

Budowa S19. Odcinek Deniski - Haćki ma być gotowy jesienią. Możliwe, że pojedziemy nim wcześniej **str. 6**



Wakacyjny bilet i darmowe przejazdy dla seniorów. PKS Nova wprowadza nową ofertę **str. 4**

Jest akt oskarżenia w sprawie śmiertelnego pobicia przed dyskoteką we Wnorach-Wiechach **str. 6**

Nr ISSN 0137-9488

Nr indeksu 350133



Tysiące wiernych, duchowieństwo, władze samorządowe, parlamentarzyści uczestniczyli w uroczystości ustanowienia Diecezjalnego Sanktuarium Najświętszego Serca Pana Jezusa Dobrego Pasterza w Milejczycach **str. 6**

POWIAT HAJNOWSKI

Blisko 4 tys. podpisów w sprawie drogi Juszkowy Gród – Zwodzieckie

3832 - tyle osób podpisało się pod petycją w sprawie przebudowy drogi wojewódzkiej nr 687 na odcinku Juszkowy Gród - Zwodzieckie w gminie Narewka, w powiecie hajnowskim. Zostanie ona wysłana m.in. do Komisji Europejskiej oraz Komitetu Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Petycja to reakcja mieszkańców na działania Pracowni na rzecz Wszystkich Istot, która sprzeciwiała się zakresowi, rozmachowi prac związanych z przebudową drogi wojewódzkiej 687 na odcinku Juszkowy Gród - Zwodzieckie. To inwestycja Podlaskiego Zarządu Dróg Wojewódzkich w Białymstoku. Została przygotowana za poprzedniego zarządu województwa i jest kontynuowana przez obecny. Od lat była oczekiwana przez mieszkańców powiatu hajnowskiego.

- Dobrze przygotowana inwestycja nie zmusza ludzi do wyboru między normalnym dojazdem a ochroną

Puszczy Białowieskiej - uważa Radosław Ślusarczyk, prezes Pracowni na rzecz Wszystkich Istot. Stowarzyszenie zaapelowało do władz centralnych, jak i regionalnych o wstrzymanie inwestycji.

Przeciwko stanowisku Pracowni zaprotestowali mieszkańcy, samorządowcy i politycy PiS. Zaczęli zbierać podpisy pod petycją do Komisji Europejskiej i UNESCO, w której sprzeciwiają się przerwaniu inwestycji i proszą, by ich głos został wysłuchany.

Przypomnijmy, że Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Białymstoku prowadzi na wniosek PZDW postępowanie o wydanie decyzji derogacyjnej dotyczącej niepokojenia ptaków w okresie lęgowym podczas prowadzenia prac. Do czasu jej wydania prace przy budowie ograniczono - dozwolono ruch samochodów, zaniechano pracy spychaczy i koparek. (szach)

KOLEJ SKŁADEM INAUGURACYJNYM PRZYJECHAŁ M.IN. PREMIER

Do Łomży wróciły pociągi. Po 33 latach

Łomża
Magda Ciasnowska

To historyczny moment nie tylko dla Łomży, ale i całego regionu. Od wczoraj do tego miasta wróciły regularne połączenia kolejowe. Dzień wcześniej z Ostrołki do Łomży wyruszył pierwszy, specjalny przejazd inauguracyjny. Przyjechał nim m.in. premier Donald Tusk.

- Łomża czekała na kolej 33 lata. Uruchamiamy bezpośrednie połączenia do Ostrołki, Białegostoku i Olsztyna, a za rok mieszkańcy będą mogli bezpośrednio dojechać także do Warszawy nowoczesnymi pociągami produkowanymi przez polską firmę Nowag - mówił podczas konferencji pra-

sowej w Łomży premier Donald Tusk. - Puste tory w Łomży były symbolem zapomnienia. Teraz są drogą do pracy, do szkoły, na studia. Symbolem większych możliwości. To element szerszego planu inwestycyjnego naszego rządu: budowy nowych linii kolejowych, modernizacji dworców, cyfryzacji oraz zakupu nowoczesnego taboru. Polacy chcą jeździć koleją, a naszym celem jest to, żeby kolej była pierwszym wyborem tam, gdzie to możliwe - zaznaczył minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

On również przyjechał do Łomży w sobotę pierwszym, inauguracyjnym pociągiem. Bilety na ten skład, za symboliczną złotówkę, mogło kupić 140 pasażerów. Zostały wyprzedane już w pierwszym dniu ich sprzedaży.

Wczoraj zaś ruszyły regularne połączenia. Pierwszy pociąg z Łomży do Białegostoku wyruszył o godz. 5.39. Do stolicy Podlaskiego dotarł o godz. 7.20. - Jest to ważna zmiana dla mieszkańców naszego miasta. Bardzo ułatwi dojazdy do Białegostoku. Wielu młodych ludzi uczy się tutaj i studiuje, inni dojeżdżają do pracy - mówiła Łomżynianka Anna Adamczyk-Przychodeń, jedna z pierwszych pasażerek pociągu Łomża - Białystok.

Powrót połączeń kolejowych to nie koniec zmian w Łomży. PKP SA ogłosiła już przetarg na zaprojektowanie i budowę nowoczesnego dworca kolejowego w ramach programu „Dworce Przyjazne Pasażerom”.

Więcej na str. 4



Specjalnym, inauguracyjnym pociągami przyjechali w sobotę do Łomży m.in. premier Donald Tusk oraz minister infrastruktury Dariusz Klimczak

Jutro w naszej gazecie Strefa Biznesu

● Płaca minimalna w 2027 r. wzrośnie tylko o 144 zł. Pracownicy dostaną o połowę mniej, niż chcieli związki zawodowe

Zamów prenumeratę

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

NASZ PATRONAT



Piknik kostiumowy, koncerty, wystawa, warsztaty, instalacje, wykłady. Wszystko w duchu baroku. W weekend w Białymstoku odbyły się „Barokowe Ogrody Sztuki”. Jednym z wydarzeń był Barokowy Piknik Kostiumowy. W sobotę Ogród Branickich wypełnił się muzyką, kolorowymi strojami i atrakcjami inspirowanymi dawną epoką. Na uczestników czekały gry i zabawy prowadzone przez rekonstruktorów historycznych, warsztaty artystyczne, pokazy strojów z epoki oraz sceny przybliżające życie na dawnym dworze. Nie zabrakło muzyki na żywo. (red)

NASZ PATRONAT



Różne rodzaje pierogów i inne specjalności przygotowane przez lokalne koła gospodyń wiejskich zaprezentowano podczas „Pierogowego zawrotu głowy”. I choć deszcz nieco popsuł plany, to i tak sobota upłynęła w Białymstoku pod znakiem kulinarnych atrakcji. Na placu przy ul. Wiewiórczej 107 odbyło się rodzinne wydarzenie kulinarno-artystyczne z pierogami w roli głównej, organizowane przez Starostwo Powiatowe. W programie był m.in. konkurs na „Złoty Pieróg Powiatu Białostockiego”, konkurs лепienia pierogów na czas, pokaz kulinarny Chefa Lorka, kabaret, występ muzyczny i inne atrakcje dla całych rodzin. (UK)

Debaty, wykłady, spotkania. Dziś rusza Festiwal Dyplomatyczny

Wydarzenie
Magda Ciasnowska

Polityka zagraniczna, konflikty zbrojne czy bezpieczeństwo energetyczne - to niektóre z zagadnień, jakie zostaną poruszone podczas tegorocznej edycji Festiwalu Dyplomatycznego im. prof. Stefana Mellera. Wstęp na większość wydarzeń jest wolny.

Od dziś do 19 czerwca Białystok ponownie stanie się miejscem rozmów o najważniejszych wyzwaniach współczesnego świata. Nadchodzi tegoroczna edycja Festiwalu Dyplomatycznego im. prof. Stefana Mellera, organizowanego przez Uniwersytet w Białymstoku, Wydział Stosunków Międzynarodowych UwB, Stowarzyszenie East Partners oraz II Liceum Ogólnokształcące w Białymstoku.

- Celem wydarzenia jest nie tylko popularyzacja wiedzy na temat nie tylko dyplomacji, ale również relacji międzynarodowych. Wszyscy doskonale wiemy, jak wiele w tym zakresie się dzieje. Istotne jest, byśmy nie tylko mieli wiedzę o wydarzeniach i zdarzeniach, ale żebyśmy je rozumieli i potrafili wyciągać wnioski, żebyśmy patrzyli na nie z różnej perspektywy. Jestem przekonany, że spotkania w ramach Festiwalu Dyplomatycznego nam to wszystkim umożliwią - mówi prof. Mariusz Popławski, rektor UwB.



Szczegóły festiwalu zostały przedstawione na konferencji prasowej, która odbyła się na Wydziale Nauk o Edukacji

Tegoroczna odsłona festiwalu odbywa się pod hasłem „Bezpieczeństwo w czasach niepokoju”. Każdy z pięciu dni wydarzenia będzie poświęcony innemu zagadnieniu. Jego program obejmuje kilkanaście debat, wykładów i spotkań poświęconych m.in. polityce zagranicznej, konfliktom zbrojnym, bezpieczeństwu energetycznemu, odporności gospodarczej oraz roli dyplomacji we współczesnym świecie.

Wśród zaproszonych gości znaleźli się m.in. Marcin Bosacki, Paweł Kowal, Marek Ma-

gierowski, Marcin Meller, Andrzej Meller, Patrycjusz Wyżga.

Podczas festiwalu po raz pierwszy wręczona zostanie również Nagroda im. prof. Stefana Mellera. Laureat otrzyma statuetkę autorstwa podlaskiej artystki Pauliny Horby.

Historia festiwalu sięga roku akademickiego 2015/2016. W tym roku mija dokładnie dekada od pierwszej edycji wydarzenia.

- Siłą festiwalu zawsze byli goście. Zawsze dbaliśmy o to, aby z jednej strony zapewnić najwyższy merytoryczny poziom tego, o czym będziemy

rozmawiali, ale z drugiej strony, żeby dobór wizji i światopoglądów także był różny po to, żeby każdy, kto będzie w tych spotkaniach uczestniczył, mógł, także spierając się, poszukiwać tego, co jest w świecie nauki najważniejsze - prawdy - przypominał dr Jacek Brzozowski.

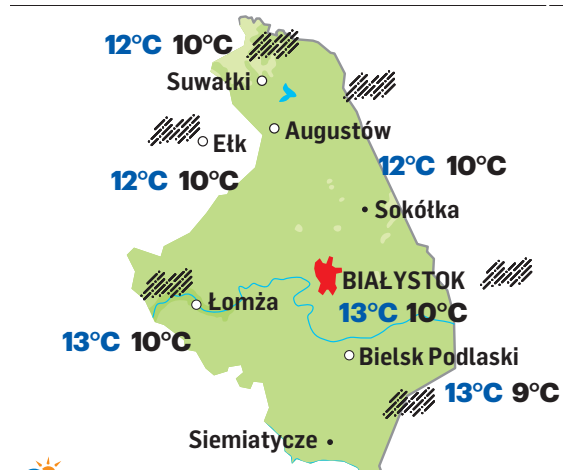
Na dwa wydarzenia, czyli inaugurację festiwalu (15 czerwca) i zakończenie (19 czerwca - pierwsze wręczenie Nagrody im. prof. Stefana Mellera) ze względów bezpieczeństwa obowiązują wejściówki. Zostały one wysłane do zaproszonych gości, uczniów, studentów.

- Wszystkie inne wydarzenia, co chcemy bardzo mocno podkreślić, są bezpłatne i bez konieczności wcześniejszej rejestracji. Liczymy na to, że Białostoczanie, mieszkańcy województwa podlaskiego bardzo chętnie będą w nich uczestniczyli - zapraszał dr Jacek Brzozowski.

Wydarzenia będą odbywać się w kampusie UwB i w siedzibie Wydziału Nauk o Edukacji, a także w II LO w Białymstoku przy ul. Narewskiej i w klubie Fama (ul. Legionowa 5).

- Jest mi bardzo miło, że po raz kolejny możemy współorganizować festiwal. Bardzo nam zależy na edukacji międzynarodowej, ale także na rozwijaniu kompetencji społecznych uczniów - mówił Dariusz Bossowski, dyrektor II LO w Białymstoku.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprogram.pl

15 CZERWCA 2026

Dziś 166. dzień roku
Do sylwestra pozostało 199 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 4.00, zachód o godzinie 20.55. Dzień będzie trwał 16 godzin i 55 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 1 minutę i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 9 godzin i 22 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Jolanta, Wiola, Wit

KALENDARIUM

1418

Książę warszawski Janusz I Starszy nadał Łomży prawa miejskie oparte na prawie chełmińskim.

1818

Wmurowano kamień węgielny pod budowę kościoła p.w. św. Aleksandra na Placu Trzech Krzyży w Warszawie. Świątynia była wznoszona ku czci cara i króla Polski Aleksandra I.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1919

W Irlandii zakończył się pierwszy nieprzerwany przelot Johna Alcocka i Arthura Whittena Browna (na zdjęciu) przez Ocean Atlantycki.

1954

W Bazylei powstała UEFA (Union of European Football Associations) - Unia Europejskich Związków Piłkarskich.

1974

Na piłkarskich mistrzostwach świata w RFN reprezentacja Polski, po bramkach Grzegorza Laty (2) i Andrzeja Szarmacha, pokonała Argentynę 3:2.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

25 LAT RAZEM ZE STRAŻAKAMI. ORLEN DZIĘKUJE TYM, KTÓRZY JAKO PIERWSI NIOSĄ POMOC

Od 25 lat ORLEN wspiera strażacki i strażaków w całej Polsce, realizując program „ORLEN na Straży”. Jubileusz programu jest okazją do podsumowania ćwierćwiecza współpracy ze środowiskiem pożarniczym, ale przede wszystkim do podkreślenia znaczenia służby ludzi, którzy każdego dnia dbają o bezpieczeństwo lokalnych społeczności. Z tej okazji ORLEN rozpoczął ogólnopolską kampanię „Pierwsi tam, gdzie potrzebna jest pomoc”, pokazującą współczesną rolę strażaków i znaczenie ich codziennej pracy.

Przez lata program „ORLEN na Straży” stał się jednym z największych i najdłużej realizowanych przedsięwzięć wspierających straż pożarną w Polsce. Dzięki niemu jednostki mogą pozyskiwać sprzęt ratowniczy, pojazdy i wyposażenie, a także środki na szkolenia oraz rozwój kompetencji strażaków. Wsparcie trafia zarówno do Ochotniczych Straży Pożarnych, jak i wybranych jednostek Państwowej Straży Pożarnej, wzmacniając ich gotowość do działania w sytuacjach zagrożenia.

Strażacy odpowiadają na coraz większe wyzwania
Współczesna służba strażacka wygląda zupełnie inaczej niż jeszcze kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu. Dziś strażacy nie są wyłącznie ratownikami gaszącymi pożary. Coraz częściej uczestniczą w akcjach ratownictwa drogowego, reagując na skutki gwałtownych zjawisk pogodowych, usuwając następstwa wichur i powodzi, zabezpieczając zdarzenia związane z zagrożeniami chemicznymi oraz wspierają mieszkańców podczas różnego rodzaju sytuacji kryzysowych.

To właśnie oni bardzo często jako pierwsi docierają na miejsce zdarzenia i rozpoczynają działania ratownicze jeszcze przed przyjazdem innych służb. Od ich przygotowania, doświadczenia i wyposażenia zależy nie tylko skuteczność akcji, ale często także zdrowie i życie osób potrzebujących pomocy.

Zmieniający się charakter zagrożeń sprawia, że jednostki ratownicze muszą stale rozwijać swoje kompetencje i dostosowywać wyposażenie do nowych wyzwań. Program „ORLEN na Straży” odpowiada na te potrzeby, wspierając strażaków zarówno w zakreśleniu nowoczesnego sprzętu, jak i podnoszenia kwalifikacji niezbędnych podczas co-

raz bardziej wymagających interwencji.

Program rozwijający się wraz z potrzebami ratowników

Przez ćwierć wieku program ewoluował razem ze zmieniającą się rzeczywistością i potrzebami środowiska strażackiego. Od dwóch lat, odpowiadając na potrzeby sygnalizowane przez strażaków, wsparcie nie ogranicza się wyłącznie do finansowania sprzętu i wyposażenia. Coraz większy nacisk kładziony jest także na rozwój kompetencji ratowników, wzmacnianie ich gotowości do działania w szczególnie wymagających warunkach oraz wsparcie psychologiczne osób uczestniczących w najtrudniejszych akcjach ratowniczych. To reakcja na wyzwania, z którymi na co dzień mierzą się ratownicy. Udział w wypadkach drogowych, katastrofach czy zdarzeniach o tragicznych skutkach pozostawia często ogromne obciążenie emocjonalne, dlatego coraz większą uwagę zwraca się również na dobrostan psychiczny osób niosących pomoc innym.

Takie kompleksowe podejście pozwala budować bezpieczeństwo nie tylko poprzez zakup nowoczesnego sprzętu, ale również dzięki inwestowaniu w ludzi, którzy z tego sprzętu korzystają.

Odpowiednio przygotowany, wyszkolony i wspierany strażak może skuteczniej reagować w sytuacjach zagrożenia i sprawniej pomagać osobom poszkodowanym.

Kampania jako wyraz uznania dla strażaczek i strażaków

Jubileuszowi programu towarzyszy kampania ORLENU „Pierwsi tam, gdzie potrzebna jest pomoc”. To największa odsłona komunikacyjna programu „ORLEN na Straży” w jego 25-letniej historii. Jej celem jest pokazanie strażaków i strażaczek nie tylko przez pryzmat akcji ratowniczych, ale jako ludzi, którzy każdego dnia jako pierwsi są gotowi nieść pomoc innym.

Kampania będzie obecna w najważniejszych kanałach komunikacji i dotrze do odbiorców w całej Polsce. Przypomina o znaczeniu pracy wykonywanej przez strażaków oraz zwraca uwagę na odpowiedzialność, jaką wiąże się z ich zawodem. To również forma podziękowania dla wszystkich strażaków i strażaczek za ich zaangażowanie, profesjonalizm i gotowość do działania niezależnie od okoliczności.

Jubileusz programu jest przede wszystkim okazją do wyrażenia uznania dla strażaków i strażaczek, którzy

każdego dnia wykazują się odwagą, odpowiedzialnością i gotowością do niesienia pomocy. To właśnie ich służba stała się inspiracją dla tegorocznej kampanii.

Miliony złotych wsparcia dla jednostek straży

Skala pomocy realizowanej w ramach programu systematycznie rośnie. Od momentu rozszerzenia programu o nowe obszary wsparcia przekazano już 756 grantów o łącznej wartości 37 mln zł. Środki te zostały przeznaczone na działania wzmacniające bezpieczeństwo ratowników i poprawiające gotowość operacyjną jednostek w całym kraju.

Obecnie trwa nabór do kolejnej, jubileuszowej edycji programu, której budżet wynosi 20 mln zł. O wsparcie mogą ubiegać się jednostki Ochotniczych Straży Pożarnych, wybrane jednostki Państwowej Straży Pożarnej, a także straże działające przy zakładach i infrastrukturze ORLEN. Szczegóły naboru dostępne są na stronie www.orlennastry.pl

W ramach programu finansowane mogą być działania bezpośrednio wspierające codzienną służbę strażaków. Środki przeznaczone są między innymi na zakup specjalistycznego sprzętu

i wyposażenia wykorzystywanego podczas akcji ratowniczych, a także na szkolenia rozwijające kompetencje ratowników. Celem jest dalsze wzmacnianie gotowości operacyjnej jednostek oraz zwiększanie skuteczności działań prowadzonych w sytuacjach zagrożenia.

Program od początku tworzony był z myślą o rzeczywistych potrzebach środowiska strażackiego. Dlatego zakres wsparcia zmieniał się wraz z wyzwaniami, jakie pojawiały się przed ratownikami. Dziś obejmuje zarówno inwestycje w nowoczesny sprzęt, jak i działania rozwijające wiedzę, umiejętności oraz odporność psychiczną strażaków.

Ćwierć wieku programu „ORLEN na Straży” pokazuje, jak ważne jest długofalowe wspieranie służb ratowniczych. W świecie, w którym zagrożenia stale się zmieniają, inwestowanie w rozwój strażaków, ich wyposażenie oraz kompetencje pozostaje jednym z kluczowych elementów budowania bezpieczeństwa lokalnych społeczności w całej Polsce. Jubileusz programu jest nie tylko okazją do podsumowań, a również do wyrażenia uznania dla tych, którzy każdego dnia jako pierwsi ruszają tam, gdzie potrzebna jest pomoc.

PIERWSI TAM, GDZIE POTRZEBNA POMOC

od

25lat

z energią
pomagamy
Straży Pożarnej


ORLEN

Łomża wróciła na kolejową mapę Polski

Kolej
Magda Ciasnowska

Po ponad trzech dekadach nieobecności kolej wróciła do Łomży. Pierwszy regularny kurs do Białegostoku przyciągnął pasażerów i miłośników kolei, którzy chcieli być świadkami historycznego momentu.

Po 33 latach przerwy wczoraj z Łomży wyjechał pierwszy regularny pociąg pasażerski. Dla wielu mieszkańców regionu był to moment ważny i symboliczny.

W niedzielny poranek, o godz. 5.39 pociąg ruszył z Łomży do Białegostoku. Na peronie dworca w stolicy województwa podlaskiego pojawił się o godz. 7.20. Wysiadło z niego kilkanaście osób.

