsk Podlaski) jest pełną pasji stylistką paznokci. Od razu zaraża dobrym humorem, co sprawia, że wizyta w salonie to nie tylko chwila relaksu, ale też dawka śmiechu i rozmowy. Do każdej stylizacji podchodzi jak do małego dzieła sztuki, dbając o detale. Dba także o swój warsztat, nieustannie poszerza swoje umiejętności, uczestnicząc w kursach i szkoleniach. Szybko nawiązuje kontakt z klientkami, a wiele z nich wraca nie tylko dla pięknych paznokci, ale i dla tych wesołych spotkań.

MIEJSCE III

Joanna Gwardiak

- Zawód stylistki paznokci i makijażystki wybrałam świadomie. Od zawsze interesowałam się urodą i lubiłam prace wymagające precyzji oraz kreatywności. Zaczęło się od wykonywania stylizacji dla rodziny i znajomych, a z czasem postanowiłam rozwijać swoje umiejętności poprzez szkolenia i kursy - mówi Joanna Gwardiak (JG Mobile Studio, Wysokie Mazowieckie). Widok zadowolonych klientek zawsze wprowadza Ją w dobry humor. Szczególnie wzruszające są przygotowania do ważnych wydarzeń. Poza pracą jest szczęśliwą mamą dwóch wspaniałych synów.

KOSMETOLOG ROKU MIEJSCE I

Daria Ohajm

Daria Ohajm (Daria Ohajm - Permanent Artist & Estetic Cosmetology, Supraśl) triumfuje w naszym plebiscycie potrójnie, traktuje ten sukces jak ogromne wyróżnienie, ale przede wszystkim dowód zaufania klientek. Jak przyznaje, największą satysfakcję daje Jej moment, kiedy po zakończonym zabiegu widzi uśmiech i wzruszenie klientki. - Szczególnie zapadają mi w pamięć osoby, które przez lata zmagały się z kompleksami lub utraciły pewność siebie. Cieszę się, że dzięki makijażowi permanentnemu czy zabiegom kosmetologii estetycznej mogę pomóc im poczuć się piękniej i pewniej - tłumaczy. W wolnych chwilach lubi spędzać czas z bliskimi, a wykorzystuje ten czas także na naukę i śledzenie nowości w kosmetologii oraz medycynie estetycznej.

MIEJSCE II

Ewa Tomaszczyk

Ewa Tomaszczyk (EwArt Ewa Tomaszczyk Kosmetologia - Szkolenia, Białystok) przyznaje, że kosmetologia była Jej pasją od zawsze. Najpierw ukończyła informatykę, ale szybko zrozumiała, że to nie jest Jej miejsce. - Postanowiłam wtedy postawić na siebie i zająć się tym, co naprawdę kocham. Wybrałam kosmetologię i dziś wiem, że była to jedna z najlepszych decyzji - zdradza. Ta praca pozwala Jej łączyć wiedzę, rozwój i kontakt z ludźmi. Największą satysfakcję daje świadomość, że realnie wpływa na życie pacjentów.

MIEJSCE III

Beata Żebrowska

- Jako młoda dziewczynka dostałam od mojej matki chrzestnej książkę „Bądź piękna" i od tamtej pory zaczęłam interesować się kosmetykami i tak później wybrałam się na studia i zostałam kosmetologiem - tłumaczy Beata Żebrowska (Beauty Face Gabinet Kosmetologii Medycznej Beata Żebrowska, Białystok). Bardzo lubi poznawać ludzi, uwielbia to, że każdy człowiek jest inny i to jest piękne. Poza pracą jest mamą dwóch córeczek. Lubi rozwijać swoje zainteresowania związane z kosmetologią.

PODOLOG ROKU MIEJSCE I

Aleksandra Sokołowska

- Moja droga do podologii zaczęła się od chęci pomagania ludziom. Zależało mi na zawodzie, który będzie miał realny wpływ na zdrowie i komfort życia drugiego człowieka. Z czasem odkryłam, że podologia to nie tylko leczenie problemów stóp, ale także budowanie zaufania i relacji z pacjentami - wspomina Aleksandra Sokołowska (Gabinet Podologiczno-Kosmetyczny Aleksandra Sokołowska, Kolno). Największą radość sprawia Jej moment, kiedy pacjent wychodzi z gabinetu z ulgą i uśmiechem, a możliwość przywrócenia im komfortu i pewności siebie jest największą nagrodą. Poza pracą ceni czas spędzony z rodziną i bliskimi. Lubi aktywny wypoczynek, podróże oraz chwile, które pozwalają naładować energię.

MIEJSCE II

Elżbieta Łopuska

Nasza laureatka jest znana nie tylko z dużego doświadczenia, wysokich kwalifikacji, ogromnych umiejętności, ale także życzliwości i wspaniałego podejścia do klientów. Elżbieta Łopuska (Podolog Ela Łopuska, Białystok) na co dzień pomaga pozbyć się dyskomfortu i bólu. Poza tradycyjnymi metodami mechanicznymi i farmakologicznymi w gabinecie korzysta również z nowoczesnych urządzeń i metod leczenia. Cel jest zawsze jeden: uśmiech i ulga osób, które Jej zaufały.

MIEJSCE III

Małgorzata Popławska

Małgorzata Popławska (Instytut Podologii Suela, Białystok) jest podologiem z wieloletnim stażem. Swoim klientom stara się dać dokładnie to, czego sama oczekuje od innych specjalistów. Dla naszej wyróżnionej podologia to prawdziwa pasja. W pracy, którą wykonuje z wielkim zaangażowaniem, kieruje się zasadą „mniej znaczy więcej". Skupia się na holistycznym podejściu. Nieustannie pogłębia wiedzę, szkoląc się, biorąc udział w licznych konferencjach i współpracując z doświadczonymi specjalistami.

eprasa.pl 41e11ca404

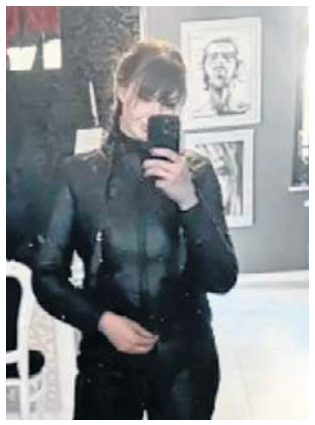
MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU MIEJSCE I

Tatiana Sławiecka

O zawodzie tatuażysty marzyła jeszcze w dzieciństwie, przypadkiem w wieku 19 lat spróbowała, jak to jest, ale z racji macierzyństwa, musiała to porzucić. Później sytuacja życiowa zmusiła Ją do powrotu do branży. Znalazła świetne studio, w którym mogła rozwinąć skrzydła. - Do dziś pamiętam wieczór, gdy siedziałam na kanapie i tak dla żartu rysowałam swoje przyszłe studio, aż do mnie dotarło, że nie chce robić tatuaży dla pieniędzy. Chcę, aby ludzie, wychodząc, byli szczęśliwi, chcę spełniać czyjeś marzenia i dawać radość - podkreśla Tatiana Sławiecka (NewKind Tattoo, Białystok). Poza swoją pracą jest mamą dwójki pięknych dziewczynek. Jak zaznacza, daje od siebie wszystko, by córki miały najlepsze życie oraz wspaniałe dzieciństwo.

MIEJSCE II

Ewelina Czaplejewicz



Ewelina Czaplejewicz, artystka związana ze studiem KRZYK Ink w Białymstoku, zdobyła drugie miejsce w kategorii Mistrz Tatuażu Roku w wojewódzkim plebiscycie Mistrzowie Urody 2026. To wyjątkowe wyróżnienie jest potwierdzeniem Jej talentu, pasji oraz wieloletniego zaangażowania w sztukę tatuażu. Od podnad 10 lat tworzy wyjątkowe projekty, łącząc artystyczną wizję z indywidualnym podejściem do każdej osoby. Projektuje tatuaże dopasowane do historii i oczekiwań klientów, a swoją pracę traktuje jako formę wyrażania emocji i doświadczeń.

MIEJSCE III

Krzysztof Domanowski

- Od 13 roku życia malowałem graffiti, to był mój pierwszy kontakt ze sztuką, pierwszą maszynkę pomógł mi zrobić kolega w 2004 roku, przez kilka lat szlifowałem warsztat, tatuując w weekendy w domu po godzinach „normalnej" pracy i w 2007 roku zacząłem pierwszą pracę na pełen etat w studiu w Edynburgu - opisuje Krzysztof Domanowski (Kretes Tattoo Studio, Białystok). Od tamtej pory tatuaż stał się Jego głównym zajęciem, pracą, hobby i stylem życia. W swoim zawodzie najbardziej ceni możliwość wyrażenia siebie i brak rutyny.

SALON FRYZJERSKI ROKU MIEJSCE I

Salon Fryzjerski Michał Sadowski

Salon Fryzjerski Michał Sadowski (Zambrów, Wojska Polskiego 46A) istnieje od 1935 roku i od tamtej pory pozostaje w rękach jednej rodziny. Wszystko zaczęło się od pradziadka, który stworzył to miejsce od podstaw - z pasji do rzemiosła i pracy z ludźmi. Z biegiem lat wiedza, doświadczenie i podejście do zawodu były przekazywane dalej z pokolenia na pokolenie. - Jesteśmy salonem fryzjerskim, który istnieje 91 lat. Od 1935 roku nasza rodzina dba o fryzury klientów, którzy przychodzą do nas od pokoleń. Zależy nam na tym, by każdy, kto nas odwiedza, wychodził zadowolony, uśmiechnięty i z chęcią do nas wracał - przedstawia zwycięski salon Michał Sadowski. To miejsce stało się dla Nich częścią życia i rodzinnej tożsamości.

MIEJSCE II

Mrs. Barber

MRS. BARBER
WIOLETA KOSTIUCZUK

Pasja, zaangażowanie i doskonały kontakt z klientami, właśnie te cechy sprawiły, że Mrs. Barber z Bielska Podlaskiego zajęło drugie miejsce w plebiscycie Salon Fryzjerski Roku w województwie podlaskim. Salon przy ul. Mickiewicza 53/3 to przestrzeń, w której liczy się nie tylko perfekcyjne strzyżenie, ale również atmosfera. Od samego początku właścicielka podkreślała, że chce stworzyć miejsce, do którego klienci będą wracać nie tylko po nową fryzurę, ale także po chwilę relaksu i swobodną rozmowę. I to się udało.

STUDIO URODY ROKU MIEJSCE I

Daria Ohajm - Medycyna Estetyczna & Makijaż Permanentny

Właścicielka firmy Daria Ohajm - Medycyna Estetyczna & Makijaż Permanentny (Sokółka, Grodzieńska 10) to magister kosmetologii, linergistka oraz specjalistka z zakresu kosmetologii estetycznej. Od 2018 roku prowadzi gabinet w Supraślu i Sokółce, oferując nowoczesne zabiegi z zakresu makijażu permanentnego i kosmetologii estetycznej. Jest także tegoroczną zwyciężczynią w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026 i to aż w dwóch kategoriach. Jej doświadczenie potwierdzają prestiżowy międzynarodowy tytuł PMU PRO ARTIST, wielokrotne wyróżnienia Linergistki Roku i Kosmetologa Roku, a także funkcja Biegłego Sądowego Sądu Okręgowego w Białymstoku w zakresie makijażu permanentnego i kosmetologii estetycznej.

DARIA OHAJM
makijaż permanentny - kosmetologia estetyczna

MIEJSCE II

Estetyka Mobilny Salon Urody Agnieszka Zielińska

Estetyka Mobilny Salon Urody Agnieszki Zielińskiej (Mońki, Białostocka 22) zdobyła drugie miejsce w kategorii Studio Urody Roku. To kolejny sukces właścicielki, która w ubiegłym roku znalazła się w czołówce jako Kosmetyczka Roku. Jej droga do zawodu zaczęła się od pokazu makijażu jeszcze w czasach liceum. W miejscu, które tworzy najważniejszy jest klient, dlatego stawia się tu na szczerość, zaufanie i jakość - a gwarantem tego ostatniego jest stałe podnoszenie kwalifikacji przez panią Agnieszkę.

eprasa.pl 41e11ca404

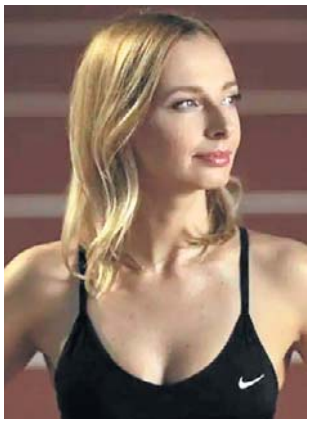
TRENER PERS./FITNESS/INSTRUKTOR JOGI MIEJSCE I

Dorota Krzewska

Dorota Krzewska (Yoga Shala, Białystok) wyznaje, że joga to Jej wielka pasja i sposób na życie, którym dzieli się z radością każdego dnia. Jej praca to przede wszystkim spotkanie z drugim człowiekiem, dlatego marzyła o stworzeniu szkoły, która będzie azylem, miejscem, gdzie każdy poczuje się zadbany, bezpieczny i w pełni zaopiekowany. Na swoich zajęciach stawia na siłę, sprawność, zdrowy kręgosłup i „wyciszenie głowy" po intensywnym dniu. Widok zmian i małych cudów, które dzieją się w ciałach i umysłach uczestników zajęć, to dla naszej zwyciężczyni najpiękniejsza nagroda i ogromna dawka energii. Głęboko wierzy bowiem, że w dzisiejszym świecie chwila oddechu i głęboki relaks to rzecz niezbędna.

MIEJSCE II

Małgorzata Chomczyk



Od zawsze Jej skrytym marzeniem był taniec, jednak dopiero w liceum dołączyła do zespołu cheerleaderek, który z czasem zmienił się w zespół tańca nowoczesnego. Na studiach miała okazję po raz pierwszy poznać tak zwany w tamtych czasach „aerobik". Wykładowca od wychowania fizycznego szybko odkrył w Niej potencjał do bycia instruktorem i za jego namową zapisała się na kurs instruktora rekreacji ruchowej. I tak dla Małgorzaty Chomczyk (Fitness Club Magic Gym & Magic Medical, Białystok) hobby stało się sposobem na życie.

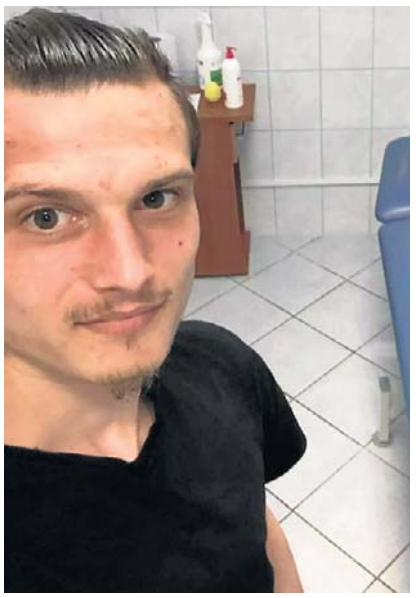
MIEJSCE III

Paulina Kozłowska

Jest założycielką Studia Ruchu Inself oraz Paula Swim. Ruch to Jej żywioł. Od 2010 roku Paulina Kozłowska (Studio Ruchu Inself, Białystok) pracuje jako instruktor sportu, prowadząc zajęcia, które nie tylko wzmacniają ciało, uczą danego ruchu, ale również pomagają w zwiększeniu świadomości ciała, przezwyciężaniu swoich ograniczeń, czerpaniu radości z aktywności fizycznej oraz odnalezieniu przyjemności z ruchu. Jej celem jest, aby każdy, kto trenuje u pani Pauliny, był sprawniejszy, silniejszy i bardziej świadomy swojego ciała.

MASAŻYSTA ROKU MIEJSCE I

Artur Sobolewski



Artur Sobolewski, masażysta ze Szpitala Wojewódzkiego im. dr. Ludwika Rydygiera w Suwałkach, odniósł spektakularny sukces w wojewódzkim plebiscycie Mistrzowie Urody 2026, zdobywając pierwsze miejsce w kategorii Masażysta Roku. Rok wcześniej zajął drugą lokatę, a tegoroczny triumf jest potwierdzeniem uznania, jakim cieszy się wśród pacjentów i mieszkańców regionu. Na co dzień pomaga osobom wracającym do zdrowia, sprawności i pełni sił, łącząc profesjonalną wiedzę z empatią i indywidualnym podejściem do każdego pacjenta. Zdobycie pierwszego miejsca w województwie to wyjątkowe wyróżnienie, które pokazuje, że codzienna troska o pacjentów, pasja do zawodu i wysoki poziom świadczonych usług są zauważane i doceniane.

MIEJSCE II

Beata Kazimierska

Zawód ten wybrała z poczucia misji niesienia pomocy innym. Zawsze fascynowało Ją, jak funkcjonuje ludzki organizm i jak jest zbudowany. Ta ciekawość połączona z chęcią realnego wpływu na poprawę zdrowia i komfortu życia sprawiła, że praca z ciałem stała się Jej pasją i życiowym celem. Dla Beaty Kazimierskiej (Salon Masażu Magia, Zambrów) najważniejsza jest realna poprawa jakości życia podopiecznych, zarówno poprzez ukojenie bólu, jak i pomoc w odzyskaniu sprawności. Stara się również edukować klientów w zakresie zdrowych nawyków.

MIEJSCE III

Krystsina Paloska

Wszystko zaczęło się od Jej własnego urazu pleców oraz głowy. Długo szukała odpowiedzi i pomocy. Ta droga nauczyła Ją jednej ważnej rzeczy: ciało jest niezwykłym mechanizmem, który cały czas próbuje się z nami komunikować. - Masaż otworzył przede mną świat poznania człowieka przez ciało. Pokazał mi, że odpowiedzi na wiele pytań, których szukamy latami, często są zapisane właśnie w naszym ciele. Napięcia, ból, zmęczenie, wszystko ma swoją przyczynę - mówi Krystsina Paloska (Soft Touch by Kris Black, Białystok), dla której masaż to znacznie więcej niż praca.

DIETETYK ROKU MIEJSCE I

Ewelina Jacewicz

- Dietetyka to zdecydowanie mój szczęśliwy przypadek. Na wyniki matur czekałam podczas wakacji nad morzem. Ze stresu postanowiłam mieć dodatkową opcję „awaryjną", więc poszłam do kafejki internetowej i zarejestrowałam się również na dietetykę. Z perspektywy czasu wiem, że nie mogłam wybrać lepiej. Dziś nie wyobrażam sobie innej pracy. Pomaganie ludziom odzyskiwać zdrowie i dobre relacje z jedzeniem daje mi ogromną satysfakcję - wspomina Ewelina Jacewicz (Fizjostacja, Białystok). Największą radości daje Jej to, że może być częścią czyjejś pozytywnej zmiany. Cieszy się z każdego poprawionego wyniku, każdego osiągniętego celu, z tego, że pacjenci odzyskują wiarę w siebie i swoje możliwości.

MIEJSCE II

Katarzyna Skok

Dietetyką zajmuje się od ponad 12 lat, a wpływ stylu życia na zdrowie fascynuje Ją od znacznie dłuższego czasu. W swojej pracy patrzy na organizm jako na całość. Katarzyna Skok (Dietetyk Katarzyna Skok, Białystok) nie pracuje schematami, każdy przypadek analizuje indywidualnie, łącząc wiedzę kliniczną z doświadczeniem. Stale rozwija swoje kompetencje, uczestnicząc w szkoleniach i konferencjach. W pracy z pacjentem najważniejsze jest dla Niej realne wsparcie i trwała poprawa zdrowia.

MIEJSCE III

Anna Małmyga

Anna Małmyga jest dietetykiem klinicznym oraz założycielką Poradni Odchudzania i Odżywiania 100% Zdrowia w Białymstoku. Pomaga ludziom odzyskać zdrowie, energię i dobre samopoczucie. Jej historia zaczęła się od odwagi do zmiany, po 35. roku życia przebranżowiła się i wybrała zawód, który dziś wykonuje z poczuciem misji. Do tej pory wsparła już ponad 2000 osób. Wierzy, że zdrowie to nie tylko liczba na wadze, ale lepsze samopoczucie, więcej energii i odzyskanie komfortu życia.

eprasa.pl 41e11ca404

LAUREACI PLEBISCYTU

FRYZJER ROKU	
Białystok	**Mariola Łuckiewicz**, Fryzjer Mobilny Mariola Łuckiewicz, Białystok
Łomża	**Anna Borusiewicz**, Studio Fryzur i Kosmetyki Amelia, Łomża
Suwałki	**Beata Sender**, Salon Fryzjerski Beata Sender, Suwałki
powiat augustowski	**Łukasz Zieliński**, Usługi Fryzjerskie Łukasz Zieliński, Augustów
powiat białostocki	**Anna Stawicka**, As Beauty Salon Fryzjerski, Zabłudów
powiat grajewski	**Iwona Borawska**, Salon Fryzjerski Borawska Iwona, Grajewo
powiat moniecki	**Patrycja Zastocka**, Retro - Metamorfozy u Pati, Mońki
powiat siemiatycki	**Oksana Romaniuk**, Salon Fryzjerski Oksana, Siemiatycze
powiat wysokomazowiecki	**Małgorzata Perkowska**, LA Visage, Sokoły
powiat zambrowski	**Michał Sadowski**, Salon Fryzjerski Michał Sadowski, Zambrów

KOSMETYCZKA ROKU	
Białystok	**Magdalena Wasilewska**, Atelier Urody Magdalena Wasilewska, Białystok
Łomża	**Kamila Dąbrowska**, Ambasada Piękna, Łomża
Suwałki	**Justyna Andruszkiewicz**, Instytut Kobiecego Piękna Justyna Andruszkiewicz, Suwałki
powiat augustowski	**Urszula Zielińska**, Design Salon Kosmetyczny Urszula Zielińska, Augustów
powiat bielski	**Kamila Orzechowska**, BeautyOrzechowska, Boćki
powiat hajnowski	**Eryka Boguszewska**, Eryka Beauty, Kleszczele
powiat moniecki	**Agnieszka Zielińska**, Estetyka Mobilny Salon Urody Agnieszka Zielińska, Mońki
powiat sejneński	**Edyta Sawicka**, Haven Lashes Edyta Sawicka, Sejny
powiat wysokomazowiecki	**Martyna Raciborska**, Studio Urody Martyna Raciborska, Jabłoń Kościelna

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU	
Białystok	**Kamila Świerpiel**, K_Passionnails Stylizacja Paznokci Kamila Świerpiel, Białystok
Łomża	**Julia Zysk**, ABA Studio, Łomża
Suwałki	**Żaneta Balun**, ŻB Stylizacja Paznokci Żaneta Balun, Suwałki
powiat augustowski	**Sylwia Grzesiukiewicz**, SG Nails Studio, Augustów
powiat bielski	**Natalia Opala**, Salon AN Piekutowska & Opala, Bielsk Podlaski
powiat hajnowski	**Karolina Lendzion**, Włos z pazurem, Hajnówka
powiat kolneński	**Edyta Filipkowska**, Kompleksowe Usługi Beauty, Kolno
powiat sejneński	**Paulina Żur**, Strefa Kobiet, Remieńkiń
powiat siemiatycki	**Emilia Boratyńska**, Nails by Em - Stylizacja Paznokci, Siemiatycze
powiat wysokomazowiecki	**Joanna Gwardiak**, JG Mobile Studio, Wysokie Mazowieckie
powiat zambrowski	**Monika Podedworna**, Salon Estetyka, Zambrów

SALON FRYZJERSKI ROKU	
Białystok	**Alena Luxe Studio**, Białystok, Świętego Rocha 5/8
Łomża	**Studio Fryzjersko-Kosmetyczne Amelia**, Łomża, al. Legionów 12
Suwałki	**Salon Fryzjerski**, Suwałki, Kościuszki 84
powiat bielski	**Mrs. Barber**, Bielsk Podlaski, Mickiewicza 53/3
powiat moniecki	**Retro - Metamorfozy u Pati**, Mońki, Tysiąclecia 18
powiat zambrowski	**Salon Fryzjerski Michał Sadowski**, Zambrów, Wojska Polskiego 46A