Renata Dąbrowska z Sokół z dworca w Białymstoku ruszyła w dalszą podróż do Gdańska. - Cieszę się, że mogłam skorzystać z tego połączenia. Dobrze, że pociągi wróciły na tę trasę - przyznała.

Byli także pasażerowie, którzy zdecydowali się wstać w niedzielę bardzo wcześnie, by uczestniczyć w historycznym przejeździe.

- Dla mnie to naprawdę wyjątkowy moment. Sam kiedyś przez pewien czas pracowałam na kolei, jeszcze w czasach stanu wojennego. Dlatego ten przejazd traktuję jako swoisty powrót do przeszłości i sentymentalną podróż - mówił Adam Zarembo. - Pamiętam wyjazdy kilkadziesiąt lat temu na grzyby w okolice wsi Koziki. Maszyni-



- Łomża czekała na ten moment 33 lata i wreszcie się doczekała - powiedział premier Donald Tusk. - Przywracamy połączenia kolejowe w wielu miejscowościach w całej Polsce

sta chyba specjalnie zwalniał przed łukiem, najpierw wylatywały kosze na grzyby, a za nimi z wagonów wyskakiwali ludzie. Nie chcieli jechać aż do stacji, która była dużo dalej.

Na tym, by być jedną z pierwszych pasażerek, zależało także Annie Adamczyk-Przychodzeń. - Kiedy tylko dowiedziałam się, że to połączenie wróci, postanowiłam sobie, że pojadę do Białegostoku właśnie tym pierwszym pociągiem. Chociaż w zasadzie nie mam tu żadnych konkretnych spraw do załatwienia - przyznała mieszkanka Łomży. - Myślę, że jest to ważna zmiana dla mieszkańców naszego miasta. Bardzo ułatwi dojazdy do Białegostoku. Wielu młodych ludzi uczy się tutaj i studiuje, inni dojeżdżają do pracy. Połączenia

autobusowe między Łomżą a Białymstokiem nie są obecnie zbyt dobre, dlatego powrót pociągów to bardzo dobra wiadomość. Dlatego uważam, że to świetne rozwiązanie i bardzo potrzebna inwestycja.

Zanim jednak na tory w Łomży wyjechały pierwsze regularne składy pociągów, dzień wcześniej - w sobotę, 13 czerwca - odbył się pierwszy, inauguracyjny przejazd z Ostrołki do Łomży. Wzięli w nim udział przedstawiciele władz państwowych, samorządowcy, kolejarze oraz mieszkańcy. W tym gronie znaleźli się m.in. premier Donald Tusk czy minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

- Łomża czekała na kolej 33 lata. Uruchamiamy bezpośrednie połączenia do Ostrołki, Bia-

łegostoku i Olsztyna, a za rok mieszkańcy będą mogli bezpośrednio dojechać także do Warszawy nowoczesnymi pociągami produkowanymi przez polską firmę Newag - mówił podczas konferencji prasowej w Łomży premier Donald Tusk. - Łomża jest w jakimś sensie symbolem nowej reguły, bo przywracamy połączenia w wielu miejscowościach, nie tylko dużych miastach. W naszych planach jest włączenie do połączeń dalekobieżnych wszystkich bez wyjątku powiatów - zaznaczył szef rządu.

- Przywrócenie połączeń kolejowych do Łomży było jednym z priorytetów rządu związanych z poprawą mobilności mieszkańców tej części Polski - zaznaczył minister Dariusz Klimczak. - Do Łomży wracają



Jedną z pierwszych pasażerek była Anna Adamczyk-Przychodzeń. - To bardzo potrzebna inwestycja - mówiła

pasażerowie, a Łomża wraca wreszcie na kolejową mapę kraju. Dotychczas puste tory w Łomży były symbolem zapomnienia. Od dzisiaj to po prostu droga do pracy, do szkoły i na studia. Tory w Łomży stają się symbolem nowych możliwości i lepszych perspektyw.

Przywrócenie połączeń było możliwe dzięki zakończonej modernizacji linii kolejowej nr 49 oraz przebudowie stacji w Łomży. Powstały nowe perony, zmodernizowano układ torowy i urządzenia sterowania ruchem. To jednak nie koniec zmian. PKP planują budowę w Łomży nowego dworca kolejowego, który ma stać się częścią nowoczesnego centrum przesiadkowego. Już ogłosili przetarg.

Połączenia na trasie Białystok - Łomża będą realizowane

przez PKP Intercity (przewoźnik ten uruchomi dwie pary pociągów) i Polregio (cztery pary pociągów). Będzie można dojechać do Białegostoku, ale też do Ostrołki i Olsztyna. Podróż do Białegostoku zajmie ok. 1,5 godziny, zaś do Olsztyna - 2 godziny i 20 minut. W 2027 roku planowane jest uruchomienie połączenia do Warszawy - czas podróży z Łomży do stolicy, zgodnie z zapowiedziami Ministerstwa Infrastruktury, ma zająć godzinę i 50 minut.

Powrót kolei oznacza jednak również konieczność zachowania większej ostrożności na przejazdach kolejowo-drogowych. Już w pierwszych godzinach funkcjonowania połączeń doszło do incydentu na jednym z przejazdów.

PKS Nova i BKM łączą siły. Będzie wspólny bilet. Za 50 zł jazda przez cały tydzień

Komunikacja
Tomasz Maleta

Wystarczy kupić bilet za 50 zł i będzie można jeździć przez cały tydzień po regionie odwiedzając największe atrakcje Podlaskiego. Oczywiście tam, gdzie docierają autobusy PKS Nova. Na tym samym bilecie będzie można też skorzystać z przejazdów w Białymstoku w ramach Białostockiej Komunikacji Miejskiej. Ponadto przewoźnik podległy samorządowi wojewódzkiemu wprowadza tzw. bilet senioralny.

- Sezon wakacyjny lada moment będzie już rozpoczęty. Widzimy też już wzrost turystów w naszym regionie. Zależy nam, aby było ich jak najwięcej - mówił w piątek marszałek Łukasz Prokorym przed wejściem do punktu Regionalnego Centrum Informacji Turystycznej.

Od dwóch lat mieści się on w hali dworca PKS Nova w Białymstoku. Z inicjatywą jego utworzenia wyszła Podlaska Regionalna Organizacja Turystyczna.

- Tak, aby turyści, którzy tutaj przyjeżdżają autobusami, mogli otrzymać informację o najpiękniejszych, najważniejszych miejscach w naszym regionie - przypomniał Łukasz Prokorym.

Marszałek podkreślił, że dzięki dobrej współpracy województwa z miastem Białystok pod egidą regionalnej spółki PKS Nova, pasażerowie będą mogli za 50 zł wykupić tzw. podlaski, białostocki bilet wakacyjny. Będzie można z nim jeździć przez siedem dni zarówno autobusami PKS Nova, ale też Białostockiej Komunikacji Miejskiej.

- W PKS Nova bilet będzie dotyczył 50 połączeń do najpiękniejszych miast i miejsc turystycznych w naszym regionie. To świetny pomysł, by tu-



O nowej ofercie opowiadano w piątek podczas konferencji prasowej w hali dworca PKS

rysta mógł przez siedem dni przebywać w naszym województwie - cieszył się marszałek. - To także świetna okazja, by nasi mieszkańcy mogli w wakacje zrobić sobie wycieczkę za 50 zł i zwiedzać Białystok, ale także woj. podlaskie.

To niejedyna nowość, którą wprowadza regionalny przewoź-

nik autobusowy. - Od 1 lipca nasi podlascy seniorzy, czyli osoby 70+, będą jeździli autobusami PKS Nova za darmo. Będą mogli bezpłatnie podróżować czy to do sklepu, rodziny czy innych miejscowości - mówił marszałek.

By miasto Białystok przystąpiło do biletu wakacyjnego, zielone światło muszą dać radni.

Jak zapowiedział wiceprezydent Rafał Rudnicki projekt uchwały będzie procedowany na najbliższej sesji rady miasta 25 czerwca.

- Jestem przekonany, że radni zagłosują za tym projektem - mówił Rafał Rudnicki.

Obecny na konferencji poseł Krzysztof Truskolaski podkreślił, że zarówno bilet wakacyjny, jak już realizowany Podlaski Bon Turystyczny, to są inicjatywy, które przyciągają do naszego województwa turystów z całej Polski, ale również z zagranicy.

W punkcie informacji turystycznej dowiedzieliśmy się, że turyści przyjeżdżający do Białegostoku autobusami często pytają jak dojechać dalej do Kruszynian, by podziwiać jedno z najbardziej atrakcyjnych miejsc woj. podlaskiego, związane z kulturą i tradycją tatarską. I odchodzą zawiedzeni, bo okazuje się, że nie ma bezpośredniego połączenia z Kruszynianami. Co najwyżej mogą do-

jechać autobusem do Sokółki, a stamtąd taborem lokalnego przewoźnika dotrzeć do słynnej miejscowości. - Ale tych kursów też jest niewiele - usłyszeliśmy w informacji turystycznej na dworcu.

Być może to się jednak zmieni. Adam Byglewski, prokurent samostny w PKS Nova powiedział na konferencji, że władze spółki pracują nad nową siatką połączeń.

- Powiększy się i obejmie także miejscowości, które do tej pory nie były w tej siatce - zapowiedział prokurent.

Celem jest to, by mieszkańcy mogli z jedną przesiadką skomunikować się z każdym powiatem, a z dwoma przesiadkami - z każdą gminą.

- To duże wyzwanie - nie ukrywał Adam Byglewski. - Ale myślę, że przy takim wsparciu ze strony zarządu województwa i prezydenta Białegostoku, jest możliwe.

Miliony zł na kardiologię i cyfryzację w szpitalu MSWiA

Ochrona zdrowia
Agnieszka Domanowska

Nowy angiograf, zmodernizowana Pracownia Hemodynamiki i pełna elektroniczna dokumentacja medyczna - Szpital MSWiA w Białymstoku finalizuje dwa przedsięwzięcia finansowane z Krajowego Planu Odbudowy o łącznej wartości ponad 29 mln zł, z czego ponad 25 mln stanowią środki z KPO.

Pierwszy projekt, wart blisko 14,8 mln zł (w tym ponad 13,5 mln z KPO), objął modernizację infrastruktury kardiologicznej. Szpital, który 19 lipca 2025 roku został zakwalifikowany do Krajowej Sieci Kardiologicznej jako ośrodek drugiego poziomu, zrealizował już 100 procent dostaw aparatury medycznej.

Do pracowni trafiły m.in. systemy obrazowania wewnątrznaczyniowego OCT i IVUS oraz platforma do ablacji PFA z wykorzystaniem pulsacyjnego pola elektrycznego - jednej z najnowocześniejszych metod leczenia zaburzeń rytmu serca na świecie. Zmodernizowano również rezonans magnetyczny i tomograf komputerowy o pakiety kardiologiczne. Większość sprzętu jest już użytkowana przez zespoły kardiologiczne.

- W kardiologii najważniejsza jest szybkość: szybka diagnostyka, szybka interwencja i szybki powrót pacjenta



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

- Nasza placówka spełnia wysokie wymagania dotyczące diagnostyki, leczenia i organizacji opieki nad pacjentami z chorobami serca - mówi Bogdan Galar, ordynator oddziału kardiologicznego szpitala MSWiA

do sprawności. Nowoczesny sprzęt, który kupujemy, pozwala skrócić czas pobytu, skrócić czas oczekiwania i zwiększyć liczbę wykonywanych procedur - podkreślił Marek Karp, dyrektor szpitala.

Prace budowlane w Pracowni Hemodynamiki i Kardiologii Interwencyjnej, gdzie zainstalowano nowy angiograf, wykonano w 85 procentach. Zamontowano już m.in. UPS, który w razie braku zasilania umożliwi dokończenie za-

biegu. Zakończenie prac przewidziano do 25 czerwca, trwa procedura uzyskania zgody Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego na użytkowanie urządzenia.

- Dzięki precyzyjniejszemu obrazowaniu naczyń wieńcowych, liczba ponownych zabiegów angioplastyki ma spaść o około 25 procent - mówi Bogdan Galar, ordynator oddziału kardiologicznego w szpitalu MSWiA. - W 2025 roku ze świadczeń kardiologicznych

w placówce skorzystało ponad 18 tysięcy pacjentów.

Drugie przedsięwzięcie, o wartości ponad 14,6 mln zł (blisko 12 mln z KPO), dotyczy transformacji cyfrowej. W maju szpital zakończył digitalizację blisko 23 tysięcy kart informacyjnych z lat 2023-2025. Zrealizowano także pełny zakres prac związanych z cyberbezpieczeństwem. Wdrożono również interfejsy umożliwiające podłączenie do Platformy Usług Inteligentnych, co otwiera drogę do wykorzystania sztucznej inteligencji w diagnostyce obrazowej.

- Bezpieczeństwo danych medycznych jest dla nas równie ważne jak bezpieczeństwo kliniczne - zaznaczył dyrektor Karp.

Do zakończenia projektu, zaawansowanego w około 80 procentach, pozostało m.in. uruchomienie chmury dla elektronicznej dokumentacji medycznej oraz wdrożenie rozwiązania „Dokumentacja chatbot”. Prace mają potrwać do 15 lipca. Z efektów skorzysta ponad 60 tysięcy pacjentów rocznie oraz 729 pracowników placówki, w tym 189 lekarzy.

Oprócz środków z KPO szpital otrzymał blisko milion złotych dotacji z MSWiA na pokrycie podatku VAT.

- To ogromne wsparcie ze strony naszego podmiotu tworzącego, dzięki któremu możemy realizować te projekty bez obciążania budżetu szpitala - podsumował Marek Karp.

Wyjątkowe spojrzenie na historię. Uczniowie szukali swoich korzeni

Konkurs
Urszula Śleszyńska

Uczniowie szkół podstawowych badali historię swoich rodzin i szukali informacji o przodkach. Wszystko to w ramach ogólnopolskiego konkursu „Bez korzeni nie zakwitniesz”, którego gala finałowa odbyła się w Białymstoku.

To była piąta edycja konkursu genealogicznego „Bez korzeni nie zakwitniesz. Moja Wielka i Mała Ojczyzna”. Gala finałowa odbyła się w piątek na Chorten Arenie. To wydarzenie, organizowane przez Archiwum Państwowe i Ministerstwo Edukacji Narodowej, z roku na rok przyciąga coraz większą rzeszę młodych historyków. W tym

roku do etapu wojewódzkiego zgłoszonych zostało aż 616 prac.

„Bez korzeni nie zakwitniesz” to projekt edukacyjny, który łączy historię z nowoczesnością. Uczniowie klas IV-VIII szkół podstawowych odkrywali swoje rodzinne korzenie, tworząc niezwykle drzewa genealogiczne, rodzinne podcasty, a nawet video-blogi.

Zadaniem uczestników było stworzenie drzewa genealogicznego i opisanie dziejów swojej rodziny na podstawie m.in. rozmów z bliskimi oraz informacji zaczerpniętych z dokumentów i zdjęć znalezionych w archiwum rodzinnym i w Archiwach Państwowych.

Do wielkiego finału weszły 93 prace, a jury wręczyło nagrody 19 osobom.



FOT. JACEK DZEMIDOWICZ

Gala konkursu „Bez korzeni nie zakwitniesz. Moja Wielka i Mała Ojczyzna” odbyła się na Chorten Arenie

„W związku ze sportem” – nowa, aktywna inicjatywa dla kobiet

Rekreacja
Agnieszka Domanowska

Promocja aktywności fizycznej, profilaktyka zdrowotna oraz integracja kobiet z całego regionu - to główne cele nowego wydarzenia „W związku ze sportem”, które odbędzie się 21 czerwca na stadionie lekkoatletycznym w Białymstoku.

W organizację przedsięwzięcia włączył się samorząd województwa podlaskiego, a współorganizatorem jest Podlaska Rada Kobiet działająca przy marszałku województwa.

O szczegółach wydarzenia poinformowano w piątek podczas konferencji prasowej z udziałem przedstawicieli samorządu województwa, Podlaskiej Rady Kobiet, partnerów akcji oraz ambasadorki wydarzenia - mistrzyni świata i rekordzistki Polski w skoku

wzwyż Kamili Lićwinko. Marszałek województwa Łukasz Prokorym podkreślił aktywność Podlaskiej Rady Kobiet, która realizuje inicjatywy związane m.in. z bezpieczeństwem, edukacją, kulturą oraz zdrowiem mieszkańców regionu. Jak zaznaczył, wydarzenie sportowe jest kolejnym ważnym przedsięwzięciem skierowanym do pań.

- To będzie wydarzenie na najwyższym poziomie. Zapraszam wszystkie panie do uczestnictwa - mówił marszałek.

Pomysłodawczyni wydarzenia Katarzyna Karpińska-Piechowska wyjaśniła, że akcja ma zachęcać kobiety do podejmowania aktywności fizycznej niezależnie od wieku i poziomu sprawności.

- Chcemy promować rozpoczęcie uprawiania sportu, budować świadomość zdrowotną oraz wspierać integrację spo-



FOT. KAMIL TIMOSZUK/UNIP

Ambasadorką wydarzenia jest mistrzyni świata i rekordzistka Polski w skoku wzwyż Kamila Lićwinko

lęczną i lokalne relacje poprzez ruch i rekreację - podkreśliła.

Wydarzenie rozpocznie się 21 czerwca, o godz. 10, na stadionie lekkoatletycznym w Białymstoku. Udział jest bezpłatny, jednak obowiązują

wcześniejsze zapisy. Mogą w nim wziąć udział kobiety pełnoletnie.

Dla uczestniczek przygotowano cztery strefy aktywności: biegową, fitness, taneczną oraz rowerową. Nie zabraknie rów-

nież strefy relaksu i strefy gastronomicznej. Ważnym elementem wydarzenia będzie także profilaktyka zdrowotna. Kobiety będą mogły skorzystać z konsultacji oraz badań prowadzonych przez specjalistów.

Organizatorzy zapowiadają również dodatkowe atrakcje i upominki przygotowane przez partnerów wydarzenia. W programie znalazło się także znakowanie rowerów prowadzone przez policję.

Przewodnicząca Podlaskiej Rady Kobiet Izabela Siemieniako zwróciła uwagę na znaczenie aktywności fizycznej dla całego społeczeństwa.

- Mówi się, że sport kształtuje charakter. Ja powiem więcej - sport kształtuje całe społeczeństwo, bo wysportowana i odporna jednostka to odporne społeczeństwo. Nie ma tańszego i lepszego sposobu na budowanie odporności niż właśnie sport - mówiła.

Ambasadorką wydarzenia została Kamila Lićwinko, mistrzyni świata i rekordzistka Polski w skoku wzwyż. Była lekkoatletka podkreśliła, że aktywność fizyczna jest ważna na każdym etapie życia.

- Sport nie zna wieku. Można go uprawiać w każdym wieku i nie trzeba być tego specjalnie przygotowanym. Wystarczy założyć buty i wyjść na spacer, do lasu czy pobiegać. Serdecznie zapraszam wszystkie kobiety do udziału w tym wydarzeniu - zachęcała.

Akcja „W związku ze sportem” ma być okazją nie tylko do aktywnego spędzenia czasu, ale także do zadbania o zdrowie, nawiązania nowych znajomości i promowania zdrowego stylu życia wśród kobiet z całego województwa podlaskiego.

Szczegóły i zapisy na profilach „W związku ze sportem”.

NOWE SANKTUARIUM



FOT. KS. M. GOŁEBIEWSKI, H. PYCHNER/DROHICZYŃSKA.PL

To było wielkie święto w małych Milejczycach. Tysiące wiernych: duchowieństwo, władze samorządowe, parlamentarzysty i pielgrzymi z regionu i całej Polski uczestniczyli w piątek w uroczystości ustanowienia Diecezjalnego Sanktuarium Najświętszego Serca Pana Jezusa Dobrego Pasterza.

To w Milejczycach – niewielkiej miejscowości i jednej z najmniejszych parafii diecezji drohiczyńskiej – od lat rozwija się kult Najświętszego Serca Pana Jezusa Dobrego Pasterza, a wierni gromadzą się przed obrazem na modlitwie i doświadczać duchowego umocnienia oraz łask Bożych. W piątek miejscowy, zabytkowy kościół pw. św. Stanisława Biskupa i Męczennika został ogłoszony Diecezjalnym Sanktuarium Najświętszego Serca Pana Jezusa Dobrego Pasterza. Uroczystej Eucharystii przewodniczył biskup drohiczyński Piotr Sawczuk. Tuż przed nabożeństwem biskup odczytał w świątyni przed obrazem dekret ustanowienia Sanktuarium Najświętszego Serca Pana Jezusa Dobrego Pasterza. Liturgia była sprawowana na zewnątrz kościoła.

– Czy Milejczycy przebudzą Podlasie i Podlasiaków? Czy bijąca stąd miłość Jezusa przebudzi Mazowsze? Czy ci, którzy tu przybywają czasem z bardzo dalekich miejsc, czują modląc się przed tutejszym obrazem gorącość Bożej miłości? Czy ją odbierają jako wezwanie do ekspiacji i nawrócenia? Ufam głęboko, że tak, że przybywający do Milejczyc dostają to, czego szukają i czego im potrzeba. Oby pielgrzymi składający u stóp Jezusa swoje prośby, jednocześnie budzili w sobie pragnienie świętości i prawdziwie podejmowali trud jej zdobywania – mówił w homilii bp Sawczuk.