STUDIO URODY ROKU	
Białystok	**Salon Kosmetyczny Orzeszkowej 18**, Białystok, Orzeszkowej 18/2
Łomża	**ABA Studio**, Łomża, Małachowskiego 1 lok. 2
powiat moniecki	**Estetyka Mobilny Salon Urody Agnieszka Zielińska**, Mońki, Białostocka 22
powiat sejneński	**Haven Lashes Edyta Sawicka**, Sejny
powiat sokólski	**Daria Ohajm - Medycyna Estetyczna & Makijaż Permanentny**, Sokółka, Grodzieńska 10

BARBER ROKU	
1. miejsce	**Sylwia Karczewska**, Loft-Fade, Augustów
2. miejsce	**Sylwia Czarnowska**, SELAVI Barber, Białystok
3. miejsce	**Iwona Januszko**, Barber Shop 4Men, Suwałki

MAKE-UP ARTIST ROKU	
1. miejsce	**Elżbieta Kamieńska**, Ela K-m make up, Malesze
2. miejsce	**Justyna Radziewicz**, Studio WIZAŻU I STYLIZACJI, Białystok
3. miejsce	**Joanna Gwardiak**, JG Mobile Studio, Wysokie Mazowieckie

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU	
1. miejsce	**Joanna Czochańska**, RZĘS MA SENS, Kołaki Kościelne
2. miejsce	**Wiktoria Czerwińska**, Czerwińska lashes, Kolno
3. miejsce	**Izabela Zajkowska**, Izabela Lash&Makeup Studio, Białystok

LINERGISTKA ROKU	
1. miejsce	**Daria Ohajm**, Daria Ohajm - Permanent Artist & Estetic Cosmetology, Supraśl
2. miejsce	**Joanna Kalinowska**, Strefa Urody JK, Białystok
3. miejsce	**Monika Kusz**, PMU Monika Kusz, Białystok

PODOLOG ROKU	
1. miejsce	**Aleksandra Sokołowska**, Gabinet Podologiczno-Kosmetyczny Aleksandra Sokołowska, Kolno
2. miejsce	**Elżbieta Łopuska**, Podolog Ela Łopuska, Białystok
3. miejsce	**Małgorzata Popławska**, Instytut Podologii Suela, Białystok

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU	
1. miejsce	**Tatiana Sławiecka**, NewKind Tattoo, Białystok
2. miejsce	**Ewelina Czaplejewicz**, KRZYK Ink, Białystok
3. miejsce	**Krzysztof Domanowski**, Kretes Tattoo Studio, Białystok

KOSMETOLOG ROKU	
1. miejsce	**Daria Ohajm**, Daria Ohajm - Permanent Artist & Estetic Cosmetology, Supraśl
2. miejsce	**Ewa Tomaszczyk**, EwArt Ewa Tomaszczyk Kosmetologia - Szkolenia, Białystok
3. miejsce	**Beata Żebrowska**, Beauty Face Gabinet Kosmetologii Medycznej Beata Żebrowska, Białystok

MASAŻYSTA ROKU	
1. miejsce	**Artur Sobolewski**, Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera, Suwałki
2. miejsce	**Beata Kazimierska**, Salon Masażu Magia, Zambrów
3. miejsce	**Krystsina Paloska**, Soft Touch by Kris Black, Białystok

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU	
1. miejsce	**Dorota Krzewska**, Yoga Shala, Białystok
2. miejsce	**Małgorzata Chomczyk**, Fitness Club Magic Gym & Magic Medical, Białystok
3. miejsce	**Paulina Kozłowska**, Studio Ruchu Inself, Białystok

DIETETYK ROKU	
1. miejsce	**Ewelina Jacewicz**, Fizjostacja, Białystok
2. miejsce	**Katarzyna Skok**, Dietetyk Katarzyna Skok, Białystok
3. miejsce	**Anna Małmyga**, Poradnia Odchudzania i Odżywiania 100 Zdrowia, Białystok

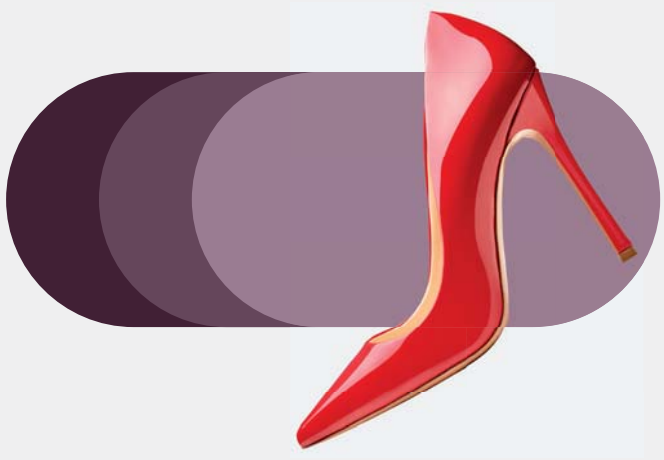
AUTOREKLAMA

Polecamy →

sK strona KOBIET

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



eprasa.pl 41e11ca404

ŚLEDZTWO

Chciał zabijać przypadkowe dzieci

Policjantom Konrad wyznał to wprost. Powiedział też, że zabijanie przećwiczył wcześniej na czterech kotach. Nikt wcześniej nie zwrócił uwagi na symbol, który 13-latek wyciął sobie na ramieniu

Adam Willma

W naszej opowieści będzie Konradem, choć jego prawdziwe imię jest bardziej wyszukane. Dajmy mu też fikcyjne nazwisko - Pawlicki.

Dwa scenariusze

Z Konradem Pawlickim mogło być tak.

Poniedziałkowy ranek. Konrad przeciera oczy, nie wyspał się dobrze. Nic dziwnego - do późna grał na Robloksie. Przed wyjściem z domu spogląda przez okno. Przejeżdżający nieopodal pociąg błyska czerwonymi wagonami. Dziś w liczącym ledwie około 280 osób Zaskoczu nie ma już stacji kolejowej (rozebrano ją w połowie ubiegłego wieku), ale dzieci do szkoły w Książkach odwozi autobus. Niecałe 10 minut drogi.

Plecak jest cięższy niż zwykle. Spośród książek i zeszytów wyraźnie wystaje podłużny kształt. To bagnet, który Konrad kupił niedawno. Trochę tępy, więc sznyty na nogach musiał zrobić żyletką.

Lekcje rozpoczynają się o ósmej, ale Konrad postanawia poczekać do długiej przerwy. W wąskim korytarzu zebrała się grupa młodszych dzieci. Na widok bagnetu dziecięce świergotanie nagle ustaje. W kapturze szczupła postać wygląda jak śmierć. Konrad siecze bagnetem. Na dresach i butach pojawiają się purpurowe plamy. Zanim podbiegnie pani z portierni i kurczowo wbije się paznokciami w dłoń Konrada, czwórka dzieci nie będzie dawała już oznak życia. Jedno szczęście, że w pobliżu jest pan kierowca, którego ściągnęły przeraźliwe krzyki. Kolanem przyciska plecy chłopca, słychać już odgłosy radiowozu. Karetka ma być najpóźniej za 5 minut, ale na szczęście reanimację jednej z dziewczynek prowadzi już lekarka nieodległej przychodni przy ul. Ks. Kujawskiego.

Cztery koty

Z Konradem Pawlickim było naprawdę tak.

Chłopakiem, z którym Konrad grał w weekend na Robloksie, był Szwed mieszkający w Wielkiej Brytanii. Gdy Konrad zwierzył mu się, że planuje krwawą jatkę w szkole i będą mówić o nim wszystkie telewizje, jego wystraszony partner podzielił się informacją z rodzicami. Ci natychmiast powiadomili brytyjską policję i ruszyła machina Interpolu. Zidentyfikowano IP, więc już w poniedziałek o świcie przed domem w Zaskoczu pojawili się funkcjonariusze z Wąbrzeźna.

Konrad niczego nie ukrywał. Policjantom potwierdził, że zamierzał zabijać nieznajome dzieci. Przyznał, że zabijanie przećwiczył wcześniej na czterech kotach. Pokazał, gdzie zakopał zwierzęta. We wskazanych miejscach znaleziono truchła zwierząt. W plecaku chłopca był bagnet. W pokoju znaleziono również tasak.

Święto pieczonego ziemniaka

Zaskocz to historia nieszczęść. Wojny, które się tędy przetaczały przez wieki wypalały do gruntu to, czego dorobiły się poprzednie pokolenia. Więc ludzie Zaskocza, jak i z sąsiednich wsi, dobrze poznali, czym jest bieda. Do dziś zresztą w miejscowym sklepiku niektórzy robią zakupy na kreskę. A jednak przez ostatnie dwie dekady zmieniło się wiele. Wyprostowały się drogi, wyładniały domy, pojawiły się krótko przystrzyżone trawniczki, a obok stanęły przyzwoite auta. Jak w większości polskich wsi, standard życia niewiele się tu różni od miejskiego. Tyle że oprócz sklepu i pozostałości dworskiego parku - w Zaskoczu nic nie ma. Jeszcze w połowie ub. wieku był tu chociaż przystanek kolejowy, ale dziś nie ma po nim śladu. Wiejską nudę przerwał ostatnio festyn dożynkowy (pod wiatą zagrał didżej, można było obejrzeć stare traktory) i święto pieczonego ziemniaka.

Co innego w odległych o kilka kilometrów gminnych Książkach, gdzie szkoła przeszła solidne remonty, w prężnym ośrodku kultury działa zespół Książkowianka, klub seniora, klub rękodzieła artystycznego Węzełek. Są zajęcia plastyczne, jest nauka gry na gitarze, zajęcia z aerobiku, a nawet grupa cyrkowa. Ludzie chodzą na stadion miejscowego Zrywu. Młodzi gromadzą się przy budce z kebabem naprzeciw budynku, który zdobi udane grafitti pod hasłem „Dzieciństwo bez przemocy".

Mówimy na niego „Mnich"

Sołtys Paweł Lewandowski o sprawie Konrada dowiedział się dopiero w poniedziałek w południe. Jako zawodowy kierowca pracę w poniedziałek kończył o szóstej rano. Po powrocie do domu włączył w komórce tryb samolotowy i poszedł spać. Kiedy się obudził i włączył telefon, wysypały się nagrania na sekretarce.

- Rodzina jak rodzina, tyle że wielodzietna, na pewno nie można powiedzieć, że patologiczna – zastrzega Lewandowski. - Kiedyś zdarzyło się, że chłopaki od Pawłowskich pomalowali przystanek autobusowy, ale przeprosili, odmalowali. Młodość ma swoje prawa.

FOT. ADAM WILLMA

Gdy Konrad zwierzył się, że planuje krwawą jatkę w szkole, jego wystraszony partner w grze podzielił się tą informacją ze swoimi rodzicami, a ci powiadomili Interpol

Inni sąsiedzi o Pawłowskim: - Człowiek raczej zamknięty w sobie. Raczej nie bierze udziału w życiu wsi.

O Konradzie: - Mówimy na niego „mnich", bo cały czas w tym kapturze chodzi. Szczupły, ale wyrósł ostatnio.

Sprzedawczyni z wiejskiego sklepiku: - W głowie mi się to wszystko nie może ułożyć, bo przecież znam wszystkie dzieci od Pawłowskich od małego i złego słowa nie mogłam o nich powiedzieć. Nie mogłam spać w nocy, kiedy o tym wszystkim usłyszałam.

Dom Pawłowskich widać z drogi. Ojciec Konrada jest już po sześćdziesiątce, zajmuje się nadal rolnictwem – kilka hektarów ziemi i trochę zwierząt. Matka pracuje w nieodległym zakładzie.

Na podwórzu spotykam matkę Konrada. Godzinę wcześniej wróciła z sądu, który zadecydował o losach jej syna. Nie chce mówić o sprawie: - Dużo już o nas napisali, a połowa z tych rzeczy to nieprawda – ucina raczej z rezygnacją niż poirytowaniem.

Gdzie jest prawda?

- Niech pan już sobie idzie.

Nie było zemsty

Tymczasem w Bydgoszczy kurator oświaty Grażyna Dziedzic wypowiada się dla radia: - Młody człowiek może i był trochę wyobcowany, bo ma taką osobowość, natomiast nikt go nie hejtował. Młodzież w tej szkole ma opiekę pedagoga i psychologa, wychowawcy również zostali poinstruowani.