Po zakończonej uroczystości wierni mieli okazję nawiedzić sanktuarium i modlić się przez wizerunkiem Najświętszego Serca Pana Jezusa Dobrego Pasterza. Trwało również całonocne czuwanie wynagradzające. (ska, red)

Kolejny odcinek S19 może być udostępniony w sierpniu

Drogi
Tomasz Maleta

6,5-kilometrowy odcinek S19 Deniski - Haćki to najkrótszy w budowie fragment podlaskiej Via Carpatii. Inwestor, czyli białostocki oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, zaawansowanie prac szacuje na ponad 90 proc. Zakończenie kontraktu ma nastąpić w październiku, ale ruch na „eskę” drogowcy mogą przełożyć wcześniej. Zapowiadają, że może nastąpić to w sierpniu. Wówczas kierowcy będą mogli korzystać z tej trasy.

Budowa odcinka Deniski - Haćki rozpoczęła się jesienią 2024 roku. Został on wyodrębniony z fragmentu S19 Ploski - Haćki. Wynikało to z uchylecia przez Naczelny Sąd Administracyjny w 2022 roku decyzji środowiskowej dla odcinka S19 Choroszcz - Ploski, która obejmowała nieco ponad 2 km realizowanego obecnie zadania od Denisek do Haciek.

Wykonawcą kontraktu jest firma Unibep. Poza budową drogi ekspresowej o długości 6503 metrów inwestycja obejmuje m. in. budowę węzła typu WB (częściowo bezkolizyjny węzeł drogowy) Deniski, budowę Miejsc Obsługi Podróżnych Haćki Wschód i Haćki Zachód, przebudowę i rozbudowę istniejącej drogi krajowej nr 19, obiekty mo-



FOT. GDDKiA

Budowa odcinka Deniski - Haćki rozpoczęła się jesienią 2024 r. Teraz zaawansowanie prac wynosi ponad 90 proc.

stowe nad rzekami Płoską i Orłanką.

Odcinek Deniski - Haćki łączy się z fragmentami S19, które są udostępnione kierowcom od ubiegłego roku: Haćki - Bielsk Podlaski i Bielsk Podlaski - Boćki.

– Po oddaniu do ruchu odcinka Deniski - Haćki, kierowcy będą korzystać z blisko 28 km S19 od węzła Deniski, omijając od zachodu Bielsk aż do węzła Boćki - zapowiada GDDKiA.

Jeszcze wcześniej, bo już po koniec czerwca, ma być ukończony prawie 16-kilome-

Odcinek S19 Via Carpatii między Deniskami a Haćkami jest już prawie gotowy, trwają prace wykonawcze

trowy odcinek S19 od Bociek do Malewicz. Zostanie on jednak udostępniony kierowcom dopiero wtedy, gdy wykonawca kolejnego fragmentu S19 ukończy jego część od Malewicz do węzła Siemiatycze Północ. Bez tego kierowcy od Malewicz nie mogliby zjechać na starą DK 19, gdyż fragment Boćki - Malewicz budowany jest bez żadnego węzła. Z kolei cały, 25-kilometrowy fragment od Malewicz do Chlebczyna w woj. mazowieckim, którego wykonawcą jest turecka firma Kolin, ma być gotowy w czwartym kwartale 2026 roku.

Co dalej z odcinkami S19 do Denisek od węzła Białystok Północ? Nadal nie ma prawomocnej decyzji środowiskowej. Sprawa jest w Wojewódzkim Sądzie Administracyjnym w Warszawie. Na razie nie wyznaczono terminu rozprawy.

Nielegalne leki i papierosy ukryte w autokarze

Z granicy
opr. red

Przemyt leków oraz papierosów udaremnili funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej z podlaskiej Krajowej Administracji Skarbowej. Nielegalny towar był ukryty w białoruskim autokarze przekraczającym granicę Polski przez przejście graniczne w Bobrownikach.

W autokarze jadącym z Mińska do Warszawy funkcjonariusze znaleźli 50 ampułek z hormonem wzrostu oraz 20 opakowań leków stosowanych w leczeniu cukrzycy i otyłości. W pojeździe było także 40 paczek papierosów. Farmaceutyki i papierosy były ukryte w desce rozdzielczej, fotelu kierowcy i podsuficie.

Do przemytu leków, których wartość rynkowa została oszacowana na prawie 36 tys. zł, przyznał się 38-letni kierowca autokaru. Wszczęto wobec niego postępowanie karne skarbowe. Białorusinowi grozi ponadto odpowiedzialność karna za naruszenie przepisów ustawy Prawo farmaceutyczne, regulującej m.in. przywóz leków na terytorium Polski. O podejrzeniu popełnienia przestępstwa w tym zakresie została powiadomiona policja.

Do próby nielegalnego przewozu papierosów do Polski przyznał się 58-letni zmiennik kierowcy. Mężczyzna został ukarany mandatem karnym w wysokości 800 zł.

Pokój narodzin przyjazny rodzicom i noworodkom

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera w Suwałkach utworzy nowoczesny pokój narodzin. Nowa przestrzeń ma zapewnić przyszłym rodzicom większy komfort, sprzyjać naturalnemu przebiegowi porodu i umożliwić bliskość rodziny od pierwszych chwil życia dziecka.

Pokój narodzin powstanie na Oddziale Ginekologii, Patologii Ciąży i Położnictwa. Inwestycja zostanie sfinansowana dzięki wsparciu zarządu województwa, który przeznaczył na ten cel ponad 380 tys. złotych.

Nowa przestrzeń zostanie wyposażona w specjalistyczny sprzęt, m.in. wannę porodową,

mobilny aparat KTG z telemetrią, wielofunkcyjne łóżko porodowe oraz zestaw porodowy. Dzięki temu przyszłe mamy będą mogły korzystać z nowoczesnych rozwiązań wspierających poród w komfortowych warunkach.

Jednym z najważniejszych elementów projektu będzie możliwość całonocnej obecności osoby bliskiej przy pacjentce i noworodku. Powstanie również część zapewniająca warunki zbliżone do domowych, obejmująca miejsce do odpoczynku dla osoby towarzyszącej oraz aneks kuchenny.

Inwestycja ma podnieść standard opieki okołoporodowej w suwalskim szpitalu, a także wspierać budowanie więzi rodzinnych już od pierwszych chwil życia dziecka.

Pobity 18-latek zmarł przed dyskoteką. Akt oskarżenia w tej sprawie trafił do sądu

Z prokuratury
Agnieszka Domanowska

Prokuratura zakończyła śledztwo w sprawie śmiertelnego pobicia 18-latka przed dyskoteką we Wnorach-Wiechach. Akt oskarżenia przeciwko dwóm młodym mężczyznom został 10 czerwca przekazany do Sądu Okręgowego w Łomży.

Do zdarzenia doszło w nocy 26 grudnia 2025 roku. Przed dyskoteką we Wnorach-Wiechach pobity został 18-letni Adam F. z gminy Goworowo.

– Zgłoszenie do dyżurnego Komendy Powiatowej Policji w Wysokiem Mazowieckiem wpłynęło tuż przed godziną 2 w nocy 26 grudnia 2025 roku. Dotyczyło ono nieprzytomnego mężczyzny z obrażeniami

głowy, który znajdował się pod dyskoteką w miejscowości Wnory-Wiechy. Na miejsce skierowani zostali policjanci oraz służby ratunkowe. Pomimo podjętych działań, życia 18-latka nie udało się uratować – informowała wówczas policja.

Po zdarzeniu zatrzymano dwóch 21-letnich mężczyzn. Jeden jest mieszkańcem powiatu wysokomazowieckiego, drugi ostrołęckiego.

Właśnie prokuratura skierowała do sądu akt oskarżenia w tej sprawie.

– Śledztwo zostało zamknięte 2 czerwca, a 9 czerwca sporządzono akt oskarżenia – poinformowała Dorota Leszczyńska, rzeczniczka łomżyńskiej prokuratury.

Według prokuratury obaj 21-latkowie wzięli udział w bójce przed dyskoteką – publicznie

i bez żadnego powodu. Maciej I. miał uderzyć ręką w głowę najpierw inną osobę, a potem Adama F. Po tym ciosie 18-latek upadł na betonowe podłoże i uderzył w nie głową. Doznał urazu głowy i krwawiaków, które doprowadziły do jego śmierci. Dlatego to właśnie Maciej I. odpowie nie tylko za udział w bójce, ale też za jej najtragiczniejszy skutek – śmierć pokrzywdzonego.

Mateusz Ch., według śledczych, również uderzył Adama F. ręką w głowę, jednak nie jemu prokuratura przypisuje cios, który okazał się śmiertelny. Odpowie więc za udział w bójce, zakwalifikowany jako czyn o charakterze chuligańskim.

Maciej I. przebywa w tymczasowym areszcie, który postanowieniem Sądu Okręgowego w Łomży został przedłu-

żony do 24 czerwca. Wobec Mateusza Ch. zastosowano poręczenie majątkowe w kwocie 5 tysięcy złotych, dozór policji oraz zakaz kontaktowania się z pozostałymi podejrzanymi w sprawie.

– Przesłuchany w charakterze podejrzanego Maciej I. podczas pierwszych wyjaśnień przyznał się do zarzutu, jednakże starał się umniejszać swoją rolę w zaistniałym zdarzeniu – przekazała prokurator Dorota Leszczyńska. – Mateusz Ch. przyznał się do zarzutu, wyjaśnił przebieg zajścia i opisał swoją rolę, a także rolę innych uczestników.

Maciejowi I. grozi kara pozbawienia wolności na czas nie krótszy niż 5 lat, a nawet kara dożywotniego pozbawienia wolności. Mateuszowi Ch. grozi od 3 miesięcy do 5 lat więzienia.

10 pytań przed zmianą zawodu.

Krótki test dla dorosłych z województwa podlaskiego

Zmiana zawodu może być najlepszą decyzją w życiu, o ile poprzedzi ją szczerzy rachunek sumienia. Zanim jednak podejmiesz decyzję o zawodowym zwrocie, warto odpowiedzieć sobie na kilka pytań. Ten artykuł powstał w ramach kampanii „Wiedza. Twoja supermoc na całe życie”, promującej ideę uczenia się przez całe życie oraz rozwój kształcenia zawodowego w województwie podlaskim.

Zanim zaczniesz: skąd ten pomysł?

Według badania Pracuj.pl 78 procent Polaków jest otwartych na zmianę pracy, a co trzeci rozważa zatrudnienie w zupełnie nowej branży. Jedni szukają wyższych zarobków, inni większego spokoju, stabilności albo pracy, która daje poczucie sensu. Zmiana zawodu może to wszystko przynieść, ale bywa też ucieczką „od” – trudnego szefa, wypalenia czy zmęczenia – które w nowym miejscu często szybko wraca. Dlatego warto zderzyć swoje marzenia z realną sytuacją na rynku, zwłaszcza lokalnym. Poniżej znajdziesz 10 pytań, które mogą stać się Twoim prywatnym testem przed zawodową rewolucją.

1. Po co mi ta zmiana?

Zapytaj siebie szczerze: uciekam przed czymś czy do czegoś dążę? Chodzi o lepsze zarobki, spokojniejsze życie, zadbanie o zdrowie, stabilność, a może o większy sens i poczucie wpływu? Nazwanie tego, co jest teraz priorytetem: bezpieczeństwo finansowe, elastyczność, praca bliżej domu, mniej stresu, a może zajęcie, które jest „twoje”, to dobry punkt wyjścia do kolejnych decyzji.

2. Jak wygląda mój obecny zawód w prognozach?

Sprawdź, czy problem leży w twoim konkretnym miejscu pracy, czy w całej branży. W Podlaskiem pomagają w tym m.in. Barometr Zawodów 2026 oraz prognozy popytu na pracę do 2030 roku. Zawarte w nich dane jasno pokazują, w jakich zawodach brakuje ludzi, a gdzie jest ich nadwyżka. W ostatnich latach deficyty utrzymują się w edukacji, ochronie zdrowia, budownictwie, TSL czy przetwórstwie. Zobacz, gdzie na tej mapie jest twoja profesja.

3. Na jakie zawody jest zapotrzebowanie w moim powiecie?

Zamiast marzyć o modnym zawodzie z internetu, lepiej zejść na ziemię i sprawdzić, kogo naprawdę potrzebuje lokalny rynek pracy. Barometr Zawodów działa nie tylko na poziomie województwa, ale też powiatów i mniejszych miejscowości. W Podlaskiem widać stałe zapotrzebowanie na pracowników budowlanych (m.in. murarzy, tynkarzy, betoniarzy), kierowców (m.in. autobusów, samochodów ciężarowych i ciągników siodłowych), magazynierów, nauczycieli (m.in. praktycznej nauki zawodu, szkół specjalnych i oddziałów integracyjnych), pracowników ochrony zdrowia (od pielęgniarek i położnych, przez lekarzy, po fizjoterapeutów), specjalistów technicznych

(m.in. elektryków i energetyków, serwisantów urządzeń przemysłowych) i wykwalifikowanych pracowników produkcji (szczególnie w zawodach związanych z obróbką metali i montażem). Konkretnie profesje można sprawdzić na stronie Barometru Zawodów. Następnie warto zadać sobie pytanie: czy nowy zawód ma dla mnie sens tu, gdzie mieszkam?

4. Jakie umiejętności już mam i mogę na nich bazować?

Dotychczasowe doświadczenie zawodowe pozostaje cennym zasobem także podczas zmiany ścieżki kariery. Zrób listę kompetencji i umiejętności zawodowych, które już masz, takich jak: obsługa klienta, praca zespołowa, organizacja pracy, planowanie, podstawowa wiedza księgowa, kompetencje cyfrowe i językowe, prowadzenie dokumentacji oraz umiejętność pracy pod presją czasu. Wiele z nich można wykorzystać także w nowej branży – przyda się zarówno w biurze, jak i w logistyce, edukacji, ochronie zdrowia czy usługach. To twój start, a nie punkt zero.

5. Czego muszę się nauczyć i ile to potrwa?

Kolejny krok to określenie braków: jakie kwalifikacje są niezbędne w nowym zawodzie? Czasem wystarczy krótki kurs branżowy albo kwalifikacyjny kurs zawodowy, innym razem trzeba skończyć szkołę policealną albo studia podyplomowe. Policz, czy mowa o kilku weekendach, roku nauki, czy o jeszcze dłuższym procesie. Sprawdź konkretne programy szkół i kursów w Podlaskiem, zamiast zakładać, że „jakoś nauczysz się po drodze”.

6. Ile czasu i energii mam na naukę teraz?

Tu warto spojrzeć na swoją sytuację bardzo realistycznie: ile godzin tygodniowo możesz naprawdę poświęcić na naukę, biorąc pod uwagę pracę, dzieci, opiekę nad bliskimi czy własne zdrowie? Może się okazać, że niewiele – i to też jest w porządku. W takiej sytuacji dobrze sprawdzają się mikrolekcje: 15–20 minut dziennie, kursy online, krótkie moduły weekendowe, nauka rozłożona na etapy. Może jesteś w stanie wejść w intensywniejszy tryb, np. szkołę policealną czy podyplomówkę, ale tylko raz w miesiącu? Ważne, by plan nauki pasował do życia, a nie do wyobrażeń o nim.

7. Jakie mam możliwości finansowania?

Zastanów się, ile jesteś w stanie wydać na kursy czy studia i w jakim czasie? Warto też sprawdzić, czy obecny pracodawca mógłby współfinansować kształcenie, zwłaszcza jeśli też na tym skorzysta? W Podlaskiem warto sprawdzić bezpłatne i dofinansowane formy wsparcia: np. z Krajowego Funduszu Szkoleniowego (dla pracowników i pracodawców) czy projektów regionalnych finansujących szkolenia i usługi rozwojowe, o których informacje znajdziesz m.in. na stronie Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Białymstoku.

8. Jakie wsparcie (albo opór) mam w otoczeniu?

Zmiana zawodu nie dzieje się w próżni. W praktyce wpływa także na rytm życia domowego, finanse, podział obowiązków czy ilość wolnego czasu. Warto więc sprawdzić, jak na twój pomysł reagują najbliżsi: partner, rodzina, przyjaciele. Słyszysz: „Super, pomożemy ogarnąć dom, kiedy będziesz na zajęciach” czy raczej: „Na co ci to, szkoda czasu”? Nie każda sceptyczna reakcja musi oznaczać brak wsparcia – czasem wynika po prostu z obaw o bezpieczeństwo finansowe albo lęku przed zmianą. Dobrze jest zawczasu szczerze porozmawiać o tym, czego będziesz potrzebować – przejęcia części obowiązków, wsparcia emocjonalnego, odrobiny spokoju – i jak długo może potrwać okres przejściowy.

9. Jaki jest mój plan B?

Nawet najlepiej zaplanowana zmiana może się nie udać: nie spodoba ci się nowa branża, kurs okaże się nietrafiony, sytuacja na rynku się zmieni. Dlatego warto mieć alternatywę. Co zrobisz, jeśli pierwsza ścieżka się nie sprawdzi – poszukasz zawodu pokrewnego, wydłużysz okres nauki, wrócisz na jakiś czas do poprzedniej branży, spróbujesz najpierw stażu lub pracy na część etatu zamiast od razu rzucać obecną pracę? Plan B nie oznacza braku odwagi, a raczej troskę o siebie i swoich bliskich.

10. Kto może mi pomóc ułożyć plan?

Nie musisz odpowiadać na wszystkie te pytania samodzielnie. Wsparcie można znaleźć zarówno u bliskich, jak i u specjalistów zajmujących się doradztwem zawodowym. W Podlaskiem działają doradcy zawodowi i centra informacji zawodowej, m.in. przy Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Białymstoku oraz w powiatowych urzędach pracy. Możesz skorzystać z konsultacji, testów predyspozycji, pomocy w analizie rynku pracy czy wsparcia w wyborze kierunku kształcenia.

Zmiana zawodu często zaczyna się od impulsu – zmęczenia, ciekawości albo potrzeby większego sensu w pracy – ale trwała zmiana wymaga już świadomego planu. Ten zestaw pytań nie daje gotowej odpowiedzi: „zmieniaj” albo „zostań”, ale może stać się szkicem osobistego planu uczenia się przez całe życie, tym bardziej, że większość z nas i tak czeka w życiu nie jeden, a parę zawodowych zakrętów.

Podlaskie inwestuje w lepsze dopasowanie edukacji mieszkańców regionu do potrzeb lokalnego rynku pracy. Projekt „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” jest finansowany ze środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.

Więcej o projekcie na stronie: podlaskiesieuczy.pl.

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Zabójstwo taksówkarza

27-letni Mateusz G. z Czerska ma zostać dziś przesłuchany i usłyszeć zarzuty w związku z zabójstwem taksówkarza. Zwłoki 75-letniego taksówkarza zostały ujawnione krótko po dokonanej zbrodni, przed północą, z 12 na 13 czerwca, na parking przy drodze krajowej nr 22 w pobliżu miejscowości Młynki (woj. pomorskie). Ratownicy medyczni z karetki pogotowia nie podjęli reanimacji. Taksówkarz już nie żył. Kilkaset metrów dalej stał jego mercedes. Do sprawy poszukiwany był

27-letni Mateusz G. z Czerska. Zatrzymany został w sobotę o godz. 14 w Gdańsku. Wczorajem trafił do policyjnej izby zatrzymań w Chojnicach. W chwili zatrzymania 27-latek był pijany. Na miejscu zabezpieczono odnalezioną zakrwawioną odzież Mateusza G., ślady daktyloskopijne.

Wstępne ustalenia w śledztwie, wskazują na motyw rabunkowy. - Celem był mercedes ofiary - przekazał w niedzielę prokurator rejonowy w Chojnicach Mirosław Orłowski. PAP

HISTORIA

Rocznica pierwszego transportu



W niedzielę w Oświęcimiu i Harmęczach odbyły się uroczystości upamiętniające 86. rocznicę pierwszej deportacji Polaków do niemieckiego obozu Auschwitz. W obchodach wzięło udział m.in. kilkuset byłych więźniów obozu zagłady. Honorowy patronat nad uroczystościami objął prezydent Karol Nawrocki.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Zatrzymani za nielegalny hazard

22 osoby zatrzymane, a 99 automatów zabezpieczonych - to efekt wspólnych działań funkcjonariuszy Krajowej Administracji Skarbowej i Policji. Jak przekazała rzeczniczka prasowa KAS st. asp. Justyna Pasiecznińska służby przeprowadziły skoordynowaną trzydniową operację wymierzoną w organizatorów nielegalnego hazardu. W trakcie przeszuka-

kań zabezpieczono ponad 160 gramów substancji narkotycznych, w tym marihuany oraz 3-CMC. Funkcjonariusze zabezpieczyli również ponad 117 tys. zł w gotówce oraz zatrzymali 22 osoby, w tym 13 obywateli Ukrainy i dziewięciu Polaków. Łącznie postawiono 19 zarzutów dotyczących m.in. posiadania środków odurzających oraz przestępstw skarbowych.

PALIWA

Rząd latem zakończy projekt dotyczący cen paliw - poinformował w sobotę premier Donald Tusk. - Myśmy zakładali, i z tego się wywiązaliśmy, że do lata będziemy dopłacać do tego, aby ceny paliw nie wyrzuciły w górę - zrealizowaliśmy - powiedział premier. Pod koniec marca rząd wprowadził pakiet „Ceny Paliwa Niżej” (CPN), którego celem jest ochrona konsumentów przed skutkami kryzysu paliwowego.