Pani kurator mija się z prawdą, a najpewniej nie zna całej prawdy, bo informacja pochodzi wyłącznie od dyrekcji. Co najmniej kilku rówieśników Konrada w rozmowach z mediami mówiło o hejcie. Podkreśla to również matka ucznia z równoległej klasy: - Nie rozumiem, po co opowiadać takie rzeczy. Przecież wszyscy wiedzą, że niektórzy go hejtowali. Wie pan, to nie jest nic rzadkiego w przypadku takich introwertyków i odludków.

A więc motyw zemsty za hejt?

Podinspektor Andrzej Fijołek, rzecznik Komendy Głównej Policji podchodzi do tego sceptycznie: - Chłopak wyraźnie mówił, że celem jego ataku miały być zupełnie obce osoby. Gdyby chciał się mścić, mógł wybrać sprawcę hejtu.

Krwawe bractwo

W sprawie pojawia się wątek zagranicznych stron z treściami faszystowskimi, którymi miał inspirować się 13-latek. Jedno jest pewne – językiem angielskim Konrad posługiwał się nadzwyczaj sprawnie. Prawdopodobnie zażyłe kontakty z rówieśnikami z całego świata, korzystającymi z platform z grami były w tym pomocne.

Motywy faszystowskie pojawiają się na ciele chłopca. Policjanci mówią o licznych śladach cięć. Jak to możliwe, że nie dopatrzyli się ich nauczyciele? Możliwe, bo wycięte swastyki zlokalizowane były na nogach. Na ramieniu Konrad miał jedynie znak Aryan Brotherhood. Czy była to sławna koniczynka z motywem swastyki, czy któryś z innych symboli – nie wiadomo. Tak czy owak, chodzi o najbardziej brutalny z amerykańskich gangów więziennych.

Jeden z nawróconych przestępców relacjonuje, że „zabójstwo jest dla Bractwa sposobem wyrażania opinii". Jedynym sposobem, aby uzyskać członkostwo w gangu jest krew. Przed dołączeniem do organizacji, kandydaci muszą wyrobić sobie odpowiednie świadectwo, mordując członka wrogiego gangu lub napadając na funkcjonariusza więziennego. Każdy zobowiązany jest do lektury pism Adolfa Hitlera. Niektórzy praktykują neopogańskie wierzenia odwołujące się do mitologii Wikingów.

Gwarancja na głowę

To, jakie dawki trucizny zainfekowały głowę 13-latka, zważyć będzie musiał sąd. Na razie zadecydował o umieszczeniu go w młodzieżowym ośrodku wychowawczym. MOW to nie to samo co poprawczak, do którego trafia młodzież z opinią „wysokiego stopnia demoralizacji". Środki stosowane wobec nieletnich wykonuje się do ukończenia przez nich 21 lat. W przypadku najpoważniejszych czynów pobyt w zakładzie poprawczym może jednak zostać przedłużony do 24. roku życia. W przypadku Konrada sąd oceni, jak daleko zaszły jego działania. Od tego zależy kwalifikacja: usiłowanie zabójstwa lub przygotowania do dokonania przestępstwa.

Paulina przyszła na plac zabaw z córką. Dziewczynka pójdzie dopiero do przedszkola. Kiedy Konrad ukończy 21 lat, ona będzie chodziła do piątej klasy. Paulina: - Z jednej strony strasznie mi żal tego chłopca. Przecież to jeszcze dzieciak, wszystko przed nim. Ale kiedy sobie pomyślę, że wróci i będzie tu chodził między nami, przechodzą mnie dreszcze. Bo kto da gwarancję, że wszystko mu się naprawiło w głowie?

Na tablicy ogłoszeń przy przystanku autobusowym w Zaskoczu wisi tylko jedno ogłoszenie – z numerami wsparcia dla „osób w stanie kryzysu psychicznego". Zawisło kilka dni przed policyjnym najazdem na dom Pawlickich.

To tylko zbieg okoliczności.

Ks. Artur Jankowski, proboszcz parafii w sąsiednich Łopatkach:

- Nie chcę wypowiadać się o sprawach konkretnych parafian, ale mam swoją opinię o zmianach na wsi. Owszem, ta wieś bardzo się zmieniła w ostatnich latach. Sielskie obrazki nie powinny nas zmylić, bo coraz częściej mamy do czynienia z innymi formami patologii. Już niekoniecznie związanymi z alkoholem, co nie znaczy, że mniej niepokojącymi. Czy to na wsi, czy w mieście dzieci mają często nieograniczony dostęp do mediów, do gier i do internetu. Na wsi to zjawisko jest o tyle bardziej skomplikowane, że w większym stopniu pojawia się problem z zagospodarowaniem czasu. Rodzice pracują na nocki albo muszą wyjeżdżać do pracy za granicę. Z konieczności zostawiają młodego człowieka - z komputerem, z telefonem, z dostępem do wszystkiego, co się z tym wiąże. Nie utrwaliła się świadomość konieczności ochrony rodzicielskiej.

Spokój bywa pozorny, bo za tym spokojem i ciszą również pojawiają się poważne problemy wychowawcze. Puściliśmy młodych samopas, to teraz będziemy musieli zmierzyć się z konsekwencjami. ©℗

eprasa.pl 41e11ca404

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka piersi łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

DIETA

Kto nie powinien jeść mięsa? Niektórzy muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

Zdrowa dieta zawiera tylko ograniczone ilości mięsa, lecz dla niektórych osób szkodliwe może być nawet niewielkie spożycie. Istnieją choroby, w których nie powinno się jeść mięsa wcale

Anna Rokicka-Żuk

Chociaż mięso jest źródłem pewnych ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych osób mogą być one szczególnie szkodliwe.

Podczas gdy w zdrowej diecie może być tylko pewna ilość mięsa, zwłaszcza czerwonego, pacjenci z określonymi problemami zdrowotnymi nie powinny jeść go wcale.

Mięsa i jego przetworów bezwzględnie nie powinno się jeść przy wymieniowych niżej chorobach.

FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

Są osoby, które w ogólne nie powinny sięgać po mięso i przejść na dietę wegetariańską z powodów zdrowotnych

Alergia na mięso

Alergia na mięso częściej dotyczy osób z grupą krwi A lub O oraz alergią na koty (reakcje wywołuje wieprzowina), może być też wywołana przez ugryzienie kleszcza. W takiej sytuacji organizm wytwarza przeciwciała, które rozpoznają też jako alergen białka występujące w produktach mięsnych (głównie wieprzowinie), rybach i owocach morza – jest to tzw. zespół alfa-gal. Objawy takie jak wysypka, zaburzenia gastryczne, opuchlizna ciała, bóle głowy, kichanie i łzawienie oczu, a nawet anafilaksja, pojawiają się w ramach alergii krzyżowej.

Dna moczanowa

Mięso jest źródłem związków purynowych, które są przekształcane do kwasu moczowego. U osób z dną moczanową (podagrą) jego usuwanie jest upośledzone, a nadmiar krystalizuje się w stawach, powodując ich zapalenie i ból. Napad dny może wywołać zwłaszcza jedzenie podrobów, ale też mięsa czerwonego i białego.

Zaawansowana choroba nerek

Mięso to produkt wysokobiałkowy, a takie są zakazane w diecie osób z zaawansowaną chorobą nerek (stadium 3-5 bez dializy). W takim przypadku zalecana jest dieta zapewniająca 0,6-0,8 gramów białka na kilogram masy ciała, co ustala lekarz.

Nowotwory

Jedzenie mięsa sprzyja nowotworom, a zwłaszcza rozwojowi raka jelita grubego. Nie należy go jeść w przypadku czynników ryzyka choroby, zwłaszcza jej historii w rodzinie. Szczególnie czerwone i przetworzone mięso powoduje zmiany metaboliczne i genetyczne warunkujące ten typ raka. Podobne zalecenia dotyczą nowotworów żołądka, piersi i prostaty.

Endometrioza

Produkty mięsne i bogate w tłuszcze nasycony oraz trans sprzyjają nadmiarowi estrogenów w organizmie i nasilają objawy endometriozy, a także sprzyjają ich rozwojowi. Łagodzi je błonnik zawarty w owocach, warzywach, pełnych ziarnach i nasionach strączkowych. Źródła hormonów to także inne produkty odzwierzęce, w tym kurczak, jaja i przetwory mleczne. Dietą polecaną w endometriozie jest menu wegańskie (roślinne).

Hemochromatoza

Hemochromatoza to choroba polegająca na nadmiernym wchłanianiu żelaza, co jest szkodliwe dla organizmu. By je ograniczyć, nie należy sięgać po jego bogate źródła, takie jak mięso i podroby, a zwłaszcza mięsa czerwone i wątróbkę.

Choroby płuc

Sięganie po peklowane (różowe) wędliny jest niewskazane także dla osób z chorobami płuc, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby. Pogarsza ich objawy, ale może także sprzyjać rozwojowi schorzeń oddechowych.

Jedzenie mięsa pogarsza przebieg problemów takich jak otyłość, hipercholesterolemia i miażdżyca, choroby sercowo-naczyniowe, przebyty zawał albo udar, przebyte leczenie onkologiczne.

Chociaż mięso jest źródłem ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych mogą być szkodliwe

Wegetarianizm jako dieta bezmięsna (jarska) polecany jest osobom zagrożonym rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych, a także pacjentom z ich diagnozą.

Niezdrowe dodatki

Niezdrowe związki w mięsie to przede wszystkim tłuszcz będący źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i rozpuszczonych toksyn. To m.in. zanieczyszczenia pochodzące z pasz zwierząt, wody, powietrza i leków.

W wędlinach również są dodatki do żywności, zwłaszcza problematyczny azotyn sodu z soli peklującej. Konserwant ten łatwo przekształca się w rakotwórcze związki. W mięsie i przetworach (wędlinach, kiełbasach, parówkach itp.) jest też wiele innych związków o działaniu prozapalnym, które organizm może zneutralizować w małych ilościach i przy diecie bogatej w produkty roślinne.

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

• Cukrzyca typu 2 – w trwającym 19 lat badaniu fińskim zastąpienie tylko 1 proc. kalorii pochodzących ze źródeł odzwierzęcych białkowymi produktami roślinnymi wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 aż o 18 procent.

• Depresja – w analizie 21 badań wykazano związek z jedzeniem czerwonego i przetworzonego mięsa a rozwojem depresji o ponad 25 procent, podczas gdy warzywa i owoce działały przeciwnie.

• Choroby wątroby – w badaniu fińskim zwiększone spożycie białka z produktów zwierzęcych, takich jak mięso, powiązano z nawet o 50 proc. wyższym ryzykiem rozwoju niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

• Astma – jedzenie różowych, peklowanych wędlin częściej niż 4 razy w tygodniu zwiększa prawdopodobieństwo pogorszenia się objawów astmy o 76 proc.

• Rak jelita grubego – jak ustaliła Światowa Organizacja Zdrowia, przetworzone produkty mięsne, takie jak szynka i kiełbasa, przyczyniają się do rozwoju raka jelita grubego. Wnioski z 400 badań: ryzyko rośnie o 12 proc. na każde 100 g czerwonego albo przetworzonego mięsa dziennie. Maleje natomiast dzięki jedzeniu pełnoziarnistych produktów zbożowych i warzyw.

• Rak żołądka – na podstawie wyników 42 badań stwierdzono, że wyższe spożycie czerwonego mięsa to nawet o 70 proc. większe zagrożenie rakiem żołądka, podczas gdy dla wędlin ryzyko rośnie o 80 procent.

• Nowotwory głowy i szyi – w 20-letnim badaniu holenderskim jedzenie czerwonego mięsa powiązano z częstszym rozwojem nowotworów głowy i szyi. Stwierdzano je nawet o połowę częściej w grupie osób o największym spożyciu w porównaniu do tych, którzy konsumowali go najmniej albo całkowicie go unikali.

• Cukrzyca ciążowa – rozwój cukrzycy ciążowej grozi powikłaniami u matki i przyszłego dziecka, a sprzyja mu jedzenie czerwonego mięsa dowolnego rodzaju, w tym przetworzonego. Ryzyko rosło nawet ponaddwukrotnie.

eprasa.pl 41e11ca404

SANATORIA

Złota polska jesień jest tam przecudna. Najpiękniejsze polskie uzdrowiska

Kiedy kończy się lato, warto przyjechać tu na turnus lub choćby krótką wycieczkę po zdrowie i niezapomniane wrażenia

Emil Hoff

23 września 2026 r. zaczęła się astronomiczna jesień. Gdzieniegdzie już teraz podziwiać można kolorowe liście, ale prawdziwej powodzi barw – słynnej złotej polskiej jesieni – spodziewać się można w październiku i listopadzie. Jest jeszcze czas na zaplanowanie pobytu w którymś z polskich uzdrowisk, które jesienią są wyjątkowo piękne.

Dlaczego uzdrowisko? W miejscowościach uzdrowiskowych można połączyć rekreację ze wzmocnieniem zdrowia. Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z uzdrawiającego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po zadbanych parkach i ogrodach zdrojowych, a także trasach turystycznych prowadzących po okolicy. Wycieczka do uzdrowiska to doskonały pomysł na rodzinny wypoczynek np. w czasie jednego z długich weekendów w październiku i listopadzie. Ale jeśli marzy wam się jednak pełen turnus, lecz czas oczekiwania na pobyt z NFZ jest za długi, spróbujcie wykupić prywatny turnus w sanatorium w odpowiadającym wam terminie jesiennym – nie trzeba mieć skierowania, nie czeka się długo, a płatne turnusy nie muszą być drogie.

Dlaczego jesienią? Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat, aurę melancholii i nostalgii. Jesienią jest też spokojniej, bo wakacje szkolne już dawno się skończyły, można więc cieszyć się wypoczynkiem i spacerami bez tłumów i zgiełku. Sama jesienna pogoda też jest atutem, bo bardziej sprzyja zwiedzaniu i wycieczkom pieszym lub rowerowym niż letnie upały, a w przypadku miejscowości nadmorskich dodatkowo burze wydobywają z wody więcej jodu jesienią niż latem.

Do tych uzdrowisk koniecznie wybierz się jesienią

Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX wieku z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także nad jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął pierwsze miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica jest uzdrowiskiem w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też).

W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „ Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Stabilna pogoda i dobre nasłonecznienie sprawiają, że Nałęczów nadaje się doskonale na jesienną wycieczkę dla osob spragnionych wyciszenia, relaksu i kontaktu z naturą.

Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta: Nałęczów otaczają unikatowe wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki – urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie, 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

Kudowa-Zdrój: moc jesiennych atrakcji

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów.

Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

Supraśl: jesień pachnąca żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon.

Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste, żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną w niej żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Warto wybrać się tam na wycieczkę.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji.

Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Gołdap: wypoczynek w „polskiej tajdze"

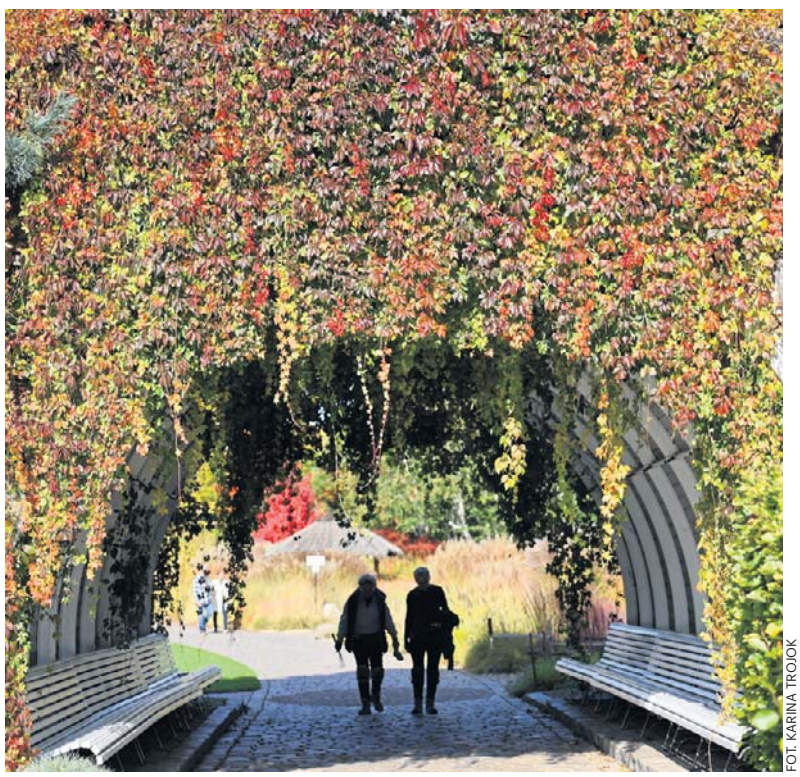
Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale Puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach jesiennych drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikatowy sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarczy, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i ponownie cieszyć się pięknymi widokami.



FOT. KARINA TROJOK

Polskie uzdrowiska jesienią są wyjątkowo piękne. Warto wybrać się do któregoś z nich o tej porze roku

eprasa.pl 41e11ca404

KOBIETA

Jesienią te przykre objawy mogą się nasilać. Zaskakujący wpływ zimna na kobiety

oprac. Emil Hoff

Ciemne poranki i zimne noce mogą nasilać objawy menopauzy – od obniżonego nastroju i bólu stawów po nocne poty i suche oczy.

FOT. GUIDO MIETH, GETTY IMAGES

Jesienią i zimą u kobiet przechodzących menopauzę mogą się pojawić nieprzyjemne objawy

Pory roku się zmieniają, a sezon chłodniejszej pogody może oznaczać nieprzyjemne zmiany dla osób przechodzących menopauzę.

– Zimna pogoda może sprawić, że okres perimenopauzy i menopauzy będzie dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy staną się cięższe do opanowania – mówi dr Nikki Ramskill, lekarka rodzinna specjalizująca się w zdrowiu kobiet, zarejestrowana specjalistka ds. menopauzy w British Menopause Society (BMS) i założycielka brytyjskiej Female Health Doctor Clinic. – Spadający poziom estrogenu wpływa nie tylko na to, jak organizm reguluje temperaturę, ale także na całe mnóstwo objawów wywołanych zmianami hormonalnymi, które nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Jeśli sama przechodzisz menopauzę, lepiej sprawdź, czego możesz doświadczać w związku ze zmianą pogody.

Obniżony nastrój

Wstawanie po ciemku jest trudne dla większości osób, ale Ramskill wyjaśnia, dlaczego jest to jeszcze gorsze, gdy poziom estrogenu spada:

– Brak światła słonecznego i krótsze dni sprawiają, że wszyscy czujemy się podle. Mniejsza ilość światła dziennego może zaburzać nasz rytm okołodobowy, a brak witaminy D z promieni słonecznych powoduje zmęczenie oraz bóle mięśni i stawów. Ale jeśli poziom estrogenu jest niski, zmniejsza się również aktywność serotoniny i dopaminy w mózgu, co prowadzi do obniżonego nastroju i lęku. Dodatkowo zmiany hormonalne sprawiają, że kobiety na tym etapie życia są bardziej podatne na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD).

Bóle stawów i mięśni

Wiele kobiet w okresie menopauzy mówi, że czuje się bardziej „sztywno" w chłodniejszą pogodę, co – jak wyjaśnia Ramskill – również wynika z niedoboru witaminy D.

– Jeśli masz ciemniejszą karnację lub mocno się zakrywasz latem, nie zbudujesz odpowiednich zasobów witaminy D w ciepłych miesiącach, a kiedy przychodzi zima, wiele osób wpada w niedobór. Więc jeśli już odczuwasz sporo bólów i dolegliwości z powodu niskiego poziomu estrogenu, brak witaminy D dodatkowo potęguje problem, który następnie jeszcze pogarszamy, bo mniej się ruszamy – jest ciemno i zimno na zewnątrz, a my odkładamy wyjście na siłownię.

Ekspertka dodaje też, że w ludowym przekonaniu o „czuciu pogody" w kościach jest sporo prawdy naukowej.

– Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na zmiany ciśnienia atmosferycznego i odczuwają bóle w palcach lub kolanach. Dzieje się tak, ponieważ w stawach mamy płyny, które prawdopodobnie reagują na otoczenie, a bez przeciwzapalnego działania estrogenu stan zapalny może być problemem.

> **Zimno wpływa na samopoczucie**
>
> **Okres perimenopauzy i menopauzy staje się dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy cięższe do opanowania.** Objawy wywołane zmianami hormonalnymi nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Zaburzony sen

Brak naturalnego budzenia przez światło słoneczne zimą spłaszcza rytm okołodobowy i hamuje poranną produkcję serotoniny, co oznacza, że kobiety w menopauzie dostają zimą podwójny cios – niedobór serotoniny związany z niższym poziomem estrogenu.

Ramskill wyjaśnia:

– Brak serotoniny wpływa na produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i czuwania, co prowadzi do fragmentacji snu. Dodatkowo niski poziom estrogenu wpływa na zdolność organizmu do regulowania temperatury, powodując nocne poty, które zimą będą gorsze z powodu cięższej piżamy i pościeli.

I dodaje:

– Sięganie po gorące napoje w chłodne dni może też sprawić, że nieświadomie wypijasz więcej kofeiny, niż potrzebujesz.

Swędząca skóra i suche oczy

Niski poziom estrogenu sprawia, że naturalne „nawilżacze" skóry – oleje i ceramidy – gwałtownie spadają w okresie menopauzy, powodując suchą i swędzącą skórę.

– Dodajmy do tego wysuszający wpływ centralnego ogrzewania albo odwodnienie, bo w chłodniejsze dni nie mamy takiego bodźca, żeby pić, oraz wychodzenie na zimno – wszystkie te rzeczy pogorszą stan skóry – mówi lekarka.

Suche oczy mogą prowadzić do ich łzawienia, ale Ramskill ujawnia, że często ludzie nie rozpoznają, że właśnie to jest problemem.

– To ciągłe łzawienie to próba oczu, by odzyskać to, czego im brakuje. Brak ceramidów i olejów wpływa na skórę wokół oczu oraz na ich nawilżenie, a zimny wiatr jeszcze bardziej nasila ten problem.

Uderzenia gorąca i zimna

Istnieje biologiczny powód, dla którego kobiety z reguły odczuwają zimno bardziej niż mężczyźni.

– Estrogen sprawia, że nasze naczynia krwionośne są naturalnie bardziej rozszerzone, więc szybciej tracimy ciepło i bardziej marzniemy – mówi Ramskill. – Dlatego niektóre kobiety mają problem z klimatyzacją w biurze i znacznie mocniej odczuwają zimno zimą.

Spadający poziom estrogenu powoduje, że wewnętrzny termostat w mózgu błędnie interpretuje sytuację, uznając, że kobiety w menopauzie się przegrzewają, co uruchamia reakcję alarmową i aktywuje gruczoły potowe.

– Bycie opatuloną zimowymi ubraniami i siedzenie w ogrzewanym centralnie pomieszczeniu sprawi, że nagłe uderzenia gorąca będą jeszcze gorsze, kiedy trzeba będzie w pośpiechu zrzucić wszystkie warstwy – mówi Ramskill. – A po nich może nastąpić chłód „po uderzeniu", który sprawia, że kobiety czują się zmarznięte. Zimowy sezon świątecznych imprez także może dać się we znaki, ponieważ – jak mówi Ramskill – alkohol może nasilać uderzenia gorąca i zaburzać sen.

Strategie pomagające kontrolować objawy

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), dlatego Ramskill proponuje inne strategie.

– Progesteron bioidentyczny może pomóc w śnie, ponieważ wywołuje senność. A melatonina, która według wytycznych NICE jest technicznie przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia, jest przeze mnie przepisywana także młodszym kobietom.

Ekspertka medyczna zaleca też:

– Witaminę D należy suplementować przez cały rok, suplementy przy niedoborze żelaza mogą pomóc przy zespole niespokojnych nóg, a glicynian magnezu może wspierać sen. Radzę również pacjentkom, by stosowały dietę śródziemnomorską bogatą w kwasy Omega-3 oraz produkty o wysokiej zawartości tryptofanu, a także dbały o nawodnienie, utrzymanie aktywności fizycznej, wychodzenie na słońce i dobre nawyki związane ze snem. Trzymaj bolące stawy w cieple i wypróbuj lampę lub okulary do terapii światłem przy SAD, aby poprawić ekspozycję na światło – dodaje.

eprasa.pl 41e11ca404

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Napoje poprawiające odporność

Jak zadbać o swoją odporność jesienią?