”

Mieliśmy najtańsze paliwo w Europie przez czas kryzysu, ale oczywiście ten projekt będziemy kończyli latem

Donald Tusk premier RP

Prezydent Karol Nawrocki
podróżuje i wetujeDorota Kowalska
Warszawa

Karol Nawrocki przejdzie do historii. Nie jako najlepszy prezydent RP, o tym zdecydują Polacy i historia, ale jako ten, który zawetował najwięcej ustaw uchwalonych w Sejmie.

Prezydent Nawrocki ma ostatnio sporo na głowie: na jego biurku wylądowały nowe projekty ustaw, które mógł podpisać lub zawetować, i zaproszenia. Także to zza oceanu: od prezydenta Donalda Trumpa. Trump zaprosił Nawrockiego na UFC Freedom 250 w Białym Domu. To jedna z imprez towarzyszących obchodom 250. rocznicy powstania Stanów Zjednoczonych, nie bez znaczenia jest także fakt, że gala największej organizacji MMA odbyła się w dniu 80. urodzin prezydenta USA.

Prezes PiS nie był tym zaproszeniem zachwycony. Uznaje mieszane sztuki walki za dyscyplinę pozbawioną zasad znanych z tradycyjnych sportów walki.

- Ja nawet lubię oglądać sporty walki, ale takie, w których funkcjonują jakieś zasady związane z tradycją rycerską - stwierdził Jarosław Kaczyński, komentując zaproszenie dla prezydenta Nawrockiego od Trumpa. - Na przykład, bokser, który obala na ziemię uderzeniem innego boksera, nie rzuca się na niego i nie bije go dalej, bo to



FOT. ADAM JANKOWSKI

Prezydent Nawrocki i tak do USA poleciał. Nie przejął się komentarzami prezesa, ale i polityków koalicji

jest właśnie ta tradycja. Natomiast, tego nie ma w MMA i ja w związku z tym nie uważam, że tak powiem, tego sportu - dodał prezes PiS.

Ale prezydent Nawrocki i tak do Stanów Zjednoczonych poleciał. Nie przejął się za bardzo komentarzami prezesa, ale i polityków koalicji rządzącej.

Donald Tusk pytany przez dziennikarzy o podróż Karola Nawrockiego za ocean, stwierdził, że z oczywistych względów życzy prezydentowi powodzenia w jego amerykańskiej wyprawie i zwrócił się do niego „z gorącym apelem”, by w USA

„nie dał się zaciągnąć do klatki”.

- Wiemy, że lubi boks, ale lepiej nie ryzykować. Wiadomo, jak niektóre walki się kończą, więc mam nadzieję, że nie da się namówić na tego typu konfrontacje - powiedział Tusk.

Tyle wizyta prezydenta Nawrockiego na urodzinach Donalda Trumpa, ale wydaje się, że od wielkiej gali MMA, nawet za oceanem, są rzeczy ważniejsze, przynajmniej dla Polaków.

W ubiegłym tygodniu prezydent Karol Nawrocki zawetował ustawę dotyczącą ordynacji podatkowej i Kodeksu karnego skarbowego, ustawę o rynku

kryptoaktywów, a także ustawę o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. To już 36 wet, co czyni Nawrockiego rekordzistą wśród polskich prezydentów.

Co ciekawe, jeśli chodzi o kryptoaktywa, to trzecie veto prezydenta.

- Rząd z uporem maniaka uprawia walkę z „krypto cieniem” zamiast realnie rozwiązywać problem. To pokazuje, że niestety intencje nie są tu czyste, chodzi o to, by mówić o problemie z kryptoaktywami, a nie żeby ten problem realnie rozwiązać - stwierdził Karol Nawrocki w swoim oświadczeniu.

Z kolei zawetowana ustawa o świadczeniach opieki zdrowotnej zawiera przepisy wprowadzające zmiany w finansowaniu diagnostyki HCV i bezpłatnego leczenia HIV dla osób bez ubezpieczenia. Znalazły się w niej też regulacje wydłużające do 1 maja 2027 r. terminy na złożenie egzaminu z języka polskiego przez lekarzy spoza Unii Europejskiej.

W nagraniu Karol Nawrocki powiedział, że zdecydował się na veto właśnie ze względu na tę drugą część ustawy.

Jak przekazał Rafał Leśkiewicz, rzecznik prasowy prezydenta, Nawrocki skieruje do Sejmu własny projekt ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej zawiera przepisy wprowadzające zmiany w finansowaniu diagnostyki HCV i bezpłatnego leczenia HIV dla osób bez ubezpieczenia.

Oświadczenie szefa CBA: Biuro współpracuje
z prokuraturą ws. śledztwa dotyczącego „Pegasus”Karolina Wrońska
Warszawa

„Biorę pełną odpowiedzialność za politykę kadrową” - oświadczył w niedzielę szef CBA Tomasz Strzelczyk. Zapewnił też o współpracy z prokuraturą w sprawie śledztwa dotyczącego „Pegasus”.

„Wszelkie działania naruszające przepisy prawa lub procedury wewnętrzne będą spotykały się z natychmiastową i stanowczą

reakcją. Jednocześnie biorę pełną odpowiedzialność za politykę kadrową prowadzoną obecnie w Biurze” - podkreślił Strzelczyk w niedzielnym oświadczeniu zamieszczonym na platformie X.

„W trosce o dobro prowadzonych postępowań CBA współpracuje z prokuraturą” - dodał Strzelczyk.

W piątek rzecznik Prokuratury Krajowej prok. Przemysław Nowak poinformował o kolejnych zarzutach postawionych

w ramach śledztwa dotyczącego wykorzystania oprogramowania „Pegasus”, które od kwietnia 2024 roku prowadzi Zespół Śledczy nr 3 PK. Zarzuty o charakterze uzupełniającym usłyszeli byli funkcjonariusze CBA Jarosław W. i Katarzyna S., którzy zarzuty w śledztwie usłyszeli jeszcze w czerwcu 2025 roku.

Rzecznik PK poinformował też o przedstawieniu zarzutów Angeli P., która przed ich ogłoszeniem obejmowała stanowisko ekspertki Wydziału I Opera-

cyno-Śledczego Delegatury CBA w Warszawie.

Do sprawy odniósł się w piątek rzecznik prasowy ministra koordynatora ds. służb specjalnych Jacek Dobrzyński. W swoim wpisie na X podkreślił, że „po postawieniu zarzutów funkcjonariuszka została zwolniona w trybie natychmiastowym”. Jak dodał, audyty w CBA zostały przeprowadzone na polecenie ministra koordynatora służb specjalnych Tomasza Siemoniaka. PAP

Czas **Z RODZINĄ**

Poniedziałek, 15.06.2026

Wojciech *Meczaldowski.* Samotny ekscentryk

Ma komediowy i dramatyczny talent.
Grając w reklamach, zarabia na swoje ekscentryczne hobby



KUCHNIA • STR. 12-13

Pradawne zboża
przeżywają renesans.
Jak je wykorzystać?

ZDROWIE • STR. 14-15

Choroby serca dotyczą
nie tylko seniorów,
ale także ludzi młodych

MOTORYZACJA • STR. 16

Najnowsze samochody
działają jak „centra
danych na kółkach”

Świadomość dbania o zdrowie wśród osób po „50” wzrasta. Dziś chętnie biorą udział w maratonach, triathlonach i innych sportowych konkurencjach. O tym, jak zachować sprawność fizyczną na długie lata, opowiada fizjoterapeuta Michał Maruszewski

ZROZUMIEĆ DZIŚ

Poleca **Alicja Domachowska**,
redaktorka.

Zajmuje się m.in. sprawami
i rzeczami, które nas otaczają.
Prywatnie miłośniczka psów, jazdy
na rowerze i muzyki



G

Gimnastyka wykonywana w każdym wieku nie tylko zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych, poprawia się też układ ruchu, stając się przez to bardziej wytrzymały. W przypadku osób dojrzałych dodatkowo zapobiegamy rozwojowi osteoporozy i minimalizujemy ryzyko złamań. I właśnie te czynniki powodują, że coraz więcej osób 50 plus jest świadomych i wie, co robić, by poprawić własną kondycję i zdrowie. Ale zmian widocznych w społeczeństwie jest więcej.

– Jeszcze 10 lat temu wizyta w gabinecie fizjoterapii kojarzona była z zabiegiem luksusowym, przeznaczonym tylko dla dobrze usytuowanych. Dziś jest to miejsce odwiedzane przez każdego, niezależnie od pozycji społecznej czy sytuacji materialnej – mówi fizjoterapeuta Michał Maruszewski.

Jakie schorzenia są najczęstsze w przypadku osób 50+?

– Problemy osób 50+ dotyczą przede wszystkim układu mięśniowo-szkieletowego. Najczęściej trafiają do mnie pacjenci z przewlekłymi bólami kręgosłupa, obręczy barkowej, a także z zaburzeniami naczyniowymi i neurologicznymi. Ostatni rok dominuje w pacjentów przewlekłe zestresowanych, a to właśnie czynnik stresowy jest największym przyjacielem przewlekłego bólu – opowiada nasz rozmówca. A w tych przypadkach sama gimnastyka już nie wystarcza. Kiedy zgłosić się do fizjoterapeuty?

Jak podkreśla Michał Maruszewski, jakkolwiek dyskomfort w narządzie ruchu jest sygnałem, że warto spotkać się ze specjalistą. Fizjoterapeuta nie tylko pokaże, jak poprawnie wykonywać ćwiczenia (a to jest bardzo ważne, ponieważ źle wykonane ćwiczenie może pogłębić uraz – dop. red.), aby nie doprowadzić do urazów, ale też znajdzie



Należy pamiętać, że fizjoterapeuta nie leczy, a przede wszystkim wspomaga proces leczenia oraz znacząco poprawia komfort życia

źródło bólu i w przyszłości pomoże go wyeliminować.

– Pamiętajmy, że im szybsza diagnostyka i odpowiednio ukierunkowana rehabilitacja, tym większa możliwość szybkiego powrotu do pełnej sprawności. Zwracamy szczególną uwagę na wybór specjalisty. Nie każdy jest tym, za kogo się podaje, dlatego polecam weryfikować terapeutów na stronie internetowej Krajowej Izby Fizjoterapeutów.

Czy zatem dobrze jest korzystać z usług profilaktycznych? – Oczywiście. Większość moich pacjentów, którzy trafili z bólem, zostaje już u mnie na stałe. Pamiętajmy jednak, że nawet najlepszy fizjoterapeuta świata nie usprawni nas, jeśli nie damy czegoś od siebie. Regularna aktywność fizyczna, zmiana nawyków żywieniowych, odpowiednie nawodnienie czy też zerwanie z nałogami są rzeczą kluczową w uzyskaniu lepszej formy psychofizycznej.

Kluczem jest regularność

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje, aby osoby starsze podejmowały aktywność fizyczną na umiarkowanym poziomie przez co najmniej 30 minut, minimum 5 dni w tygodniu. Zdaniem Michała Maruszewskiego aktywność fizyczna powinna być wdrażana stopniowo, dostosowana do możliwości i wieku naszego organizmu – ciało musi zaadaptować się do nowej sytuacji. O czym jeszcze należy pamiętać? Jak się przygotować?

– Spacer po lesie, nordic walking, jazda na rowerze, joga czy też zajęcia gimnastyczne w grupie są doskonałym rozwiązaniem. Słowem kluczem jest tutaj „regularność”. Nasze stawy, aby były odpowiednio nawodnione, odżywione i dotlenione, potrzebują ruchu! Nawet umiarkowana aktywność ruchowa znacząco może zwiększyć objętość naszej tkanki chrzęstnej, co bezpośrednio wpływa na lepsze wydzielanie się mazi stawowej.

Okazuje się, że w wielu przypadkach, jeśli pacjentowi w porę zgłosi się do specjalisty, mogą uniknąć operacji. Oczywiście – jak wskazuje nasz rozmówca – jest to kwestia indywidualna.

– Nie pomożemy pacjentom, gdy na przykład zerwaniu ulegnie więzadło w kolanie lub jądro miazdżyste w jego większej części wpadła się w kanał kręgowy. Wtedy niezbędna jest interwencja ortopedy lub neurochirurga,

natomiast nasza praca przed operacją również jest potrzebna. Możemy zmniejszyć ból czy również zredukować obrzęk – podkreśla Michał Maruszewski.

Należy pamiętać, że fizjoterapeuta nie leczy, a przede wszystkim wspomaga proces leczenia oraz znacząco poprawia komfort życia. Fizjoterapeuta jest tylko jednym z ogniw całego zespołu interdyscyplinarnego. Proces leczenia bardzo często wymaga ingerencji innych specjalistów, w tym również środków farmakologicznych.

Boli kolano? To nie znaczy, że nie można być aktywnym

Pacjenci, którzy cierpią na różnego rodzaju dolegliwości, powinni wybrać aktywność fizyczną, która nie powoduje bólu. Przykładowo ból kolana może pojawiać się podczas biegania po twardej nawierzchni, ale już podczas pływania nie będzie nam dokuczał. Wówczas basen jest świetną opcją na zachowanie dobrej formy. Jeśli nie wiemy, jaki sport będzie dla nas dobry, zasięgnijmy porady u fizjoterapeuty – zwłaszcza w przypadku chorób przewlekłych.

– Żaden lek nie zastąpi ruchu, ale ruch zastąpi każdy lek – te słowa na jednym z moich pierwszych wykładów z fizjoterapii wypowiedziała niezjadająca już wybitna profesor rehabilitacji Kazimierza Milanowska. Oczywiście, nie każde schorzenie możemy wyleczyć ruchem, ale lepszej profilaktyki jak aktywność fizyczna nie ma – zauważa nasz rozmówca.

I kontynuuje: – Warto więc zadać sobie pytanie: co jest lepsze dla zdrowia? Kolejna tabletka przeciwbólowa, która ma wiele skutków ubocznych czy fizjoterapia, która bardzo często potrafi wyeliminować przyczynę schorzenia? Pamiętajmy, że zdrowie mamy tylko jedno!

● Słowniczek

● **ADELANTE** – coś wyśmienitego, bardzo dobrego

● **ALIEN** – ktoś, kto chodzi własnymi ścieżkami, alienuje się

● **ANTAŁ** – osoba nieogarnięta

● **BAJURA** – benzyna, paliwo

● **BOŻO** – fajnie, doskonale

● **ANTAŁ** – osoba nieogarnięta

● **CHINOL** – chińska restauracja

Nie każde schorzenie możemy wyleczyć ruchem, ale lepszej profilaktyki jak aktywność fizyczna nie ma

► LUDZIE

Był łobuzującym dresiarzem z budowlanki. Ponieważ potrafił rozbawić kolegów swoimi wygłupami, wymyślił sobie, że zostanie aktorem. I okazało się, że ma autentyczny talent. Zagrał w ponad stu filmach i serialach

PORTRET

Poleca **Paweł Gzyl**,
redaktor.
Od wielu lat zajmuje się
szeroko rozumianą kulturą, a jego
pasją są wywiady z gwiazdami
filmu, teatru i muzyki



Dziś najczęściej oglądamy go w telewizyjnych reklamach. A szkoda, bo ma komediowy i dramatyczny talent. Musi jednak gdzieś zarobić na swoje ekscentryczne hobby.

Jak się robi zdjęcie

1. Jego dziadek otworzył w rodzinnym Kłodzku tuż po wojnie zakład fotograficzny. Pracowała w nim cała rodzina – zarówno jego babcia, jak i potem tata. Nic dziwnego, że i on spędzał całe dnie w zakładzie. Lubił siadać z boku i przyglądać się, jak dziadek robi zdjęcia, chowając się pod wielką płachtą i pociągając za wystający spod niej wężyk.

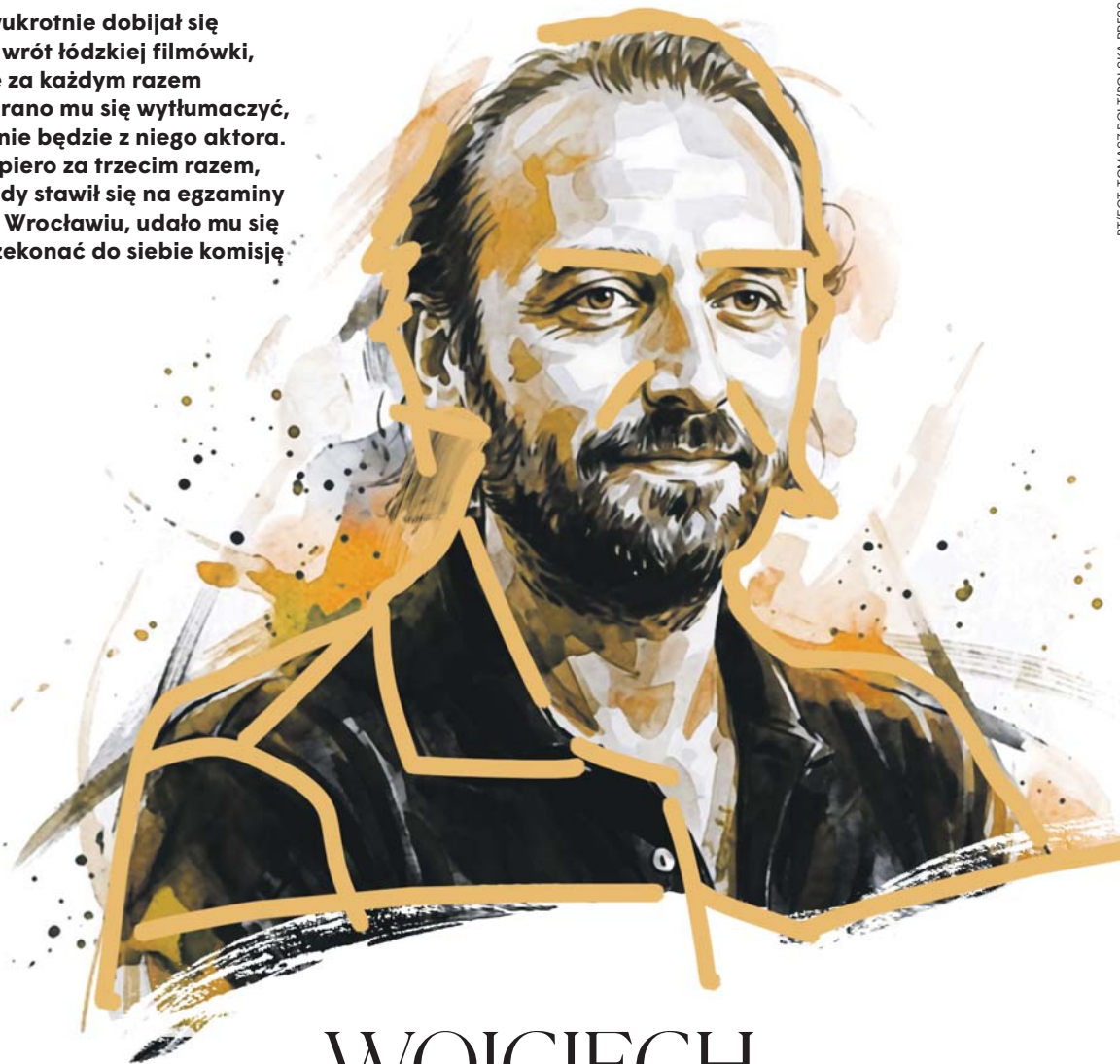
Mały Wojtuś był cichym i spokojnym dzieckiem, więc nie sprawiał kłopotów dziadkowi, dlatego ten chętnie pokazywał mu tajniki swego rzemiosła. Nie inaczej było w domu – rodzice czasem nawet nie wiedzieli, że ich syn jest w swoim pokoju. Wojtuś lubił sobie sięść na dywan i wpatrywać się bez ruchu w jeden punkt przez dłuższą chwilę. Rodzice uznali, że to rodzaj medytacji i nie przeszkadzali chłopcu.

Przyklejony do ekranu

2. Jako młody chłopak marzył o klockach Lego. To był schyłek komunizmu i do Polski zaczęły wówczas trafiać zachodnie zabawki. Rodziców nie stać było jednak na taki zakup. Wojtek powetował sobie to, kiedy dorósł. Do dziś namiętnie kupuje nowe zestawy Lego, budując z nich wymyślne konstrukcje. W ten sposób łapie oddech po pracy na planie czy w teatrze.

Podobno mając pięć lat, stanowczo obwieścił rodzicom, że będzie aktorem. Dlatego chętnie chodził do kina i zasiadał przed telewizorem. Najbardziej jednak spodobało mu się wypożyczanie filmów na kasetach VHS. Kiedy tata kupił odtwarzacz, trudno go było oderwać od ekranu. Wszystko więc wskazywało, że gdy dorośnie, spełni dziecięce postanowienie.

Dwukrotnie dobijał się do wrót łódzkiej filmówki, ale za każdym razem starano mu się wytłumaczyć, że nie będzie z niego aktora. Dopiero za trzecim razem, kiedy stawiał się na egzaminy we Wrocławiu, udało mu się przekonać do siebie komisję

WOJCIECH
MECWALDOWSKI

Dzisiaj śmieje się, że dostając się do akademii teatralnej, był zwykłym dresiarzem z budowlanki. Szybko musiał więc nadrobić braki i pokazać, że zasłużył na dany mu kredyt zaufania

Wyśmiany przed klasą

3. Po podstawówce dostał się do technikum, gdzie uczył się na konserwatora zabytków. Męskie towarzystwo zrobiło swoje: zainteresował się koszykówką i zaczął myśleć o sportowej karierze. Wszystko szlag trafił, kiedy doznał kontuzji na jednym z meczów. Wtedy przypomniał sobie o aktorstwie. Wszak ciągle na przerwach między lekcjami rozśmieszał kumpli, np. płacząc na zawołanie.