Jesień to dla wielu z nas początek sezonu na infekcje. Powody są różnorodne – od mniejszej ilości światła słonecznego, co powoduje osłabienie organizmu, po zmianę diety, niższe temperatury, aż po suche powietrze w pomieszczeniach. Na wiele z tych czynników nic nie zaradzimy, można jednak zadbać o odporność. Są napoje, które zastąpią nam kawę, herbatę czy soki, a przy okazji dobrze wpłyną na zdrowie.

Zakwas buraczany

Zakwas z buraka wspomaga odporność, ponieważ zawiera naturalne probiotyki, które z kolei wspomagają florę jelitową. Jest bogaty w witaminę C i takie minerały, jak żelazo i kwas foliowy. Wspomaga wątrobę i nerki. Regularne picie tego napoju pomoże w ochronie przed infekcjami. Polecany jest on nie tylko przy anemii, ale też przy przeziębieniach i w okresie słabej odporności. Zakwas można kupić lub zrobić go samemu.

Oksymel

Oksymel to jeden z najbardziej cenionych napojów na odporność. Przygotowuje się go przede wszystkim z octu oraz miodu. Działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia odporność, ułatwia radzenie sobie z infekcjami. Dobra wiadomość dla osób odchudzających się – oksymel ułatwia zrzucenie wagi. Oprócz octu i miodu do napoju można dodać między innymi imbir, cebulę, czosnek czy chrzan. Jak zrobić oksymel? Wybrane składniki (świeże warzywa, zioła czy nawet owoce) zalewamy żywym octem jabłkowym, słoik zakręcamy i zostawiamy w ciemnym miejscu na kilka tygodni. Raz na kilka dni składniki należy wymieszać. Po około 5 tygodniach całość przecedzamy przez gazę i do otrzymanego płynu dodajemy miód. Mieszamy i gotowe! Powstały eliksir najlepiej rozcieńczać w wodzie w proporcji około dwóch łyżek na szklankę wody.

Złote mleko

Złote mleko rozgrzewa, redukuje stany zapalne, łagodzi stres i wzmacnia odporność. Napój ten ma różne warianty, a bazuje na mleku, miodzie i przyprawach. Do golden milk, jak jest nazywany, można dodać kurkumę, cynamon, imbir, gałkę muszkatołową czy też pieprz.

Napój rozgrzewający

Cenisz sobie prostotę? Wybierz domowy napój rozgrzewający na bazie imbiru, kurkumy i cytryny. Składniki te należy włożyć do szklanki, zalać gorącą wodą, a gdy przestygnie, dodać łyżeczkę lub dwie miodu. Imbir łagodzi ból gardła czy katar, wspiera mechanizmy odporne organizmu. Z kolei kurkuma, dzięki kurkuminie, działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo. Cytrynę warto dodać ze względu na zawartość witaminy C i właściwości moczopędne, co sprzyja usuwaniu toksyn.

Napój z propolisem

Propolis nazywany jest także kitem pszczelim. Ze względu na liczne właściwości zdrowotne określa się go naturalnym antybiotykiem. Składa się między innymi z żywic roślinnych, wosków, pyłku kwiatowego i polifenoli, ma także witaminy i minerały. Pszczoły propolisem wzmacniają i uszczelniają ul, a zarazem chronią go przed bakteriami, grzybami czy wirusami. Propolis ma wiele właściwości, także wspomaga odporność, stymulując układ odpornościowy i działa przeciwwirusowo. Jak zrobić napój z propolisem? Do szklanki ciepłej, ale nie gorącej, wody należy dodać około pół łyżeczki propolisu. Dla poprawy smaku można dodać łyżeczkę miodu.

FOT. FREEPIK

Rooibos

Rooibos, czyli napar z czerwonokrzewu, sprawdzi się w chłodne, jesienne dni, ponieważ skutecznie rozgrzewa. Dodaje energii, wspomaga odchudzanie i wzmacnia odporność. Działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo, a także poprawia nastrój. Co więcej, nie zawiera kofeiny, ani teiny, więc może być bezpiecznie spożywany przez dzieci. Rooibos przygotowujemy tak, jak herbatę. Do szklanki należy dodać saszetkę z suszem lub wsypać go około dwóch płaskich łyżeczek, a następnie zalać zagotowaną i nieco przestudzoną wodą. Parzyć około 5 minut. Do smaku można dodać cytrynę lub miód. **Anna Moyseowicz**

A TO CIEKAWE

Nasze ukochane warzywo zostało Najbardziej Trującą Rośliną 2026 roku. Polacy się nim zajadają

W 2026 roku fasola ogrodowa została uznana za Najbardziej Trującą Roślinę w corocznym rankingu Ogrodu Botanicznego w Hamburgu. Jak to możliwe?

Ingrid Hintz-Nowosad

Ogród Botaniczny w Hamburgu (Botanische Sondergarten Wandsbe) od ponad dwudziestu lat organizuje konkurs, w którym wybierana jest najbardziej trująca roślina roku. Celem wydarzenia jest szerzenie świadomości na temat otaczających nas roślin uprawianych w domach, ogrodach i przestrzeni miejskiej. Choć często są one piękne, pożyteczne, a także smaczne i przynoszą korzyści zdrowotne, wiele z nich ma także niebezpieczne właściwości, których nie znamy. Co roku tworzona jest więc lista roślin o toksycznym działaniu. Następnie przez głosowanie wyłaniany jest zwycięzca.

Zgodnie z regulaminem konkursu nominacja danej rośliny może pojawić się tylko raz na pięć lat. Zwycięzca nie może być ponownie nominowany w kolejnych edycjach. Lista publikowana jest na początku roku, ale przypominamy o niej teraz, gdy w najlepsze trwa sezon na fasolę ogrodową.

W poprzednich latach za najbardziej trującą roślinę uznane były: orzechy nerkowca oraz pietruszka, a konkretnie jej nasiona, a także ziemniak, którego zielone części, owoce i kiełkujące bulwy są silnie toksyczne, oraz ozdobna wisteria, której wszystkie części są trujące.

FOT. 123RF

Zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna

W 2026 wyłoniono następujących zwycięzców:

- fasola ogrodowa została wybrana na 22. roślinę trującą roku z wynikiem 516 głosów (30 proc.);
- trąbka anielska (Brugmansia suaveolens) – 27,9 proc.;
- szalej jadowity (Conium maculatum) – 16,4 proc.;
- ciemiernik (Helleborus niger) – 14,2 proc.;
- wawrzynek pospolity (Daphne mezereum) – 11,5 proc.

„Fasola ogrodowa – popularne warzywo – jest trująca? To niemożliwe! Jadłem fasolę wiele razy, nie robiąc się chory ani nawet nie umierając. Nie wydaje mi się!". Tak wyglądało wiele rozmów z odwiedzającymi Ogród Botaniczny w Hamburgu w 2025 roku, kiedy fasola ogrodowa została nominowana do najbardziej trującej rośliny roku.

Fasola ogrodowa i inne rośliny strączkowe należące do rodzaju „Phaseolus" zawierają toksyczną lektynę (związek białko – węglowodan) zwaną fazyną. Fasolka szparagowa jest w Polsce bardzo popularnym warzywem i jemy ją przez cały rok w mrożonej formie. To dietetyczne, niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które można bezpiecznie spożywać nawet każdego dnia. Zapewnia spore dawki błonnika pokarmowego o właściwościach wspomagających funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a szczególnie jelit.

Jednak zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca. Fasolkę szparagową przed spożyciem należy ugotować w wodzie, na parze, albo upiec. Nie należy konsumować fasolki szparagowej na surowo, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna, która negatywnie wpływa na jelita i może spowodować zatrucie. Ta toksyczna substancja, która prowadzić może do wymiotów, nudności i bólów brzucha. Fazyna jest neutralizowana podczas obróbki cieplnej. Fasolkę należy odpowiednio przygotować, aby pozbyć się szkodliwych substancji.

Wskazówki

- Gotuj przez co najmniej 10 do 15 minut w temperaturze 100 stopni.
- Krótkie blanszowanie lub parowanie często nie wystarcza.
- Lepiej wylać wodę z blanszowania i gotowania.

Dobra wiadomość: podczas gotowania fasolki (co najmniej 10-15 minut w 100 stopniach) fazyna jest niszczona, a warzywa są jadalne bez problemów!

Fasolki ogrodowe (Phaseolus vulgaris) oraz inne rośliny strączkowe zawierające fazynę to: fasolka szparagowa, fasola księżniczka, fasola nerkowa, fasola pome, fasola pinto, fasola ognista (Phaseolus coccineus), ciecierzyca (Cicer arietinum).

Ciecierzyca również zawiera fazynę i zawsze powinna być odpowiednio ugotowana przed spożyciem.

Fazyna to naturalna toksyna, która staje się nieszkodliwa dzięki odpowiedniemu przygotowaniu – gotowaniu.

Objawy zatrucia zwykle pojawiają się 2-3 godziny po spożyciu i objawiają się nudnościami, bólem brzucha, wymiotami oraz biegunką (prawdopodobnie krwawą).

W ciężkich przypadkach mogą wystąpić gorączka, dreszcze, spadki ciśnienia krwi, a nawet wstrząs, gdyż fazyna zlepia czerwone krwinki, utrudniając transport tlenu. Surowa fasola i ciecierzyca są również niebezpieczne dla zwierząt!

Jeśli pojawi się choćby najmniejsze podejrzenie zatrucia, należy natychmiast zgłosić się po pomoc medyczną.

eprasa.pl 41e11ca404

PROGRAMOWO

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Dwóch napastników napada na mężczyznę i zabiera mu dużą sumę, którą ofiara miała przy sobie w gotówce. Okazuje się, że sprawa nie jest tak jednoznaczna, jak mogłaby się pierwotnie wydawać i nieco bardziej skomplikowana. Żona pobitego mężczyzny ujawnia bowiem kompromitujące męża zdjęcia z nieletnią kochanką, które mężczyzna dostał razem z żądaniem pieniędzy w zamian za milczenie. Policyjni detektywi trafiają na trop wyjątkowo sprytnej i bezwzględnej szajki szantażystów. Tymczasem po intensywnych zajęciach rehabilitacyjnych Patryk źle się czuje i prosi o przyjazd swoją matkę, Gośkę. Gośka przyjeżdża spóźniona z partnerem Tomaszem. Relacje Patryka z Tomaszem jeszcze bardziej się pogarszają.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Ekipa pogotowia z Wojtkiem Fidorem otrzymuje wezwanie do restauracji, której właściciel zranił się nożem, a jego pracownik zemdlał. Ranny jest zdenerwowany, bo tego dnia miał mieć huczne otwarcie. Na miejsce przyjeżdża druga karetka z Tomkiem Jaworskim. Tymczasem dr Radecki przejmuje z SORu młodą trenerkę fitness, która skarży się na bardzo silny ból pleców. Dr Radecki czaruje pacjentkę, ale gdy otrzymuje wyniki, mina mu zrzednie. Odkrywa też, że nie powiedziała mu o ważnej przypadłości. Asia Wrońska spotyka się z Łukaszem, aby podpisać ugodę przed rozwodem. Po sprawie wybierają się razem na obiad, ale pojawienie się Daniela zmienia ich plany.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Akt notarialny potwierdza, to, co podejrzewała Zośka. Dokument czarno na białym stwierdza ponad wszelką wątpliwość, że Kamil i Giulia wspólnie kupili dom. Nietrudno zgadnąć, że zawiłe sprawy spadkowe jeszcze mocniej splatają ze sobą losy obu rodzin. W międzyczasie Oliwia dokonuje ciekawego odkrycia. Przeglądając różne rzeczy, nastolatka znajduje na tablecie Nica zdjęcia ojca. Fotografia przykuwa jej uwagę i prowokuje do kolejnych kroków. Oliwia postanawia, rzecz jasna nie zdradzając nikomu swoich zamiarów i tego, co odkryła, do wykonania kopii odkytej fotografii. Dobrze bowiem rozumie, że niewinny pozornie kadr może rzucić nowe światło na przeszłość Kamila i skrywane dotąd rodzinne tajemnice. Pytanie brzmi: co jeszcze nie zostało odkryte i czy każdy członek nowej, powiększonej rodziny ma dość sił, by dźwignąć kolejne odkrycie?