Kiedy zgłosił się do polonisty z prośbą o przygotowanie do egzaminu aktorskiego, nauczyciel wyśmiał go przed klasą. Chłopak zawziął się jednak i postanowił

BT/FOT. TOMASZ BOLT/POLSKA PRESS

sam opracować odpowiednie teksty. Pojechał do Łodzi i tam znów usłyszał, że nie nadaje się na aktora. Nie poddał się i rok później uderzył do Wrocławia. Tam spojrzano na niego przychylniejszym okiem.

Na podbój stolicy

4. Dzisiaj śmieje się, że dostając się do akademii teatralnej, był zwykłym dresiarzem z budowlanki. Szybko musiał więc nadrobić braki i pokazać, że zasłużył na dany mu kredyt zaufania. Tak się przyłożył do nauki, że na trzecim roku dostał rolę w spektaklu Krystiana Lupy. Dzięki temu tuż po dyplomie trafił do Teatru Polskiego we Wrocławiu.

Nie czuł jednak, że ta posada pozwala mu się rozwijać, więc zrezygnował z niej po trzech latach i pojechał na podbój Warszawy. Początkowo nie było łatwo, ale kiedy zagrał w serialu „Usta, usta”, stał się rozpoznawalny na tyle, że zaczął otrzymywać ciekawe oferty nie tylko z telewizji, ale i z kina. Cały czas czekał jednak na rolę, która pozwoli mu pokazać, jaki drzemie w nim talent.

Samotny ekscentryk

5. Tę okazję stworzył mu film „Dziwczyna z szafy”, gdzie zagrał autystycznego chłopaka. Podobno tak głęboko wszedł w rolę, że schudł 20 kg i skurczył się 10 cm. Wielką satysfakcję przyniósł mu potem też występ u Jerzego Skolimowskiego w „11 minutach”. Komediowy talent objawił w „Juliuszu”, gdzie stoczył aktorski pojedynek z samym Janem Peszkiem, a potem w „Niebezpiecznych dżentelmenach”.

Niewiele wiadomo o jego życiu prywatnym. Pasjonuje się fotografią komórkową i portretuje gwiazdy rodzimego show-biznesu. Kolekcjonuje bilety z przejazdów komunikacyjnych, zestawy klocków Lego i zabawki z jasek niespodzianek. Nie przepada za nowoczesną technologią i korzysta z telefonu komórkowego i komputera tylko wtedy, kiedy musi. Chętni podrożuje po świecie, a największe wrażenie zrobiły na nim Indie.

► KUCHNIA

Mariusz Bezak, ambasador pradawnych zbóż: – Polecam zastąpienie tradycyjnej mąki lub jej części **mąką z pradawnego zboża**

NA TALERZU

Poleca **Paula Goszczyńska**,
redaktorka
Zajmuje się najczęściej
sprawami zdrowia, jednak
w niemal każdej historii
znajduje coś ciekawego



Pradawne zboża przeżywają renesans



Mariusz Bezak, ambasador pradawnych zbóż

● Pradawne zboża mają ponad 8 tysięcy lat

● Dzięki brakowi ingerencji w ich strukturę, działają na nasz organizm bardzo pozytywnie

Zboża pradawne to gatunki uprawiane od tysięcy lat, które zachowały swoją pierwotną strukturę genetyczną i nie były poddawane intensywnym modyfikacjom hodowlanym. Dzięki temu wyróżniają się bogatym profilem składników odżywczych, wysoką zawartością błonnika, witamin z grupy B oraz cennych minerałów, takich jak magnez, cynk czy żelazo.

w sieci, jak i w wielu sklepach z asortymentem produktów ekologicznych.

Rosnąca popularność tych zbóż wynika nie tylko z ich wartości odżywczych, ale także z walorów smakowych.

– Polecam zastąpienie tradycyjnej mąki lub jej części, mąką z pradawnego zboża. Świetnie nada się nie tylko do wypieku pieczywa, ale także do naleśników czy ciast. One oczywiście mają zupełnie inny smak. Ja jestem ogromnym zwolennikiem trispy, czyli pszenicy okrągłozłazkowej. Polecam zrobić z niej makaron, według tradycyjnego przepisu. Do tego wykorzystajmy sezonowość, czyli truskawki i zrobmy z nich mus do tego makaronu. Trispa doskonale komponuje się też z czekoladą czy kardamonem. Warto potraktować to jako zabawę kulinarną i odkrywanie nowych smaków. Radziłbym zacząć przygodę ze zbożami pradawnymi od orkisz – to najbezpieczniejszy wybór. Pozostałe mają bardziej charakterystyczny smak, do którego jednak warto się przekonać – podkreśla ambasador pradawnych zbóż.

Dodaje, że sam bardzo pozytywnie został zaskoczony... kisleciem mąki z trispy na barszcz biały. – Taki barszcz zrobiłem na Wielkanoc. Fermentacja zaszła dużo szybciej niż w przypadku zwykłej mąki. Rzeczywiście zupa nieco inaczej smakowała, ale wywołała bardzo pozytywne wrażenia. Fajnym pomysłem będzie też ugotowanie zupy na wzór caldo verde z orkiszem lub trispą. No i pamiętajmy, że do naszego tradycyjnego krupniku najlepiej dodać kaszę pęczak, czyli całe ziarno jęczmienia pozbawione zewnętrznej łuski – poleca Mariusz Bezak.

Powrót do zbóż pradawnych to nie tylko chwilowy trend żywieniowy, ale także wyraz poszukiwania naturalnych i mniej przetworzonych produktów. Łącząc bogatą historię z wysoką wartością odżywczą, samopsza, płaskurka i orkisz udowadniają, że tradycja może być inspiracją dla współczesnej, świadomej kuchni, ale też zabawy i poszerzania smakowych horyzontów.

W ostatnich latach coraz większym zainteresowaniem cieszą się zboża pradawne, nazywane również zbożami pierwotnymi. O ich niezwykłych właściwościach i smaku rozmawiamy z Mariuszem Bezakiem, ambasadorem pradawnych zbóż z ramienia Stowarzyszenia Polska Ekologia oraz nauczycielem przedmiotów zawodowych branży gastronomicznej w Zakładzie Doskonalenia Zawodowego w Kielcach.

Zboża pradawne to gatunki uprawiane od tysięcy lat, które zachowały swoją pierwotną strukturę genetyczną i nie były poddawane

intensywnym modyfikacjom hodowlanym. Dzięki temu wyróżniają się bogatym profilem składników odżywczych, wysoką zawartością błonnika, witamin z grupy B oraz cennych minerałów, takich jak magnez, cynk czy żelazo.

– Obecnie pradawne zboża przeżywają dość głęboki renesans. Wynika to między innymi z trendów, które panują, ale przede wszystkim z ich właściwości prozdrowotnych. Coraz więcej osób ma schorzenia układu pokarmowego, związane chociażby z nietolerancją glutenu. Wynika to z tego, że spożywamy

dużo żywności modyfikowanej i przetworzonej, w tym właśnie zbóż. Pradawne zboża, jak sama nazwa wskazuje, mają ponad 8 tysięcy lat. Z powodu braku ingerencji w ich strukturę, działają na nasz organizm bardzo pozytywnie, a ich tolerancja jest dużo wyższa. Zawierają również mnóstwo błonnika, więc sycą na długo. Dobrze sprawdzą się u osób, które chcą zadbać o linię – mówi Mariusz Bezak, ambasador pradawnych zbóż z ramienia Stowarzyszenia Polska Ekologia oraz nauczyciel przedmiotów zawodowych branży gastronomicznej

w Zakładzie Doskonalenia Zawodowego w Kielcach.

Jakie odmiany zaliczają się do zbóż pradawnych? – Z pewnością większość osób będzie kojarzyła orkisz, ponieważ chlebek orkiszowy dostępny jest w asortymencie większości sklepów i piekarni. Ale mamy między innymi również płaskurkę, samopszę czy trispę – wymieniamy nasz roznówca.

Najbardziej popularnym wykorzystaniem pradawnych zbóż jest samodzielne zmielenie ich i uzyskanie mąki. Taką gotową mąkę można również dostać zarówno

► KUCHNIA

● **Makaron czekoladowy na mące z pszenicy okrągłozłaznowej** ● Kluski ziemniaczane z mąki z pszenicy okrągłozłaznowej ● **Sapka na mące z pszenicy okrągłozłaznowej** ● Ciasto ucierane na mące z pszenicy okrągłozłaznowej ● **Szybki piernik na mące z pszenicy okrągłozłaznowej** ● Chrust na mące z pszenicy okrągłozłaznowej



FOT. MARIUSZ BEZAK

Makaron czekoladowy na mące z pszenicy okrągłozłaznowej

● **Składniki:** 0,15 l ciepłej wody, 0,25 kg mąki pszennej + podsypka, 0,04 kg czekolady gorzkiej, 0,04 kg kakao, 3 szt. żółtek, szczypta soli.

Czekoladę rozpuścić w mikrofali lub w kąpieli wodnej. Mąkę połączyć z kakao i solą, dodać żółtka i lekko ochłodzoną, rozpuszczoną czekoladę. Zarobić ciasto nożem, a następnie zagnieść je rękami. W razie potrzeby podsypać mąkę. Ciasto wyrabiać ręcznie przez ok. 10 min. Ja użyłem robota planetarnego z przystawką liść, wtedy czas wyrabiania wyniósł 3-4 min na średnich obrotach.

Gotowe ciasto zawinąć w woreczek foliowy i pozostawić w lodówce przez ok. 1 godzinę. Ciasto wałkować na placki na grubość ok. 3-5 milimetrów, które możemy delikatnie osuszyć, następnie kroić makaron wedle uznania. Gotować w osolonej wodzie przez ok. 3-4 min w zależności od wielkości makaronu. Najlepiej smakuje na ciepło.



FOT. MARIUSZ BEZAK

Kluski ziemniaczane z mąki z pszenicy okrągłozłaznowej

● **Składniki:** Przepis na kluski: 1 kg ziemniaków, 1 szklanka mąki z pszenicy okrągłozłaznowej, 2 łyżki skrobi ziemniaczanej, 1 jako, sól do smaku ok. ½ łyżeczki. Omasta: 0,2 kg chudego, surowego, wędzonego boczku, 0,08 kg słoniny wędzonej, 0,25 kg cebuli, sól/ pieprz do smaku.

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Odcedzić z nadmiaru wody na sicie. Nie mogą być zbyt suche, a mocno wilgotne. Powstały płyn pozostawić przez chwilę w spokoju. Na dnie naczynia osadzi się skrobia, którą dodamy do masy ziemniaczanej wraz z resztą składników. Ciasto dobrze wymieszać do połączenia się wszystkich składników. Formować kluski łyżką w taki sam sposób jak kluski kładzione. Gotować we wrzącej osolonej wodzie. Jak wypłyną, czas gotowania powinien wynosić min. 5 min i mierzymy go od chwili wypłynięcia klusek. Kluski odcedzić. Dodać do przygotowanej omasty i delikatnie podsmażyć. Kluski serwować wraz z bryndzą i świeżo posiekanym szczypiorem. Wszystkie składniki na omastę pokroić w drobną kostkę. Słoninę stopić, pod koniec dodać boczek i przesmażyć. Następnie dodać cebulę i w całości ją delikatnie zrumienić. Doprawić solą i pieprzem.



FOT. MARIUSZ BEZAK

Ciasto ucierane na mące z pszenicy okrągłozłaznowej

● **Składniki:** mąka z pszenicy okrągłozłaznowej pełny przemiał 0,25 kg, masło 0,16 kg, cukier puder 0,16 kg, jajka 4-5 szt. w zależności od wielkości, proszek do pieczenia 2 łyżeczki, cukier wanilinowy 1 łyżeczka, szczypta soli, jabłko 2 szt., gruszka 2 sztuki.

Aby ciasto wyszło nam idealne, musimy zwrócić uwagę na to, by wszystkie składniki miały taką samą temperaturę - pokojową. Masło ucieramy na puch wraz z cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Następnie dodajemy po jednym jajku, ucierając dalej. Do powstałej masy dodajemy resztę sypkich składników i bardzo delikatnie mieszamy do połączenia wszystkich składników. Ciasto przekładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Na wierzch ciasta układamy naprzemiennie, pokrojone w grubsze części jabłka i gruszki. Tu doskonale sprawdzi się jabłko szara reneta lub bankroft, które są twardym i kwaskowym jabłkiem przeznaczonym do wypieków. W przypadku gruszek użyłem twardej Konferencji. Jabłka i gruszki - jak ktoś lubi, można delikatnie obsypać cynamonem. Piec w temp. 180 °C przez ok. 40-45 minut. Ciasto schłodzić i obsypać cukrem pudrem.



FOT. MARIUSZ BEZAK

Sapka na mące z pszenicy okrągłozłaznowej

● **Składniki:** woda ok. 0,5 l, mąką z pszenicy okrągłozłaznowej 0,25 kg, sól ok. 1/2 łyżeczki. Omasta: 0,2 kg chudego, surowego, wędzonego boczku, 0,08 kg słoniny wędzonej, 0,25 kg cebuli, sól/ pieprz do smaku.

Wodę wraz solą zagotować, następnie porcjami wsypać mąkę i dość intensywnie mieszać. Gotować na małym ogniu ok. 5-10 min. W razie potrzeby delikatnie podlewać wodą. Jest ona dość gęsta, trzeba się trochę wysilić w mieszaniu i uważać, żeby się nie przypaliła. Serwować wraz z omastą, bryndzą i szczypiorem.

Wszystkie składniki na omastę pokroić w drobną kostkę. Słoninę stopić, pod koniec dodać boczek i przesmażyć. Następnie dodać cebulę i w całości ją delikatnie zrumienić. Doprawić solą i pieprzem.



FOT. MARIUSZ BEZAK

Szybki piernik na mące z pszenicy okrągłozłaznowej

● **Składniki:** jajka 3-4 sztuki, cukier puder 0,1 kg, mąka z pszenicy okrągłozłaznowej 0,35 kg, mleko 1 szklanka, powidła śliwkowe 0,25 kg, olej ¼ szklanki, przyprawa do piernika ½ opakowania, kakao 2 łyżki, soda oczyszczona 1 płaska łyżeczka, proszek do pieczenia 1 płaska łyżeczka, sól szczypta.

Wszystkie sypkie składniki połączyć ze sobą - wymieszać z wyjątkiem cukru. Jajka utrzeć na puch wraz z cukrem pudrem. Następnie dodać powidła i na bardzo wolnych obrotach wymieszać. Następnie dodawać naprzemiennie porcjami mleko wraz ze sypkimi składnikami. Pod sam koniec dodać olej. Ciasto wymieszać do połączenia wszystkich składników, przełożyć do podłużnej formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temp. 180 °C przez ok. 45-50 min. Wystudzone ciasto polać polewą czekoladową, obsypać wiórkami kokosowymi lub startymi orzechami.



FOT. MARIUSZ BEZAK

Chrust na mące z pszenicy okrągłozłaznowej

● **Składniki:** 2 szklanki mąki z pszenicy okrągłozłaznowej, 6 żółtek, 4-5 łyżek śmietany 18%, 1 łyżka masła, szczypta soli, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia i cukru wanilinowego, 1 łyżka spirytusu, mąka pszenna na podsypkę, olej do smażenia.

Wszystkie składniki połączyć ze sobą, zarabiając nożem. Zagnieść ciasto. Gęstość ciasta regulować ilością dodawanej śmietany. Ciasto bić wałkiem lub tłuczkiem do mięsa przez ok. 15-20 min, zawinąć w strecz lub woreczek foliowy i pozostawić w lodówce na ok. 20 min. Schłodzone ciasto wałkować na grubość kartki papieru. Wykrawać radełkiem prostokąty, nacinać środek. Wywinąć. Smażyć na rozgrzanym oleju. Obficie obsypać cukrem pudrem.

Wszystkie przepisy są autorstwa Mariusza Bezaka

► ZDROWIE

Choroby serca coraz częściej dotyczą nie tylko seniorów, ale także ludzi młodych i aktywnych zawodowo. O tym, jakie sygnały wysyła nasze serce, zanim pojawi się poważny problem, mówi **dr n. med. Mariola Kozłowska-Laskowska**

MEDYCYNA OBRAZOWA

Poleca **Marianna Dufek**,
jedna z najlepszych
polskich dziennikarek
specjalizujących się
w tematach medycznych,
laureatka wielu nagród



Choroby serca wciąż są jedną z głównych przyczyn zgonów. Co dziś stanowi największe zagrożenie dla naszego serca?

Choroby układu krążenia od lat pozostają jedną z najczęstszych przyczyn zgonów – zarówno w Polsce, jak i na świecie. Mówimy dziś wręcz o chorobach cywilizacyjnych, które rozwijają się po cichu przez wiele lat. Największym zagrożeniem jest przede wszystkim styl życia: przewlekły stres, brak ruchu, niewłaściwa dieta, otyłość, palenie papierosów oraz zbyt mała ilość snu i odpoczynku. Coraz większym problemem stają się także cukrzyca i nadciśnienie tętnicze, które przez długi czas mogą nie dawać żadnych objawów, a jednocześnie stopniowo uszkadzają serce i naczynia krwionośne. Warto podkreślić, że choroby serca nie dotyczą już wyłącznie osób starszych. Coraz częściej zawały czy zaburzenia rytmu serca pojawiają się u ludzi młodych i aktywnych zawodowo.

Jak powinniśmy żyć, aby unikać chorób serca? W której dziedzinie mamy dziś największe zaległości?

Największe znaczenie ma codzienny styl życia i nasze nawyki. Podstawą jest zdrowa dieta, najlepiej oparta na zasadach diety śródziemnomorskiej lub DASH. Powinna być bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, ryby, zdrowe tłuszcze roślinne, takie jak oliwa z oliwek, a jednocześnie uboga w wysoko przetworzoną żywność, sól i tłuszcze zwierzęce. Drugim filarem jest ruch. Światowe zalecenia mówią o minimum 150 minutach umiarkowanej aktywności tygodniowo. Nie musimy od razu trenować wyczynowo. Ogromne znaczenie mają zwykłe spacer, marsz, jazda na rowerze, pływanie czy regularne ćwiczenia fitness. Nawet codzienna liczba kroków na poziomie 6-8 tysięcy realnie wpływa na zdrowie serca. Nie można też zapominać o regularnych kontrolach: pomiarze ciśnienia tętniczego, poziomu cukru

i cholesterolu. Cukrzyca oraz otyłość stały się dziś ogromnym problemem społecznym, między innymi przez nadmiar przetworzonej żywności i siedzący tryb życia. Z wiekiem metabolizm naturalnie zwalnia, dlatego odpowiednia dieta, nawodnienie i ruch są jeszcze ważniejsze. Myślę jednak, że największą trudnością jest dziś tempo życia. Jesteśmy zabiegani, przemęczeni i często nie mamy czasu ani na odpoczynek, ani na regularne posiłki. Praca i codzienne obowiązki sprawiają, że odkładamy zdrowie na później. Tymczasem serce bardzo szybko odczuwa skutki przewlekłego stresu, niewyspania i braku regeneracji.

Jakie są pierwsze sygnały, że nasze serce może wymagać pomocy?

Organizm bardzo często wysyła sygnały ostrzegawcze, ale nie zawsze potrafimy je właściwie odczytać. Mogą pojawiać się przewlekłe zmęczenie, osłabienie, kołatania serca, duszność, zawroty głowy, omdlenia czy ból i ucisk w klatce piersiowej. Niepokojące powinno być także pogorszenie tolerancji wysiłku – sytuacja, gdy czynności, które wcześniej nie sprawiały problemu, nagle zaczynają męczyć. To moment, w którym warto zgłosić się do lekarza rodzinnego i wykonać podstawowe badania: EKG, pomiar ciśnienia, badania krwi, poziom glukozy i cholesterolu. Jeśli pojawiają się nieprawidłowości, pacjent powinien zostać skierowany do kardiologa.

Choroby serca u kobiet często przebiegają inaczej niż u mężczyzn. Skąd biorą się te różnice i dlaczego bywają trudniejsze do rozpoznania?

U kobiet ryzyko chorób serca wyraźnie wzrasta w okresie menopauzy i tuż po niej. Do tego momentu organizm kobiety jest w pewnym stopniu chroniony przez estrogeny, czyli hormony żeńskie, które korzystnie wpływają na naczynia krwionośne, poziom cholesterolu i pracę serca. Po 45.-50. roku życia poziom estrogenów zaczyna jed-

nak gwałtownie spadać i ta naturalna ochrona stopniowo zanika. W organizmie zaczynają zachodzić procesy, które zwiększają ryzyko chorób układu krążenia. Pojawia się większa skłonność do nadciśnienia tętniczego, zaburzeń gospodarki cukrowej, otyłości brzusznej czy stanów zapalnych. Dochodzi także do pogorszenia funkcjonowania śródbłonna naczyń krwionośnych, co sprzyja rozwojowi miażdżycy i choroby wieńcowej. Problem polega na tym, że kobiety często tłumaczą swoje dolegliwości hormonami, menopauzą, stresem czy przemęczeniem. Uderzenia gorąca, kołatania serca, osłabienie czy duszność bywają traktowane jako „naturalny” element tego etapu życia, podczas gdy mogą już być sygnałem rozwijającej się choroby serca. Warto pamiętać, że po menopauzie choroby układu krążenia stają się jedną z głównych przyczyn zgonów kobiet. Dlatego właśnie ten okres życia wymaga szczególnej uwagi i regularnej profilaktyki.

Jak wygląda proces powrotu do sprawności po zawale serca lub operacji kardiologicznej?

Powrót do zdrowia po incydencie sercowym wymaga przede wszystkim stopniowego uruchamiania pacjenta i odbudowywania jego sprawności. Dziś wiemy już, że długotrwałe leżenie i oszczędzający tryb życia nie pomagają sercu wrócić do formy. Pacjent podczas rehabilitacji uczy się zupełnie nowego stylu życia: odpowiedniej diety, regularnej aktywności fizycznej oraz metod radzenia sobie ze stresem. To niezwykle ważne, ponieważ wiele osób przed zawałem funkcjonowało w ogromnym napięciu, bez ruchu, z niewłaściwym odżywianiem i przewlekłym przemęczeniem. Proces rehabilitacji obejmuje ćwiczenia fizyczne dostosowane do możliwości pacjenta, edukację zdrowotną oraz wsparcie psychologiczne. Dzięki temu pacjent odzyskuje nie tylko sprawność, ale także poczucie bezpieczeństwa i większą kontrolę nad własnym zdrowiem.

Czy aktywność fizyczna po incydencie sercowym jest bezpieczna i jak ją mądrze wprowadzać?

Współczesna kardiologia bardzo zmieniła podejście do leczenia po zawale serca. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu pacjenci przez wiele tygodni praktycznie nie wstawali z łóżka. Dziś wiemy, że wczesne uruchamianie chorego znacząco poprawia rokowanie i przyspiesza powrót do zdrowia. Już w drugiej/trzeciej dobie po zawale rozpoczyna się wczesna rehabilitacja szpitalna. Początkowo są to ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, delikatne ruchy w łóżku czy pionizacja pacjenta. Następnie wysiłek stopniowo się zwiększa. Po wypisie z oddziału kardiologicznego pacjent trafia do rehabilitacji kardiologicznej, gdzie pod opieką lekarzy i fizjoterapeutów uczy się bezpiecznej aktywności fizycznej. Wysiłek wprowadzany jest małymi krokami, ale już po kilku tygodniach regularnych ćwiczeń można osiągnąć bardzo dobre efekty: poprawę wydolności, lepsze krążenie i większą sprawność organizmu. Najważniejsze jest to, by nie bać się ruchu. To właśnie aktywność fizyczna pomaga sercu wrócić do formy.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, dbając o nasze serce?

Największym problemem jest bagatelizowanie czynników ryzyka. Wciąż zbyt wiele osób pali papierosy, prowadzi siedzący tryb życia, nie kontroluje masy ciała ani podstawowych parametrów zdrowotnych, takich jak ciśnienie tętnicze czy poziom cukru i cholesterolu. Często żyjemy w przekonaniu, że choroby serca dotyczą innych, tymczasem rozwijają się one latami i bardzo długo mogą nie dawać wyraźnych objawów. Szczególnie ostrożne powinny być osoby z obciążeniami rodzinnymi, ponieważ genetyka również odgrywa istotną rolę. Dlatego tak ważna jest profilaktyka: regularne badania, zdrowa dieta, ruch i rezygnacja z używek.

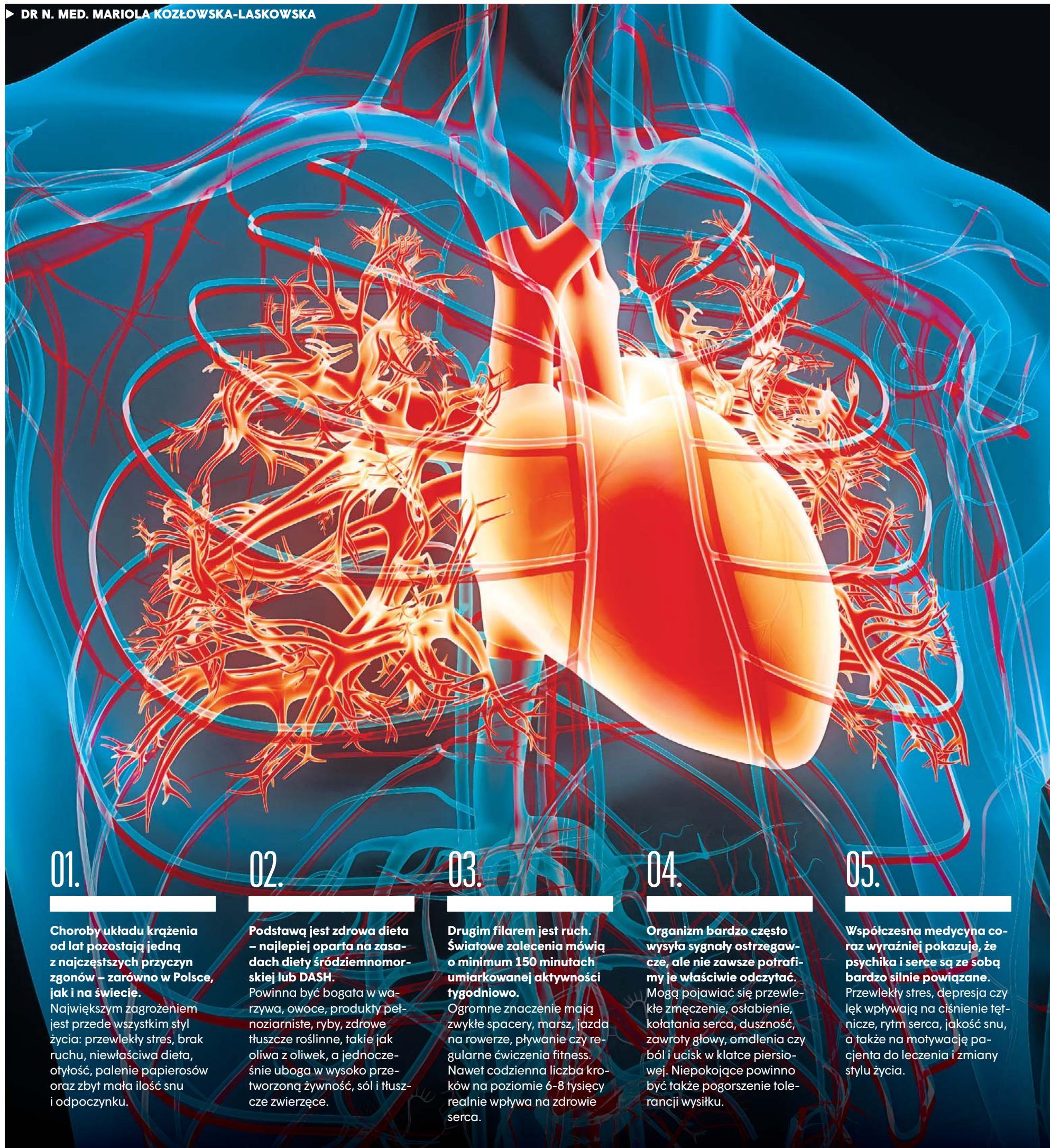


Dr n. med. Mariola Kozłowska-Laskowska: Często żyjemy w przekonaniu, że choroby serca dotyczą innych, tymczasem rozwijają się one latami i bardzo długo mogą nie dawać wyraźnych objawów

► ZDROWIE

● **Dr n. med. Mariola Kozłowska-Laskowska** na co dzień kieruje Oddziałem Rehabilitacji Kardiologicznej w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. św. Barbary w Sosnowcu ● **Ma wieloletnie doświadczenie** pracy w oddziałach kardiologicznych – zarówno kardiologii zachowawczej, jak i inwazyjnej

► DR N. MED. MARIOLA KOZŁOWSKA-LASKOWSKA



01.

Choroby układu krążenia od lat pozostają jedną z najczęstszych przyczyn zgonów – zarówno w Polsce, jak i na świecie. Największym zagrożeniem jest przede wszystkim styl życia: przewlekły stres, brak ruchu, niewłaściwa dieta, otyłość, palenie papierosów oraz zbyt mała ilość snu i odpoczynku.

02.

Podstawą jest zdrowa dieta – najlepiej oparta na zasadach diety śródziemnomorskiej lub DASH. Powinna być bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, ryby, zdrowe tłuszcze roślinne, takie jak oliwa z oliwek, a jednocześnie uboga w wysoko przetworzoną żywność, sól i tłuszcze zwierzęce.

03.

Drugim filarem jest ruch. Światowe zalecenia mówią o minimum 150 minutach umiarkowanej aktywności tygodniowo. Ogromne znaczenie mają zwykłe spacer, marsz, jazda na rowerze, pływanie czy regularne ćwiczenia fitness. Nawet codzienna liczba kroków na poziomie 6-8 tysięcy realnie wpływa na zdrowie serca.

04.

Organizm bardzo często wysyła sygnały ostrzegawcze, ale nie zawsze potrafimy je właściwie odczytać. Mogą pojawiać się przewlekłe zmęczenie, osłabienie, kołatania serca, duszność, zawroty głowy, omdlenia czy ból i ucisk w klatce piersiowej. Niepokojące powinno być także pogorszenie tolerancji wysiłku.

05.

Współczesna medycyna coraz wyraźniej pokazuje, że psychika i serce są ze sobą bardzo silnie powiązane. Przewlekły stres, depresja czy lęk wpływają na ciśnienie tętnicze, rytm serca, jakość snu, a także na motywację pacjenta do leczenia i zmiany stylu życia.

► MOTORYZACJA

Wiele osób myśli o swoim samochodzie jako o prywatnej przestrzeni – miejscu, w którym może odbyć osobistą rozmowę lub pojechać w miejsce, o którym nie chce, aby świat się dowiedział. Ale to wyobrażenie nie odpowiada już rzeczywistości

ON TO MOTO

W

Współczesne samochody zbierają ogromne ilości informacji o pojeździe, kierowcy i pasażerach. Dane te są gromadzone, przetwarzane i wysyłane do serwerów producentów za pośrednictwem wbudowanych modułów telematycznych i sieci komórkowej.

Mozilla (której najpopularniejszym produktem jest darmowa i otwarta przeglądarka internetowa Firefox) już kilka lat temu przebadła politykę prywatności 25 marek samochodowych i uznała auta za „najgorszą kategorię produktów” pod względem ochrony danych. Według tej analizy popularne globalne marki – w tym BMW, Ford, Toyota, Nissan, Tesla, Kia i Subaru – gromadzą bardzo osobiste dane, takie jak aktywność seksualna, status imigracyjny, rasa, mimika twarzy, waga, informacje zdrowotne i genetyczne oraz miejsce prowadzenia pojazdu.

Naukowcy odkryli, że dane są gromadzone przez czujniki, mikrofony, kamery oraz telefony i urządzenia, które kierowcy podłączają do swoich samochodów, a także przez aplikacje samochodowe, strony internetowe firm, salony dealerskie i telematykę pojazdów. Marki mogą następnie udostępniać lub sprzedawać te dane stronom trzecim. Mogą również pobierać wiele z tych danych i wykorzystywać je do wnioskowania o inteligencji, umiejętnościach, charakterystyce, preferencjach i innych cechach kierowcy.

Producenci mówią w tym przypadku o wygodzie kierowców i ich bezpieczeństwie. Czujniki pomagają uniknąć wypadków, systemy ostrzegają przed zmęczeniem. Tyle że granica między ochroną kierowcy a masowym nadzorem jest bardzo cienka.

Nie jest już żadną tajemnicą, że dzisiejsze samochody obserwują, gdzie jedziemy, gdzie parkujemy, rejestrują przyspieszenie i prędkość. Mogą przy tym te wszystkie dane przesyłać. Słowem – permanentna inwigilacja! Kiedy dochodzi do tego system nawigacji satelitarnej i kamera odczytująca znaki drogowe, możliwe staje się ustalenie, czy w danym miejscu kierowca przekracza dozwoloną prędkość, a jeśli tak, to o ile. Ale to nie wszystko. Jeśli samochód ma „zaszytą” kartę SIM, pozwalającą łączyć się ze światem

tem (a praktycznie każdy nowy samochód ją ma), to te zebrane dane może w czasie rzeczywistym wysyłać/rozsyłać po całym świecie. I to bez żadnych konsekwencji i nadzoru ze strony kierowcy czy właściciela pojazdu. I najczęściej tak właśnie się dzieje.

Kilka miesięcy temu Ośrodek Studiów Wschodnich opublikował raport mówiący o zbieraniu różnego rodzaju danych przez auta wyprodukowane w Chinach. Z raportu wynika, że są to auta wyposażone w technologie łączności, które umożliwiają skanowanie otoczenia, geolokalizację i komunikację z infrastrukturą. Pojazdy te mają możliwość ekspansywnego zbierania danych (m.in. geoprzestrzennych i osobowych). Choć technologie te starają się dziś rozwijać i wdrażać wszystkie koncerny samochodowe, to obecnie globalnym liderem w tym obszarze są Chiny.

Co ciekawe, w raporcie czytamy, że to chińskie organy państwowe wskazują na „inteligentne” samochody jako fundamentalne zagrożenie dla bezpieczeństwa państwa. Akcentują przy tym ryzyko wycieku tajemnic państwowych, zbierania danych o infrastrukturze krytycznej i instalacjach wojskowych oraz transferu za granicę wrażliwych informacji o funkcjonowaniu gospodarki i społeczeństwa. Do głównych ryzyk zaliczają: zwiększoną podatność na cyberataki (na przykład zdalne przejęcie samochodów lub zakłócenie działania ich czujników mogłoby doprowadzić do katastrof w ruchu lądowym), zbieranie przez pojazdy wrażliwych danych o otoczeniu samochodu (np. dotyczących infrastruktury krytycznej), a także z wnętrza auta (np. rozmów czy danych biometrycznych kierowcy i pasażerów).

Chińscy regulatorzy wskazują również na ryzyko wycieku za granicę wiedzy po-

chodzącej z analizy zbiorów danych z milionów samochodów, umożliwiającej np. określenie natężenia ruchu wokół jednostek wojskowych czy szacowanie poziomu aktywności gospodarczej. Ale trzeba pamiętać, że takie samochody oferują już nie tylko Chińczycy – oferują je obecnie wszyscy.

Już teraz na terenie jednostek i obiektów wojskowych – m.in. w Wielkiej Brytanii, Izraelu i Polsce – obowiązuje zakaz wjazdu pojazdów chińskich producentów. W trosce o bezpieczeństwo państwowe. Rzecz w tym, że taką inwigilację może dziś prowadzić praktycznie każde nowoczesne auto. A to oznacza, że na teren obiektów o szczególnym znaczeniu należałoby zakazać wjazdu... wszystkich pojazdów. Paranoja? Niekoniecznie! Ale jak to w życiu bywa, widać, że przepisy nie nadążają za postępem technologicznym.

Poleca **Aureliusz Mikos**,
redaktor naczelny
Motofakty.pl.
Samochody to jego pasja,
którą realizuje w swojej pracy
dziennikarskiej od wielu lat



Najnowsze samochody działają jak „centra danych na kołach”, zbierając ogromne ilości informacji o pojeździe, kierowcy i pasażerach. Dane te są gromadzone, przetwarzane i wysyłane do serwerów producentów

Współczesny samochód widzi, słyszy i zapamiętuje. Rejestruje lokalizację, prędkość, styl jazdy, a także dane z telefonu

Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN

SPORTOWY

15.06.2026

Mecz tęskniący za wielkością Brazylii z Marokiem, które ma wiele do udowodnienia, zapowiadano jako hit początku mundialu, ale... STR. 19



FOT. GRZEGORZ WAJDA - NEW JERSEY

Czarodzieje nadal poszukują magii

Jagiellonia ogłosiła plan przygotowań do nowego sezonu. Na zgrupowanie pojedzie do Austrii STR. 18

Na koniec sezonu w IV lidze żegnający się z nią MOSP Białystok przegrał 0:2 z Warmią Grajewo STR. 18

Na inauguracyjnym Ligę Narodów turnieju w Chinach Polacy dwa mecze wygrali i dwa przegrali STR. 22

SPORTOWY24.PL

Jagiellonia Białystok Żółto-Czerwoni ogłosili plan okresu przygotowawczego do nowego sezonu

Piknik w Narewce, zgrupowanie w Austrii

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. 22 czerwca Jagiellonia Białystok rozpocznie przygotowania do sezonu 2026/27. Żółto-Czerwoni mają w planach pięć sparingów i obóz w austriackim Hopfgarten-Markt.

Już na początku okresu przygotowawczego wielką gratką dla kibiców będzie „Piknik z Jagą w Narewce”, do którego dojdzie 27 czerwca. Jego najważniejszym punktem będzie towarzyski mecz drużyny trenera Adriana Siemienia z drużyną województwa podlaskiego.

Wiele atrakcji na imprezie w Narewce

Oprócz tego organizatorzy przewidzieli m.in. spływ kajakowy, rajd rowerowy do pomnika Danuty Siedzikówny „Inki” w Gruszkach, zawody w siłowaniu na rękę, wystawę zdjęć Kamila Świrydowicza, czy dyskotekę.

Z myślą o dzieciach dostępne będą m.in. dmuchańce, konkursy z nagrodami, malowanie twarzy oraz punkt zapalania żółto-czerwonych warkoczy. Impreza w Narewce rozpocznie się o godz. 13, a mecz zaplanowano na godz. 17.

- Wydarzenie w Narewce to przestrzeń do wspólnej zabawy, wymiany sportowych



Jesus Imaz i jego koledzy z Jagiellonii rok temu przygotowywali się do sezonu w Opalenicy. Tym razem Żółto-Czerwoni wyjadą do austriackiego Hopfgarten-Markt.

doświadczeń i integracji mieszkańców Podlasia. Podczas pikniku zostanie wykonane wspólne zdjęcie pamiątkowe, a organizatorzy wyłonią również najliczniejszą rodzinę ubraną w barwy klubowych - czytamy w zapowiedzi wydarzenia na stronie jagiellonia.pl

Wśród rywali Pafos FC

Jeszcze przed wyjazdem do Hopfgarten-Markt Jagiello-

nia zagra u siebie 4 lipca mecz kontrolny z pierwszoligową Pogonią Siedlce. Dwa dni później Żółto-Czerwoni wyruszą na obóz. W Austrii Jagiellonia rozegra trzy kolejne spotkania sparingowe, a ich rywalami będą kolejno: Polissia Żytomierz (9 lipca), Pafos FC (12 lipca) oraz FC Nordsjaelland (17 lipca).

Duma Podlasia wróci ze zgrupowania 18 lipca i będzie

trenować u siebie przed zaplanowanym na weekend 25-26 lipca startem PKO Ekstraklasy. Pierwszym rywalem naszego zespołu będzie w Białymstoku Korona Kielce.

Kto zastąpi Łukasza Masłowskiego?

Plan przygotowań jest już znany i najważniejszym zadaniem jest teraz wzmacnianie kadry, bo bilans kadrowy jest



Cypryjski zespół Pafos FC (ciemniejsze stroje) będzie jednym ze sparingowych rywali Jagi na obozie w Austrii

mocno na minus. Z Żółto-Czerwonymi pożegnało się sześciu zawodników, w tym jeden z kluczowych piłkarzy - napastnik Afimico Pululu.

Po stronie zysków jest na razie tylko pozyskany z Puszczy Niepołomice bramkarz Michał Perchel.

Najbardziej palącą sprawą jest zatem znalezienie nowego dyrektora sportowego, który zastąpi na stanowisku Łukasza

Masłowskiego. Najwyżej, zdaniem portalu goal.pl, stoją podobno akcje Radosława Kucharskiego, pracującego ostatnio w ekstraklasowej Wiśle Płock.

Wśród kandydatów na następcę Masłowskiego wymieniani są także m.in. Piotr Kosiorowski, Tomasz Stefankiewicz, Jarosław Gambal oraz były trener Jagi Artur Płatek.

©P

Warmia Grajewo przed barażem pokonała żegnający się z IV ligą MOSP Białystok

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Żegnający się z IV ligą MOSP Białystok przegrał w ostatniej kolejce z Warmią Grajewo 0:2. Dla Wilczków sezon się jeszcze nie skończył, bo przed nimi jest walka w barażach o awans.

Pierwszym rywalem ekipy z Grajewa będzie w barażach już w środę - 17 czerwca Stomil Olsztyn. Przed wyjazdem do stolicy województwa warmińsko-mazurskiego trener Wilczków Karol Salik dał odpocząć podstawowym zawodnikom.

Spotkanie w Białymstoku nie było wielkim widowiskiem, ale goście kontrolowali sytuację i strzelili dwa gole. Pierwsze trafienie już w 17. minucie było dziełem Mikołaja Siemieniuka, a po zmianie

stron stron wynik ustalił Jakub Karpiński.

- Rywale wygrali zasłużenie, ale myśmy mieli też swoje szanse i szkoda głupio straconych bramek - komentuje trener MOSP-u Białystok Piotr Szydłowski. - Nie załamujemy rąk z powodu degradacji, trzon zespołu zostaje i zrobimy wszystko, by za rok świętować powrót do czwartej ligi - dorzuca.

Za Warmię będą ścisnąć kciuki kibice nie tylko w Grajewie, ale też w Krynkach i Michałowie, bo od występu Wilczków w barażach zależą losy tamtejszych drużyn. LZS Krynki wykorzystał atut własnego boiska i na pożegnanie z klubem trenera Jana Łotysza efektownie wygrał 4:0 z Orłem Kolno.