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Wiola odwiedza córkę w szpitalu. Podczas spotkania Anastazja głównie krzyczy, że chce natychmiast wyjść i nienawidzi matki! Żona Andrzeja jest załamana i prosi Igora o wsparcie... Ania martwi się, że ukochany zbyt dużo bierze na siebie. Nie wie, że Igor uczestniczy w czymś większym – policyjnej prowokacji na narkotykowego dilera! Czy wystawiony na przynętę Leon da radę? Monika kombinuje skąd wziąć pieniądze na jej wymarzone mieszkanie w kamienicy. Damian jest wzburzony bo żona, bez porozumienia z nim, złożyła wniosek o kredyt! Cieślikowa żali się siostrze – Renata nie ma takich pieniędzy, żeby jej pożyczyć. Ich rozmowę słyszy Zięba. Wieczorem Włodek dzwoni do Renaty. Chce podarować Monice prawie 100 tysięcy złotych! Co na to Renata i Bogdan?! Halinka czai się pod szkołą Danki. Po tym, jak widziała tu swojego ukochanego z Bednarczuk, jest zdesperowana i musi dowiedzieć się, co ich łączy! Po południu wpada do pustego już budynku szkoły i przyłapuje Janusza, którego Tereska... obejmuje! Dla Dębkowej sprawa jest jasna...

G. 16:40

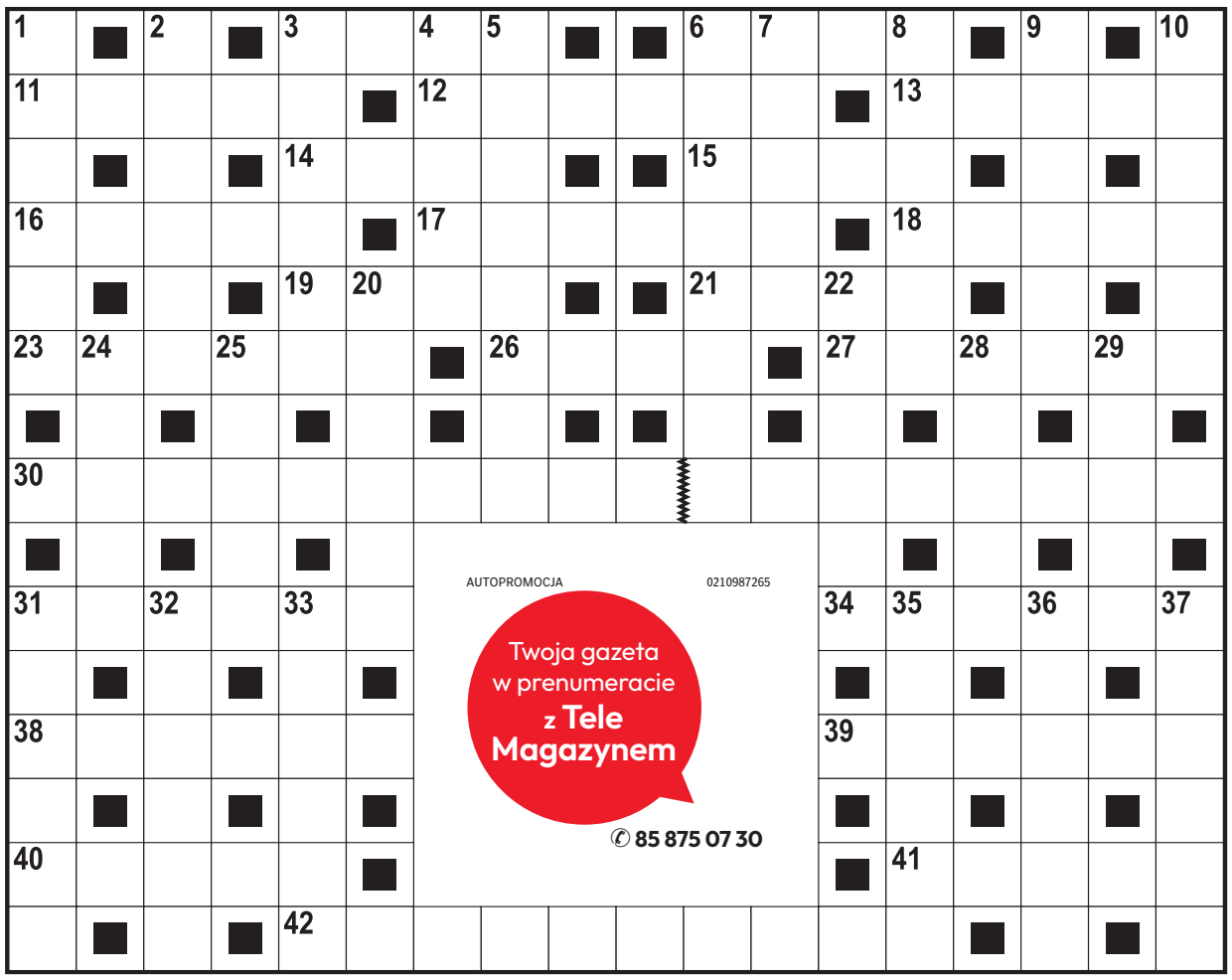
Dyrektorzy

TVP Kultura

Akcja serialu toczy się w bliżej nie umiejscowionym zakładzie produkcyjnym Fabel, obejmując okres od roku 1957 do 1972. Bohaterami kolejnych odcinków są dyrektorzy tegoż zakładu, kapitanowie naszego przemysłu. Ich działalność, nie pozbawiona błędów, została ukazana na szerokim tle przemian społeczno–obyczajowych zachodzących w kraju, w ścisłym powiązaniu z wysiłkami produkcyjnymi załogi zakładu i nastrojami panującymi wśród personelu technicznego. W roku 1957 zakład Fabel nie wykonał planu. Rozgoryczona załoga wybiera nowego dyrektora, starego pracownika zakładu – ślusarza Gajdę. Po pewnym czasie okazuje się jednak, że funkcja ta przerasta jego możliwości. Po jednej z błędnych decyzji dyrektor Gajda podaje się do dymisji. Na jego miejsce przychodzi młody, wykształcony człowiek – inżynier Stokłos.

eprasa.pl 41e11ca404

KRZYŻÓWKA NR 155



Poziomo:
3) nagły wzrost koniunktury,
6) miejsce zmagań pięściarzy,
11) „Polskie …”, serial wojenny,
12) dawny plac w obozie wojskowym,
13) w bajce spełniała trzy życzenia,
14) kolor, symbol niewinności,
15) podstawa kolumny lub filara,
16) pierożek w barszczu czerwonym,
17) gorące źródło w Islandii,
18) często trzymane na wodzy,
19) węgierka pod drzewem,
21) system rozgrywek sportowych,
23) część ekwipunku rycerza,
26) pomieszczenie w wiejskiej chacie,
27) imitacja towaru na wystawie,
30) jedna z dyscyplin olimpijskich,
31) komedia w reżyserii Juliusza Machulskiego,
34) niszczenie skorupy ziemskiej,
38) kozacka łódka jak ptak,
39) metal o symbolu Fe,
40) „… tajemnic”, film w reżyserii Clinta Eastwooda,
41) oczyszcza podejrzanego z zarzutów,
42) pantera lub likaon.

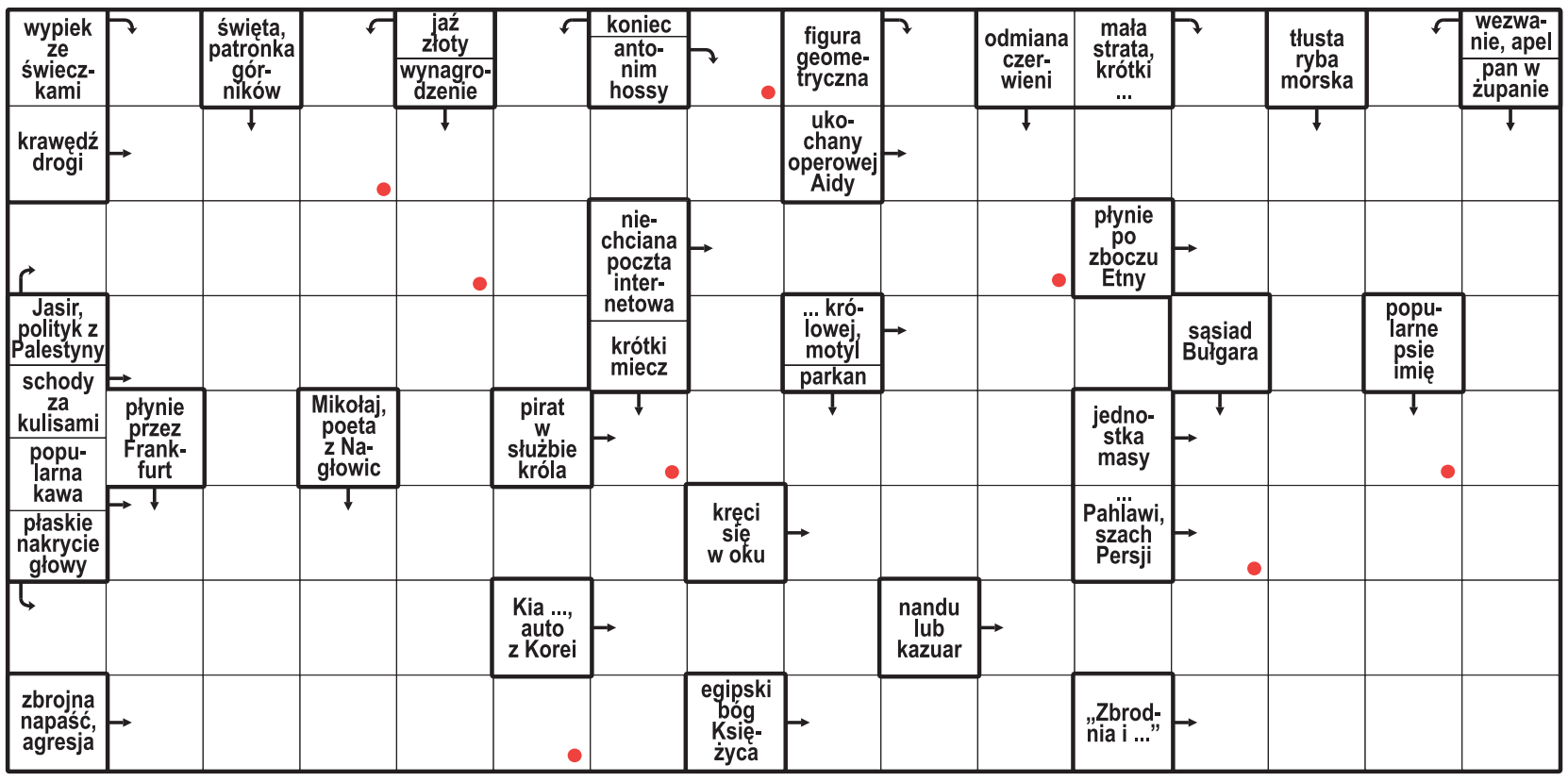
Pionowo:
1) lokalna uroczystość kościelna,
2) podmokły teren, bagno,
3) miłośnik hucznych zabaw, birbant,
4) ostatnia litera greckiego alfabetu,
5) państwo wyspiarskie na Oceanie Indyjskim,
6) François, autor powieści „Gargantua i Pantagruel”,
7) jezioro w północnej części Finlandii,
8) egzotyczny owoc jak kolor,
9) karczma na rozstaju dróg,
10) Cezary, bohater „Przedwiośnia”,
20) jednostka długości w astronomii,
22) strata poniesiona przez nowicjusza, frycowe,
24) polski producent sprzętu AGD,
25) roślina ogrodowa, jakobinka,
28) wersja auta z turyńskiej fabryki,
29) roślina o wijącej się łodydze,
31) model z fabryki Opla,
32) dwuletnia roślina rabatowa,
33) liczba wydanych egzemplarzy,
35) roślina oleista na biopaliwo,
36) myszka na ciele,
37) krzew z czarnymi owocami.