Dla pokonanych gości oznacza to degradację do okręgówki, a ich los podzielił także zwycięzcy, jeśli Warmia nie



MOSP Białystok przegrał z Warmią Grajewo 0:2

awansuje do III ligi. W tym wypadku w barażach z GKS-em Gródek wystąpi zespół z Michałowa. Jeśli Wilczkom trudna misja powiedzie się, baraż czeka ekipę z Krynek,

a MKS Michałowo pozostanie w gronie czwartoligowców.

Niemiłym zgrzytem ostatniej kolejki były dwa nierozegrane mecze. Do Wissy Szczuczyn nie przyjechali piłkarze

Supraślanki Supraśl, a do Olimpii Zambrów - KS-u Śniadowo. Oba kluby zapewne zostaną ukarane walkowerami, które jednak nic nie zmieniają w końcowej tabeli. ©P

WYNIKI 34. KOLEJKI

Hetman Skłodowski Tykocin - Turośnianka Turośń Kościelna 2:3 (1:1). Bramki: 1:0 - D. Chilmon (18), 1:1 - Żero (33), 1:2 - Danilewicz (64), 2:2 - K. Chilmon (71), 2:3 - Danilewicz (74).

LZS Krynki - Orzeł Kolno 4:0 (1:0). Bramki: 1:0 - Zatouka (37), 2:0 - Bolesta (68), 3:0 - Leszczyński (70), 4:0 - Zatouka (87).

Pionier Brańsk - Tur Bielsk Podlaski 0:2 (0:1). Bramki: 0:1 - Bazylewski (41), 0:2 - Bazylewski (74).

MOSP Białystok - Warmia Grajewo 0:2 (0:1). Bramki: 0:1 - Siemieniuk (17), 0:2 - Karpiński (56).

KS Michałowo - Promień Mońki 0:7 (0:4). Bramki: 0:1 - Magnuszewski (15), 0:2 - Stachelek (26), 0:3 - Magnuszewski (41), 0:4 - Magnuszewski (42), 0:5 - Pawelko (74), 0:6 - Chojnowski (82), 0:7 - Odyjewski (90).

Ruch Wysokie Mazowieckie - Czarni Czar

Białostocka 5:1 (3:0). Bramki: 1:0 - Jackie-

wicz (18), 2:0 - Jackiewicz (23), 3:0 - Zalewski (30), 3:1 - Grzybowski (71-samobójca), 4:1 - Zalewski (75), 5:1 - Zalewski (78).

Sparta Augustów - Krypnianka Krypno 1:3 (0:0). Bramki: 1:0 - Tuttas (57), 1:1 - Lisiewicz (68), 1:2 - Karwowski (83), 1:3 - Garbowski (90).

Mecze: Wissa Szczuczyn - Supraślanka Supraśl oraz Olimpia Zambrów - KS Śniadowo nie zostały rozegrane. Goście zrezygnowali z wyjazdów.

1. Olimpia Zambrów	33	87	136-18
2. Warmia Grajewo	34	79	114-40
3. Ruch Wysokie Maz.	34	74	111-37
4. Wissa Szczuczyn	33	67	101-39
5. Pionier Brańsk	34	64	100-62
6. Tur Bielsk Podlaski	34	62	80-56
7. Czarni Czarna B.	34	61	71-61
8. Turośnianka Turośń K.	34	54	72-59
9. Hetman Tykocin	34	49	95-92
10. Promień Mońki	34	48	73-64
11. KS Śniadowo	33	39	59-83
12. Supraślanka Supraśl	33	37	66-74
13. Krypnianka Krypno	34	36	61-89
14. KS Michałowo	34	29	49-109
15. LZS Krynki	34	28	64-109
16. Orzeł Kolno	34	25	49-117
17. MOSP Białystok	34	16	43-114
18. Sparta Augustów	34	7	20-141



W MUNDIALOWYM OBIEKTYWIE GRZEGORZA WAJDY. W starciu Brazylii z Marokiem pojawiły się magiczne momenty. Na cudowną bramkową akcję zespołu z Afryki – asysta: Brahim Diaz, podcinka: Ismael Saibiri – Canarinhos odpowiedzieli trafieniem Viniciusa. Na stadionie w New Jersey pojawił się Neymar, a show skradli kibice z Ameryki Południowej

Mundial 2026 W amerykańskim turnieju zaczęły się nocne maratony. Kibice muszą szykować kondycję

Pierwszy hit na remis. Canarinhos zatrzymani przez Lwy Atlasu

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

Kibice ostrzyli sobie zęby na pierwszy hit MŚ. Mecz wielkiej Brazylii z potężnym Marokiem nie wyłonił zwycięzczy, ale emocji było co nie miara. Uwagę przykuł też wynik innego spotkania.

Canarinhos co 4 lata są uznawani za jednego z głównych faworytów do sięgnięcia po najbardziej pożądane piłkarskie trofeum. Jednak tym razem z racji bardzo słabych eliminacji i niezbyt dobrej atmosfery wokół drużyny brazylijscy kibice i eksperci nie pokładają wielkich nadziei w występie na turnieju tej utytułowanej reprezentacji.

Ośrodek badania opinii publicznej Quaest opublikował sondaż, który dowodzi, że większość – 56% – brazylijskich fanów nie wierzy, że ich drużyna narodowa zdobędzie mistrzostwo globu. Natomiast 35% jest innego zdania.

Z kolei według badania bazującego na modelu statystycznym, opracowanym w brazylijskiej Szkole Matematyki Stosowanej Fundacji im. Getulio Vargas (FGV), Canarinhos nie wejdą nawet do półfinału. Ich szanse oceniane na niespełna 4,7 proc. wliczono na podstawie danych z blisko trzech tysięcy meczów 187 reprezentacji z całego świata, rozegranych w ostatnich czterech latach.

Mecz w New Jersey z Marokiem pokazał, że faktycznie

Brazylijczycy obecnie mogą mieć spore problemy w rywalizacji z czołowymi drużynami turnieju. Od początku mieli spore problemy w defensywie, często nie nadążali za szybkimi Marokańczykami. W efekcie w 21. minucie Lwy Atlasu wyszły na prowadzenie. Świetnym prostopadłym podaniem został obsłużony Ismael Saibiri. Pomocnik urwał się obrońcom i fantastyczną podcinką pokonał brazylijskiego bramkarza.

Duga połowa już z kontrolą Brazylii

Od momentu strzelenia gola ekipa z Afryki oddała jednak inicjatywę, co Canarinhos wykorzystali chwilę po upływie pół godziny gry. Po indywidual-

nej akcji i precyzyjnym strzale do wyrównania doprowadził Vinicius Junior.

Niestety, w drugiej połowie tempo rywalizacji siadło. Brazylijczycy grali uważniej w defensywie, ale też nie chcieli zbyt szybko odkrywać przy akcjach ofensywnych. Przez większość spotkania przeważało Maroko, ale po zmianie stron już nie potrafiło zaskoczyć rywali. W efekcie starcie na arenie finału tegorocznego mundialu zakończył się podziałem punktów.

– Nie zaczęliśmy dobrze. Było za dużo nerwowości, zbyt często traciliśmy piłkę i przegrywaliśmy dużo indywidualnych pojedynków. Pierwsza połowa była słaba w naszym wykonaniu. W drugiej było lepiej, mieliśmy większą kontrolę. Ale to był generalnie trudny mecz, bo rywale to dobra drużyna. Często wychodzili spod naszego pressingu i przeprowadzali groźne kontrataki. Nie wygrywa się mundialu pierwszym meczem – mówił na pomeczowej konferencji prasowej selekcjoner Carlo Ancelotti.

Lepiej od piłkarzy Canarinhos na murawie, na trybunach stadionu w New Jersey zaprezentowali się ich kibice, którzy licznie dopingowali swój zespół na mogącym pomieścić ponad 80 tys. widzów obiekcie. Większość fanów reprezentacji Brazylii zapewne nie podróżowała

na mecz z Ameryki Południowej, przecież w Stanach Zjednoczonych mieszka około miliona osób brazylijskiego pochodzenia lub po prostu Brazylijczyków, którzy lata temu przeprowadzili się do USA.

Komentatorzy słynnej brazylijskiej telewizji „Globo” nie kryli zaskoczenia niespodziewanym objęciem prowadzenia przez afrykańską drużynę w meczu z ich reprezentacją. W tamtejszych mediach start mundialu w wykonaniu Canarinhos oceniono negatywnie, ale udało się im znaleźć także pozytyw. Według brazylijskich dziennikarzy druga połowa spotkania napawa optymizmem na przyszłość w turnieju.

Australijska sensacja, radość Katarczyków

Z pozostałych meczów, które odbyły się w nocy z soboty na niedzielę, szczególną uwagę przykuł rezultat konfrontacji Australii z Turcją. Skazywani na porażkę piłkarze z antypodów niespodziewanie zaprezentowali perfekcyjną skuteczność w ofensywie i zna-

komitą postawę w defensywie. W efekcie byliśmy świadkami pierwszej sensacji na MŚ 2026. Turcy byli absolutnie bezradni i mimo sporej przewagi, przegrali 0:2.

Bliska sensacyjnego wyniku była także reprezentacja Haiti, dla której jest to drugi mundial w historii. W starciu z faworyzowaną Szwecją nikt nie dawał jej wielkich szans i co prawda faktycznie przegrała, ale minimalnie 0:1, będąc przez spore fragmenty spotkania drużyną naprawdę lepszą.

Historyczny pierwszy punkt na mundialu zdobył Katar, który w samej końcówce wydarł remis w meczu ze zbyt pewną siebie Szwajcarią. Europejska drużyna szybko objęła prowadzenie i myślała, że mecz „sam się wygra”.

Helweci niespecjalnie forsowali tempo i czekali na zakończenie spotkania. Tymczasem w doliczonym czasie padła bramka na 1:1. Helweci nie dowierzali, gdy piłka zatrzepotała w siatce. Chwilę później sędzia zagwizdał po raz ostatni i katarscy piłkarze wpadli sobie w ramiona.

Obecnie pozostało już tylko 9 reprezentacji, które nigdy w historii nie zdobyły punktu na mistrzostwach świata. Wśród nich są jeszcze między innymi Panama, Irak, Haiti czy Demokratyczna Republika Kongo.

©P

Lepiej niż piłkarze Canarinhos na murawie, na trybunach stadionu w New Jersey zaprezentowali się ich kibice

Mundial 2026 Inne aspekty turnieju. Czym zaskoczyli nas organizatorzy MŚ 2026?

SĘDZIOWIE OBWIESZENI ELEKTRONIKĄ, PRZERWY NA NAWADNIANIE, CUDA-WIANKI

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

Już w pierwszych meczach mundialu zaobserwowaliśmy nowinki - zarówno technologiczne, jak i w interpretacji przepisów. Zaskoczeni byli nie tylko kibice - także piłkarze, a nawet sędziowie.

Największą zmianą wprowadzoną od tegorocznych piłkarskich mistrzostw świata jest oprawa przed każdym meczem. Jeszcze kilka dni temu, podczas spotkań towarzyskich przed turniejem, na murawę, aby odśpiewać hymny narodowe, wychodzili tylko piłkarze desygnowani do wyjściowych „jedenastek”, a rezerwowi stali przed ławkami.

FIFA wprowadziła zmianę, że teraz na środek boiska wychodzą wszyscy powołani na imprezę zawodnicy, także ci rezerwowi. Mało tego, są ustawieni wokół koła środkowego, zwróceniem twarzami do siebie, a nie w rzędzie przed główną trybuną.

Już w meczu otwarcia turnieju, w którym Meksyk zmierzył się z RPA (2:0), arbiter Wilton Sampaio z Brazylii pokazał, że sędziowie na mundialu po-



Sędzia meczu otwarcia, Brazylijczyk Wilton Sampaio, już zapisał się na kartach historii

trzebują dodatkowej technologii, bo nie wystarczą już tylko gwizdek, notes, długopis i kartki.

Przy lewym uchu arbitrow stałym elementem jest sporych rozmiarów kamera. Z kolei do prawego przyczepiono słuchawkę połączoną z mikrofonem. Dzięki temu mają możli-

wość stałej łączności z zespołem VAR.

Nie brakuje również obligatoryjnych przerw w każdej części meczu - na nawadnianie. Piłkarze około 30. i 60. minuty schodzą na kilkadziesiąt sekund, aby uzupełnić płyny. Podobnie było już na mundialu w 2014 roku w Brazylii, ale wów-

czas tylko z powodu wysokich temperatur i to nie w każdym meczu.

Teraz taka przerwa obowiązuje w każdym spotkaniu i w każdej połowie.

Na inaugurację wspomniany Sampaio pokazał aż trzy czerwone kartki. Przy wyrzucaniu z murawy Themba Zwane

z RPA musiał interweniować VAR, a tuż przed pokazaniem czerwonej kartki piłkarzowi w głośnikach na Estadio Azteca zabrzmiał głos Brazylijczyka, który łamaną angielszczyzną obwieścił, jaką podjął decyzję.

To nie wszystko, bo od meczu otwarcia obowiązywała także inna zmiana w przepisach. Otóż na wykonanie rzutów z autu i rzutów różnych piłkarze mają teraz zaledwie 5 sekund.

Po przekroczeniu tego czasu piłka jest przyznawana rywalom. W pierwszych meczach mundialu, gdy jeden z piłkarzy jest faulowany i nie może się podnieść, a na murawę wbiegają służby medyczne, to ten zawodnik musi zejść z boiska i odczekać minutę.

Co ciekawe, FIFA zabroniła wnoszenia na stadiony plastikowych butelek wielokrotnego użytku. Tym samym po raz kolejny zmieniła zdanie w tej kwestii, zmuszając fanów do kupowania wody butelkowanej.

Jako ciekawostkę warto przytoczyć, że aż 289 piłkarzy nie reprezentuje kraju, w którym się urodziło. To 25 procent wszystkich 1248 zgłoszonych do turnieju zawodników. Znak naszych czasów... ©©

FOT. YURICORTEZ/AP/EAST NEWS

Strzelanina, morderstwo, kradzież i tornado - to właśnie Ameryka

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Mistrzostwa świata w USA, Kanadzie i Meksyku dopiero co się rozpoczęły, a pozabójkowych zdarzeń zanotowano już więcej niż na wcześniejszych mundialach.

Reprezentacja Anglii przeżyła trzy koszmarnie tygodnie przed rozpoczęciem turnieju. Drużyna „Trzech Lwów” przygotowywała się do mundialu na Florydzie, a od minionego weekendu w Kansas City, gdzie szykuje się do swojego pierwszego meczu z Chorwacją w środę, 17 czerwca.

Anglikom zostało jeszcze kilka dni do zaprezentowania swoich umiejętności na mistrzostwach, a już mają za sobą wiele groźnych przygód. W ostatnich dniach, po treningu, o godzinie 20.00 czasu

lokalnego zawodnicy dostali powiadomienia od Narodowej Służby Meteorologicznej USA, że nadciągają silne burze. Służby zaleciły zawodnikom, aby schronili się w solidnym budynku i aby nie podchodzili do okien. Wszystko dlatego, że wiatr miał wiać z prędkością do 80 mil na godzinę. Zaledwie 30 minut później Anglicy dostali wiadomość o tym, że zapowiadane jest tornado! Na szczęście obyło się bez szkód. Sprawę opisał „The Athletic”.

Kilka dni wcześniej, gdy „Synowie Albionu” przebywali w West Palm Beach na Florydzie, w okolicach ich miejsca pobytu miały miejsce strzelaniny, w wyniku których życie straciło kilku mieszkańców z okolicy. Gdy rozgrywali swój ostatni mecz kontrolny z Kostaryką (3:0), spotkała ich nieprzyjemna przygoda. Sparing musiał zostać przesunięty o kilka

godzin, bowiem nadeszła ulewna burza.

- To była mała próbka tego, co może wydarzyć się podczas turnieju - skomentował zdarzenie selekcjoner Thomas Tuchel.

Gdy Anglicy przenosili się do Kansas City, wcześniej

do ośrodka wysłali swój sprzęt. I zanim dotarli na miejsce, zostali okradzeni. Ograbiono furgonetkę wiozącą buty, piłki, łóżka do masażu itp. Zawodnicy nie mieli w czym trenować, ale szczęśliwie policja wytropiła złodziei i większość



Reprezentację Anglii pod wodzą Thomasa Tuchela (w środku) nawiedzają w USA istne „plagi egipskie”

sprzętu wróciła do reprezentacji Anglii.

Drużynę „Trzech Lwów” spotkała jeszcze jedna nieprzyjemna sytuacja. Szef kuchni angielskiej kadry został zatrzymany przez ochronę podczas przygotowań do wejścia na pokład pociągu z West Palm Beach do Orlando. Wszystko przez... zestaw specjalistycznych noży kuchennych w jego bagażu. Noże bowiem uruchomiły wykrywacz metalu na stacji.

Makabryczną przygodę przeżyła reprezentacja Iranu przygotowująca się do meczów w USA w meksykańskiej bazie w Tijuanie. W pobliżu stadionu, gdzie trenują Persowie, policja odkryła w porzuconym SUV-ie rozkładające się ciało zapakowane w foliowy worek. Sprawcy morderstwa dotychczas nie namierzono. ©©

FOT. EPA/PAP

Mundial 2026 w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Za nami pierwsze rozstrzygnięcia na mundialu w Meksyku, Kanadzie i USA. Jak dotąd największą niespodzianką jest wygrana Australii z Turcją. Pierwsze punkty straciła też Brazylia.

Klasyfikacja strzelców
2 gole:
Folarin Balogun (USA).
1 gol:
Julian Quinones (Meksyk); Raul Jimenez (Meksyk); Hwang In-beom (Korea Południowa); Oh Hyeon-gyu (Korea Południowa); Ladislav Krejci (Czechy); Jovo Lukic (Bośnia i Hercegowina); Cyle Larin (Kanada); Gio Reyna (USA); Mauricio (Paragwaj); Breel Embolo (Szwajcaria); Ismael Saibari (Maroko); Vinicius Junior (Brazylia); John McGinn (Szkocja); Nestory Irankunda (Australia); Connor Metcalfe (Australia).

Klasyfikacja asyst
1. asysta:
P. Okon-Engstler (Australia), Promise David (Kanada), Alexander Freeman (USA), Malik Tillman (USA), Erik Lira (Meksyk), Hwang In-Beom (Korea Południowa), Julio Enciso (Paragwaj), Lee Kang-In (Korea Południowa), Bruno Guimaraes (Brazylia), Brahim Diaz (Maroko), Christian Pulisic (USA), Roberto Alvarado (Meksyk), Sead Kolasinac (Bośnia i Hercegowina), Vladimir Coufal (Czechy). ©©

GRUPA A

Wyniki: Meksyk - Republika Południowej Afryki 2-0, Korea Południowa - Czechy 2-1.

1. Meksyk	1	3	2-0
2. Korea Południowa	1	3	2-1
3. Czechy	1	0	1-2
4. RPA	1	0	0-2

GRUPA B

Wyniki: Katar - Szwajcaria 1-1, Kanada - Bośnia i Hercegowina 1-1.

1. Szwajcaria	1	1	1-1
2. Kanada	1	1	1-1
3. Katar	1	1	1-1
4. Bośnia i Hercegowina	1	1	1-1

GRUPA C

Wyniki: Brazylia - Maroko 1-1, Haiti - Szkocja 0-1.

1. Szkocja	1	3	1-0
2. Maroko	1	1	1-1
3. Brazylia	1	1	1-1
4. Haiti	1	0	0-1

GRUPA D

Wyniki: Usa - Paragwaj 4-1, Australia - Turcja 2-0.

1. USA	1	3	4-1
2. Australia	1	3	2-0
3. Turcja	1	0	0-2
4. Paragwaj	1	0	1-4



Ceremonia otwarcia mistrzostw świata odbyła się na trzech stadionach współgospodarzy mundialu - w Meksyku, Kanadzie i Stanach Zjednoczonych. Wśród artystów kibice i widzowie na całym świecie mogli zobaczyć m.in.: Shakirę, Michaela Buble, Alessię Carę, Alanis Morissette, Jessie Reyez, Williama Prince'a, Norę Fatehi czy Kate Perry

Wokół mundialu Podczas ceremonii otwarcia mistrzostw świata zabrakło prezydenta Stanów Zjednoczonych

Wielki rozmach na otwarciu mundialu. Shakira oczarowała

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Po raz pierwszy w historii mistrzostwa świata w piłce nożnej miały aż trzy oddzielne ceremonie otwarcia: w Meksyku, Kanadzie i USA.

W stolicy Meksyku pierwszego dnia imprezy, przed spotkaniem Meksyku z Republiką Południowej Afryki, Shakira i Burna Boy wykonali utwór „Dai Dai”, oficjalną piosenkę turnieju. Hymn Meksyku zaśpiewał Alejandro Fernandez, natomiast hymn RPA - Tyla. Wystąpili również: Belinda, Danny Ocean, J Balvin, Lila Downs, Los Angeles Azules i Mana. Podczas meksykańskiej ceremonii nie zabrakło

także innych znanych twarzy. Kibiców przywitała ambasadorka turnieju, meksykańska gwiazda filmowa Salma Hayek, której wystąpienie miało w zamiarze „celebrować jednoczącego ducha piłki nożnej na arenie międzynarodowej”.