AUTOPROMOCJA 0210987265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 85 875 07 30

ROZWIĄZANIE NR 154

P	T	Y	Ś	■	C	■	S	■	B	Ą	B	E	L	■	K	■	A
■	A	■	R	Z	E	C	Z	K	A	■	E	■	O	K	R	Ę	T
I	N	R	O	■	D	■	T	■	C	E	Z	A	R	■	A	■	L
■	C	■	D	A	R	I	U	S	Z	■	W	■	D	■	K	■	A
K	E	B	A	B	■	■	R	■	M	Y	S	Z	■	B	O	N	N
■	R	■	■	S	Ł	O	M	K	A	■	T	■	P	■	W	■	T
C	Z	A	T	Y	■	Ś	■	■	G	■	Y	■	R	U	I	N	Y
H	■	D	■	N	I	Ć	A	R	I	A	D	N	Y	■	A	■	D
W	K	R	Ę	T	■							■	M	O	K	K	A
Y	■	I	■	■	S							■	K	■	■	R	■
T	R	A	P	E	Z							T	A	S	M	A	N
■	O	■	O	■	C							A	■	T	■	Ś	■
K	L	I	N	C	Z							Ś	C	I	A	N	A
■	K	■	I	■	Y							M	■	U	■	I	■
W	I	L	K	■	T	Ę	S	K	N	O	T	A	■	K	O	K	S

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: BRAMKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy dziś drzwi do sukcesu. Horoskop dzienny radzi zaufać sobie i działać śmiało.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm dnia sprzyja rozmowom. Horoskop na dziś radzi nie spieszyć się – zyskasz dzięki temu więcej.

Baran (21.03 - 19.04)
Ciekawa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę sugeruje wykorzystać swoje talenty.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba będzie potrzebować Twojej uwagi. Horoskop dzienny wróży, że rozmowa przyniesie Wam ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś podpowiada, by pamiętać jednak o pokorze.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces da Ci satysfakcję. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać planowi i nie tracić cierpliwości.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy jasno powiesz, czego pragniesz. Horoskop dzienny mówi, że wieczór przyniesie Ci spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć swego przeczucia.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop dzienny na środę mówi, by ją przyjąć i ruszać naprzód.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty. Horoskop na dziś wróży, że jeden ważny krok da Ci ulgę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł odmieni zwyczajny dzień. Horoskop na dziś radzi podzielić się nim z właściwą osobą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zadbaj o własne potrzeby. Horoskop dzienny na środę mówi, że czułość tej bliskiej osoby doda Ci otuchy.

eprasa.pl 41e11ca404

PIŁKA NOŻNA

„Biało-Czerwoni” pogrążeni w bośniackim smogu

O wyniku meczu zadecydował rzut karny, który w 84. minucie wykorzystał Ivan Basić. Francuski arbiter – Jeremie Pignard uznał, że Jan Bednarek faulował Jovo Lukicia. Jan Urban zapewnia, że „śpi spokojnie”. Na oceny przyjdzie jeszcze czas

Jaromir Kruk z Zenicy

Bednarek od razu dał do zrozumienia, że nie będzie rozmawiał. – Dziękuję – rzucił w kierunku dziennikarzy.

Wielu innych reprezentantów Polski w strefie wywiadów przedstawicieli mediów potraktowało jak powietrze. Z drugiej strony, co mieli powiedzieć po blamażu na stadionie „Bilino Polje” w Zenicy, a porażka z Bośnią i Hercegowiną 0:1 skomplikowała sytuację „Biało-Czerwonych” w losowaniu grup eliminacji EURO 2028.

W listopadzie przemysłową Zenicę opanowuje smog, co wiąże się z działalnością miejscowej huty, którą niedawno wykupił Gordan Pavlović, kontrowersyjny biznesmen. Czasami na miejscowym stadionie „Bilino Polje”, w tym miesiącu, nic nie widać i trzeba odwoływać ligowe mecze. Niepotrzebny był jednak nawet smog, by przysłonić pozytywy po występie kadry Jana Urbana w spotkaniu 4. kolejki Dywizji B Ligi Narodów UEFA.

FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Piłkarze reprezentacji Polski – od lewej: Jakub Kiwior, Jan Bednarek i Piotr Zieliński po meczu w Zenicy. Aż przykro patrzeć na tych panów...

Kurtuazja czy mydlenie oczu

– Polska ma bardzo dobrych piłkarzy, dużo jakości – mówił przed rewanżem z Biało-Czerwonymi Sergej Barbarez, selekcjoner „Zmajevi”, który bardzo mile wspomina okres gry ze Sławomirem Majakiem w Hansie Rostock. – Sławek był moim bardzo dobrym kolegą. Świetnie się dogadywaliśmy, a na boisku imponował szybkością. Proszę go pozdrowić – mówił Barbarez, który od nas dowiedział się, że Majak jest aktualnie trenerem Siarki Tarnobrzeg.

Pod wodzą Barbareza Bośnia i Hercegowina awansowała do finałów mistrzostw świata 2026, w barażach sensacyjnie eliminując Włochów i na turnieju wyszła z grupy. To rozbudziło oczekiwania kibiców. Selekcjoner – legenda Bundesligi, były zawodnik m.in. Hannover 96, Union Berlin, Hansy Rostock, Borussii Dortmund, Hamburger SV, Bayeru Leverkusen – sprawia jednak wrażenie osoby, która wie, jak temu sprostać.

W spotkaniu ze Szwecją (1:1), „Zmajevi” pożegnali się z Edinem Dżeko, który przez 19 lat gry w kadrze zdobył 72 gole. – Nie jest nam łatwo bez Edina, tak jak wam bez Lewandowskiego – zapewniał Barbarez.

Za pauzującego za kartki „Lewego” w Zenicy zagrał Mateusz Żukowski. Napastnik FC Magdeburg miał kilka dobrych momentów, jednak bez konkretów.

Najlepszą okazję dla gości miał Sebastian Szymański, ale przed przerwą – po podaniu Karola Świderskiego – uderzył zbyt lekko i piłkę z linii wybił obrońca. Polacy oddali cztery celne strzały na bramkę gospodarzy, miejscowi tylko jeden – z karnego za faul Bednarka i to dało im zwycięstwo.

Zespół Barbareza bardziej chciał wygrać, Polacy znów zawiedli grupę świetnie dopingujących kibiców, którzy przyzwyczaili się do rozczarowań.

– Staraliśmy się, nie wiem czemu nie przyniosło to skutku – podsumował Norbert Wojtuszek z Jagiellonii, który dał dobrą zmianę.

Minimum osiągnięte

Starania Piotra Zielińskiego nie pomogły w wywalczeniu choćby punktu, trudno zrozumieć, dlaczego Urban nie przekazał do dyspozycji młodzieżówki Kacpra Potulskiego, Marcela Reguły i Oskara Pietuszewskiego, a za późno dołączył do niej Wojciech Mońka. W Pescarze Orlęta Jerzego Brzęczka uległy Włochom 2:6 i straciły pierwsze miejsce w grupie kwalifikacji EUEO U-21 2027. Mają jeszcze szanse na bezpośredni awans, pod warunkiem, że punkty straci Grecja. Minimum – baraże, zostało już osiągnięte.

5 października 2026 roku to kolejna czarna data w dziejach polskiej piłki, ale spekulacje o zastąpieniu Jana Urbana Jerzym Brzęczkiem już nie są na miejscu. Obaj szkoleniowcy zmarnowali swoje szanse, a Urban może nawet nie dostać kolejnej.

– Nie rozumiem decyzji o karnym. Nie wiem, czy to jest błąd Janka Bednarka czy sędziego – powiedział po meczu Jan Urban.

Tę wypowiedź Barbarez skwitował jedynie uśmieszkiem, w ogóle nie rozwijał wątku...

Bilans w tym roku selekcjoner „Zmajevi” ma lepszy od Urbana: 3-7-2, Polak 2-2-4 i szanse na wyrwanie się z Dywizji B Ligi Narodów zminimalizowane. Nasz selekcjoner na siłę szuka pozytywów.

– Mieliśmy swoje sytuacje i gdybyśmy je wykorzystali, mecz potoczyłby się inaczej – mówił Urban, lecz nikogo to nie przekonało.

Wydaje się, że reprezentacja pod jego wodzą zmierza donikąd. Oczywiście taki stan rzeczy to nie tylko wina obecnego selekcjonera, bardzo sympatycznego człowieka, ale na jego posadzie nie płaci się za to, by być fajnym, tylko za wyniki...

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4
BOŚNIA I HERCEGOWINA – POLSKA 1:0
Bramka: Basić 84 (k)
Bośnia i Hercegowina: Zlomislić - Smajlović (64 Bajraktarević), Katić, Muharemović, Kolasinac - Memić, Gigović (89 Radeljić), Basić, Mahmić (64 Tahirović) - Demirović (79 Lukić), Tabaković (79 Bazdar).
Polska: Bułka - Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski - Szymański, Nowak (89 Urbański), Zieliński - Zalewski, Świderski (63 Reguła) - Żukowski (89 Pietuszewski).
Żółte kartki: Gigović, Demirović, Katić - Zalewski, Bednarek, Wojtuszek.
Sędziował: Pignard (Francja). **Widzów:** 11 700.

PIŁKA NOŻNA

Skutki blamaży w Lidze Narodów. Polacy w coraz gorszej sytuacji

Bartosz Głąb

Podczas wrześniowo-październikowego zgrupowania, reprezentacja Polski wygrała zaledwie jeden z czterech meczów w Dywizji B piłkarskiej Ligi Narodów UEFA. W konsekwencji zmniejszyła swoje szanse na drugi koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028. Co to oznacza? Awans na turniej zostanie mocno utrudniony...

Biało-Czerwoni mają na swoim koncie zaledwie 4 punkty, czyli połowę mniej od zajmującej 2. miejsce w „polskiej” grupie Bośni i Hercegowiny.

Aby reprezentacja Polski była losowania z drugiego koszyka do eliminacji następnych mistrzostw Europy, musi zająć 1. lub 2. pozycję na koniec fazy grupowej. W teorii szanse są, lecz w praktyce będzie o to niezwykle ciężko.

Przykre konsekwencje

Przypomnijmy, że przy równej liczbie punktów, o kolejności w tabeli najpierw decyduje bezpośredni bilans między zespołami. Oznacza to, że Polacy w listopadzie muszą wygrać w Bukareszcie z Rumunią i we Wrocławiu ze Szwecją oraz liczyć, że wspomniana Bośnia i Hercegowina w rywalizacji z tymi samymi przeciwnikami zgarnie maksymalnie jeden punkt.

Co, jeśli reprezentacja Polski zajmie 3. lub 4. miejsce w tabeli Dywizji B Ligi Narodów? Konsekwencją tej najniższej pozycji będzie nie tylko rozstawienie w trzecim europejskim koszyku, ale także spadek do Dywizji C, gdzie rywale są już naprawdę bardzo słabi.

FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Ostatni mecz był 14. występem reprezentacji Polski pod wodzą Jana Urbana (bilans: 6 zwycięstw – 4 remisy – 4 porażki, bramki: 24-17)

Mikołajkowe losowanie

Co dokładnie oznacza trzeci koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028? Oprócz wiadomych europejskich gigantów, Biało-Czerwoni będą mogli trafić najprawdopodobniej - oczywiście między innymi - na Turcję, Szwajcarię, Austrię czy tak nielubianą przez nas , nie tylko ostatnio, Szwecję.

Ceremonię losowania grup eliminacyjnych EURO 2028 zaplanowano na niedzielę, 6 grudnia 2026 roku. Gospodarzem będzie Belfast. Imprezę zorganizuje Wielka Brytania i Irlandia.

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4

Wyniki: Bośnia i Hercegowina - Polska 1:0, Rumunia - Szwecja 0:1.

1. Szwecja	4	10	7-3
2. Bośnia	4	8	6-3
3. Polska	4	4	7-4
4. Rumunia	4	0	3-13

eprasa.pl 41e11ca404