W Meksyku obyło się bez kontrowersji

„Uroczystości związane z mistrzostwami świata FIFA 2026 w Meksyku będą świętem piłki nożnej, muzyki i kultury. Zainaugurują one największy w historii mundial” - można było przeczytać w komunikacie FIFA.

Bez długich politycznych przemówień, kontrowersji i zbędnego przeciągania - tak

w piątek ceremonię otwarcia piłkarskiego mundialu podsumowała „Sueddeutsche Zeitung”. Za jej największą atrakcję dziennik uznał momentalny, blisko 90-tysięczny Estadio Azteca. Mistrzostwa świata rozpoczęły się na słynnym obiekcie w stolicy Meksyku przy mniejszym zamieszaniu, niż można było się obawiać - napisał „SZ”. Niemiecka gazeta odnotowała, że widzom „oszczędzono długich i zakłamanych przemówień działaczy”, a całe show zmieściło się w 20 minutach. Stało się tak mimo tego, że szef FIFA Gianni Infantino preferuje „ogromne i głośne” widowiska, a „epoka niewinnych balonów” już minęła.

„O ile jednak podczas inauguracji igrzysk olimpijskich, ostatnio w Paryżu w 2024 roku, w często wielogodzinnych widowiskach czasem rzeczywiście udawała się sztuka zetknięcia sportu z kulturą, a nawet historią, o tyle show otwierające mundial w Meksyku okazało się znacznie bardziej zwarte” - wskazał „SZ”. Według gazety pozwoliło to, by „główną atrakcją” stał się słynny Estadio Azteca. Na Stadionie Azteków zgromadziło się ponad 80 tysięcy kibiców.

Ceremonia otwarcia w Kanadzie

Dzień po oficjalnym rozpoczęciu piłkarskich mistrzostw świata 2026 w Meksyku, inauguracja zawodów nastąpiła u drugiego z państw organizatorów - w Kanadzie. W Toronto przed meczem gospodarzy z Bośnią i Hercegowiną gwiazdami ceremonii otwarcia byli Michael Buble i Alessia Cara. Pierwsza część ceremonii rozpoczęła się od występów tancerzy przedstawiających kanadyjską historię, w tym jej rdzennych mieszkańców. Następnie włosko-kanadyjska piosenkarka Alessia Cara rozpoczęła część muzyczną.

Wśród piosenkarzy był francuski raper Vegeedream. Podczas ceremonii wystąpili również Alanis Morissette,

Jessie Reyez, William Prince i Nora Fatehi. Kibiców przywitał natomiast ambasador imprezy, kanadyjski aktor i komik Will Arnett. Po rozgrzewce zespołów Alanis Morissette zaśpiewała hymn Kanady, natomiast wybitny skrzypek Aleksandar Gajić wykonał hymn drużyny gości.

Inauguracja w USA miała inny klimat

Trzecią ceremonią była ta zorganizowana w Los Angeles przed meczem Stanów Zjednoczonych z Paragwajem. Na scenie zaśpiewała amerykańska gwiazda muzyki pop Katy Perry, a także LISA, Rema, Anitta i Future. Hymn gospodarzy zaśpiewał zespół Dan + Shay, natomiast hymn Paragwaju wykonał Purahei Soul.

Amerykańskim ambasadorem mundialu jest aktor i komik Jason Sudeikis, który przywitał kibiców podczas uroczystości „pełnej energii, odzwierciedlającej skalę, ambicje i wpływ kulturowy mistrzostw świata FIFA 2026”.

Mistrzostwa świata rozpoczęły się w stolicy Meksyku przy mniejszym zamieszaniu, niż można było się obawiać

Na trybunach pojawiło się mnóstwo gwiazd Hollywood, między innymi: Leonardo DiCaprio, Tom Cruise, Brad Pitt, Sofia Vergara, Owen Wilson, piłkarz David Beckham czy jeden z najbogatszych ludzi na świecie Bill Gates. Specjalnymi gośćmi byli prezydent Paragwaju Santiago Pena oraz sekretarz stanu USA Marco Rubio. Na meczu gościł również szef FIFA Gianni Infantino. W sektorze VIP zabrakło jednak jednej z najgłośniejszych postaci na świecie - prezydenta Donalda Trumpa, który podczas minionego weekendu świętował swoje 80. urodziny.

Każda z ceremonii odbyła się około 90 minut przed rozpoczęciem. Trzy koncerty zostały przygotowywane przez włoskiego producenta Marco Balichia, który stał także za ceremonią otwarcia tegorocznych Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo.

W tegorocznych mistrzostwach świata zostaną rozegrane 104 mecze. Ich gospodarzami jest 16 miast: 11 w USA, trzy w Meksyku i dwa w Kanadzie. Finał zaplanowano na 19 lipca w East Rutherford koło Nowego Jorku. W mundialu nie bierze udziału reprezentacja Polski, wyeliminowana w finale baraży przez Szwecję. Białe-Czerwone ostatnio zabrakło w finałach MŚ w 2014 roku. ©©

PLUM EKIDEN



FOT. WOJCIECH WOJTEKIEWICZ

W słońcu i deszczu przebiegała niedziela sztafeta Plum Ekiden, która odbyła się na stadionie BOSiR w białostockim Zwierzyńcu i w okolicach. Plum Ekiden 2026 jest kolejną edycją rozgrywanej od 2015 r. sztafety maratońskiej w Białymstoku. Oprócz tradycyjnego „ekidenu”, czyli sztafety maratońskiej składającej się z 6 zawodników, rywalizacja toczyła się również w ramach sztafety 4x5 km. W rywalizacji sztafet maratońskich wygrała drużyna Md run training (Wojciech Augustynowicz, Paweł Bondaruk, Bartosz Dudek, Mariusz Kruszewski, Szymon Wilkiel, Jacek Jarmołowicz), a w sztafetach 4x5 km drużyna Dr running group (Andrzej Janowski, Damian Roszko, Krzysztof Wasilewski, Andrzej Leonczuk). (mark)

REKLAMA

0011538298

OBWIESZCZENIE STAROSTY POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO z dnia 15.06.2026 r.

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) Starosta Powiatu Białostockiego zawiadamia, że w dniu 5.05.2026 r., po rozpatrzeniu wniosku (AR.6740.3.10.2026) Zarządu Powiatu Białostockiego, w imieniu którego występuje Dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg w Białymstoku, złożonego w dniu 12.03.2026 r., skorygowanego w dniu 5.05.2026 r. wydał decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej przebudowę z rozbudową drogi powiatowej Nr 1565B w miejscowości Brzozowo Stare (gm. Poświętne) wraz z budową i przebudową niezbędnej infrastruktury technicznej na działkach o nr geod.: 167/4, 88/11, 84/2, 85/2, 178/5, 88/13, 91/2, 149/1, 167/2 - obręb 0009 Brzozowo Stare jedn. ew. 200208_2 gm. Poświętne; oraz ograniczenie w korzystaniu nieruchomości (czasowe zajęcie): obręb 0009 Brzozowo Stare jedn. ew. 200208_2 gm. Poświętne: nr geod. 86/5, 75/1, 76/3, 78/6, 78/7, 79/1 - pod przebudowę przyłącza sieci elektrycznej napowietrznej; nr geod. 87/3, 87/5 - pod przebudowę sieci teletechnicznej napowietrznej, pod dowiązanie wysokościowe zjazdu; nr geod. 88/12 - pod przebudowę sieci teletechnicznej napowietrznej, pod dowiązanie wysokościowe zjazdu; nr geod. 74/1, 78/9, 166, 80/1 - pod przebudowę przyłącza sieci elektrycznej napowietrznej, pod dowiązanie wysokościowe zjazdu; nr geod. 170/3 - pod przebudowę drogi wewnętrznej w zakresie nawierzchni jezdni; nr geod. 144/5, 144/3 - pod przebudowę przyłącza sieci elektrycznej napowietrznej i przebudowę sieci teletechnicznej napowietrznej. Zakres robót budowlanych, zgodnie z załączonym projektem budowlanym, obejmuje: budowę nawierzchni jezdni, drogi dla pieszych i opaski, poboczy, wyniesionego przejścia dla pieszych; budowę skrzyżowań z drogami bocznymi; budowę zjazdów; budowę i przebudowę rowów otwartych; rozbiórkę przepustów pod koroną drogi i budowę przepustu pod koroną drogi; budowę sieci kanalizacji deszczowej z wylotami do rowu; przebudowę sieci elektroenergetycznej kablowej i napowietrznej niskiego napięcia; przebudowę sieci oświetlenia ulicznego; przebudowę sieci teletechnicznej kablowej i napowietrznej; wycinkę drzew i krzewów. Z jednoczesnym zatwierdzeniem podziału nieruchomości: obręb 0009 Brzozowo Stare jedn. ew. 200208_2 gm. Poświętne: nr geod. 88/9 na działki nr 88/11 i 88/12; nr geod. 88/10 na działki nr 88/13 i 88/14; nr geod. 84 na działki nr 84/2 i 84/3; nr geod. 85 na działki nr 85/2 i 85/3; nr geod. 91/1 na działki nr 91/2 i 91/3; nr geod. 149 na działki nr 149/1 i 149/2. Działki przewidziane do włączenia w pas drogi powiatowej Nr 1565B: nr geod. 88/11, 88/13, 84/2, 85/2, 91/2, 149/1 - obręb 0009 Brzozowo Stare jedn. ew. 200208_2 gm. Poświętne. Decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności.

Strony postępowania mogą zapoznać się z treścią decyzji w Starostwie Powiatowym w Białymstoku w Wydziale Architektury, ul. Borsucza 2 (budynek B, III piętro), 15-569 Białystok. Skorzystanie z ww. uprawnień jest możliwe wyłącznie po uprzednim umówieniu konkretnego terminu wizyty telefonicznie pod numerem 85 740 39 25. Na podstawie art. 49 Kpa oraz art. 11f ust. 3 specustawy drogowej doręczenie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej w stosunku do innych stron postępowania niż wnioskodawca uważa się za dokonane po upływie 14 od dnia publicznego ogłoszenia w drodze obwieszczeń zamieszczonego na tablicy ogłoszeń i BIP w Starostwie Powiatowym w Białymstoku, w Urzędzie Gminy Poświętne oraz prasie lokalnej. Od decyzji przysługuje stronom odwołanie do Wojewody Podlaskiego w Białymstoku, za pośrednictwem Starosty Powiatu Białostockiego, w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia.

Wygrana na pożegnanie Linyi

Jacek Kmieciak
redakcja@polskaiexpress.pl

Polscy siatkarze pokonali w chińskim Linyi Ukrainę 3:2 (19:25, 18:25, 25:22, 25:21, 15:11) w swoim ostatnim meczu pierwszego turnieju Ligi Narodów.

Reprezentacja Polski, która w 2025 roku wygrała rozgrywki, udanie rozpoczęła kolejny cykl Ligi Narodów, pokonując Kubę 3:0. Później jednak mierzyła się ze znacznie silniejszymi przeciwnikami, którym nie sprostała - przegrała ze Słowenią i Japonią po 2:3.

W każdym ze spotkań trener Nikola Grbić dokonywał zmian w wyjściowym składzie, w niedzielę w porównaniu do soboty Bartosz Firszt na przyjęciu zastąpił Michała Gierżotą, a Bartosz Gomułka na ataku zmienił Alaksieja Nasiewiczą.

Ukraińcy szybko narzucili rywalom swoje warunki gry, po asie serwisowym Jurija Synyici i zatrzymaniu Gomułka na siatce prowadzili 3:0. Atak Firszta i blok na Wasylu Tupcziją dał Polakom remis (8:8), ale gdy Tupczij wykorzystał kontrę, a Gomułka ponownie został zablokowany, zespół Raula Lozano miał przewagę 13:10. Biało-Czerwoni nie zdołali już zbliżyć się do rywali, zagrywka Dmytro Janczuka powiększyła dystans w końcówce (22:17). Seta zakończył Ilja Kowalów (25:19).

Początek drugiej partii wyglądał podobnie jak w pierw-



FOT. VOLLEYBALL WORLD

Reprezentacja Polski na turnieju Ligi Narodów w Linyi w Chinach wygrała dwa mecze i poniosła dwie porażki

szej, Ukraina prowadziła 4:2 po błędzie Firszta. Gierżot doprowadził do wyrównania po 8, jednak gdy po raz kolejny w tym meczu zatrzymano został Gomułka, Biało-Czerwoni tracili trzy punkty (10:13). As serwisowy Tupczij powiększył przewagę jego ekipy (16:12). Na jednym z czasów wyraźnie zdenerwowany trener zwracał uwagę swoim podopiecznym, że boją się grać z Ukraińcami, a mają się bawić siatkówką. Rady nie pomogły w tej odsłonie, Polacy przegrali 18:25 po serii zagrywek Janczuka i błędzie Bartosza Zycha.

Dopiero w trzecim secie Biało-Czerwoni byli w stanie postawić się rywalom. Po serii wyrównanych akcji as serwisowy Jana Firleja pozwolił im objąć prowadzenie (9:7), które później powiększyli Bartłomiej Lemański i Aleksander Śliwka (15:10). Przy zagrywce Jurija Semeniuka Ukraińcy zdołali złapać kontakt punktowy (16:17), jednak końcówka należała do Polaków - triumfowali 25:22 po serii udanych akcji Nasiewicza i bloku na Kowalowie.

W czwartej odsłonie ponownie między zespołami toczyła się walka punkt za punkt,

ale akcje Gierżoty wyprowadziły Biało-Czerwonych na przód (12:8). Później asa serwisowego dołożył Śliwka i było już 17:11. Ukraińcy się nie poddawali, stopniowo odrabiali straty, głównie za sprawą bloku, jednak udany atak Nasiewiczą doprowadził do tie-breaka (25:21).

Tie-break od początku ułożył się po myśli Polaków. Ukraińcy popełniali coraz więcej błędów, natomiast po stronie Biało-Czerwonych dobrze grali Nasiewicz i Lemański (8:6). Po akcji Śliwki i pomyłce Kowalowa dystans wynosił już cztery punkty (13:9). Mecz zakończył blok na Semeniuku (15:11).

Najwięcej punktów dla Biało-Czerwonych zdobył Nasiewicz - 19.

Drużyna Grbicia po pierwszej rundzie Ligi Narodów 2026 zajmuje siódme miejsce.

Kolejny turniej Ligi Narodów Polacy rozegrają w Gliwicach w dniach 24-28 czerwca. Ich rywalami będą Belgia, Turcja, Niemcy i Argentyna.

W VNL 2026 gra 18 reprezentacji, które rozegrają łącznie 116 spotkań (108 w fazie zasadniczej plus 8 w turnieju finałowym). W fazie interkontynentalnej każda z drużyn wystąpi w trzech turniejach i zagra po dwanaście meczów.

Siedem najlepszych drużyn fazy interkontynentalnej oraz gospodarz Chin awansują do turnieju finałowego, który odbędzie się 29 lipca-2 sierpnia, podobnie jak przed rokiem w chińskim Ningbo. ©©

Wielki powrót. Apoloniusz Tajner ponownie prezesem

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskaiexpress.pl

Podczas Walnego Zjazdu Sprawozdawczo-Wyborczego, który odbył się w krakowskiej Tauron Arenie, Apoloniusz Tajner został wybrany prezesem Polskiego Związku Narciarskiego.

Były szkoleniowiec reprezentacji Polski w skokach narciarskich (1999-2004) był jedynym kandydatem. Za jego wyborem głosowało 75 spośród 81 delegatów, jedna osoba nie oddała głosu.

Tajner zastąpił na fotelu prezesa Polskiego Związku Narciarskiego Adama Małysza, który pełnił tę funkcję przez ostatnie cztery lata.

- Chciałbym więcej uwagi skierować w stronę klubów sportowych, trenerów, instruktorów, zawodników, okręgów sportowych i szkół mistrzostwa sportowego - podkreślił Tajner



FOT. PAP/ART SERVICE

Ciągnie wilka do lasu, czyli Apoloniusz Tajner prezesem

podczas pierwszego wystąpienia po powrocie na fotel prezesa. - To jest sól naszej działalności.

Kiedy został ogłaszany nowym prezesem PZN, Małysz nie było już w sali. „Orzeł z Wisły” opuścił salę obrad zaraz po głosowaniu, a przed licze-

niem głosów. Przy okazji zasugerował, że Tajner zerwał z nim kontakty w ostatnim czasie i nie odbierał telefonów...

Dla 72-letniego trenera i działacza to powrót do biura przy ulicy Mieszczańskiej w Krakowie. Poprzednio urzędował tam w latach 2006-2022.

Pod jego kierunkiem Małysz zaczął odnosić pierwsze wielkie sukcesy - trzykrotnie z rzędu zdobył Puchar Świata, wywalczył trzy tytuły mistrza świata, wygrał 49. Turniej Czterech Skoczni oraz zdobył srebrny i brązowy medal na XIX Zimowych Igrzyskach Olimpijskich, które w 2002 roku organizowało Salt Lake City.

Na zjeździe wyborczym w 2022 roku, gdy został zastąpiony przez Małysza, otrzymał tytuł Honorowego Prezesa PZN.

Od 2023 roku Tajner jest posłem na Sejm. Zapowiedział, że do końca kadencji izby niższej parlamentu Rzeczypospolitej

Polskiej będzie wykonywał mandat posła i nie wystartuje w kolejnych wyborach.

Wybrano także nowego zarząd Polskiego Związku Narciarskiego. W jego skład weszli: Mirosław Graf (przedstawiciel Dolnośląskiego Związku Narciarskiego), Wojciech Gumny (przedstawiciel Tatrzańskiego Związku Narciarskiego), Jarosław Konior (przedstawiciel Śląsko-Beskidzkiego Związku Narciarskiego), Rafał Kot, Marek Pach, Zbigniew Wuwer.

Małysz nie ukrywał, że cztery lata na stanowisku prezesa były dla niego bardzo wymagające. Jak przyznał, rzeczywistość działania dużej federacji okazała się znacznie bardziej skomplikowana, niż przypuszczał.

- Zderzyłem się z biurokratyczną machiną - przyznał szczerze. ©©

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

REKLAMA0011538344

Augustów, dnia 11.06.2026 r.

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY AUGUSTÓW

o podjęciu przez Radę Gminy Kalinowo uchwały w sprawie zmiany uchwały Nr V.34.24 Rady Gminy Kalinowo z dnia 26 września 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów geodezyjnych Wierzbowo, Dorsze, Iwański, Marcinowo, Zanie, Zocie, Turowo, Milewo, Kile, Ginie, Stare Cimochoy, Koleśniki, Prawdziska, Krzyzewo, Grądzie Elckie, Dudki, Borzomy, Stożne, w gminie Kalinowo.

Na podstawie art. 6c ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 317), zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Kalinowo Uchwały Nr XXVII.176.26 z dnia 27 maja 2026 r. w sprawie zmiany uchwały Nr V.34.24 Rady Gminy Kalinowo z dnia 26 września 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów geodezyjnych Wierzbowo, Dorsze, Iwański, Marcinowo, Zanie, Zocie, Turowo, Milewo, Kile, Ginie, Stare Cimochoy, Koleśniki, Prawdziska, Krzyzewo, Grądzie Elckie, Dudki, Borzomy, Stożne, w gminie Kalinowo, którego celem jest w szczególności przeznaczenie terenu jw. dla lokalizacji urządzeń wytwarzających energię elektryczną ze źródeł odnawialnych, w tym elektrowni wiatrowych.

Zmiana ww. uchwały ma na celu zmniejszenie terenu objętego uchwałą przy zachowaniu ww. celu jego sporządzenia, a także maksymalnej ilości i parametrów projektowanych elektrowni wiatrowych.

W rozumieniu art. 2 pkt 5 ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych, Gmina Augustów stanowi gminę pobliską dla planowanej inwestycji.

Z treścią ww. uchwał Rady Gminy Kalinowo można zapoznać się w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Kalinowo pod adresem: <https://bip.kalinowo.pl/> oraz w Urzędzie Gminy Kalinowo, ul. Mazurska 11, 19-314 Kalinowo (pokój nr 9) w godzinach pracy Urzędu.

Zgodnie z ogłoszeniem Wójta Gminy Kalinowo z 1.06.2026 r. o podjęciu uchwały w sprawie zmiany uchwały Nr V.34.24 Rady Gminy Kalinowo z dnia 26 września 2024 r. w sprawie przystąpienia do przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów geodezyjnych Wierzbowo, Dorsze, Iwański, Marcinowo, Zanie, Zocie, Turowo, Milewo, Kile, Ginie, Stare Cimochoy, Koleśniki, Prawdziska, Krzyzewo, Grądzie Elckie, Dudki, Borzomy, Stożne, w gminie Kalinowo oraz o przystąpieniu do sporządzenia prognozy oddziaływania na środowisko tego planu, w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, zainteresowani mogą składać wnioski do ww. projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego oraz prognozy oddziaływania na środowisko w nieprzekraczalnym terminie do 3.07.2026 r.

Wnioski należy składać w postaci papierowej w siedzibie Urzędu Gminy Kalinowo lub pocztą na adres Urzędu: ul. Mazurska 11, 19-314 Kalinowo lub w formie elektronicznej za pośrednictwem poczty elektronicznej na adres: ug@kalinowo.pl lub elektroniczny adres do doręczeń (AE:PL-53797-95431-WASDG-30), a do prognozy także ustanie do protokołu (w pokoju nr 9 w Urzędzie Gminy Kalinowo).

Wniosek należy złożyć na formularzu stanowiącym załącznik do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509), dostępnym w wypełnienia w Urzędzie Gminy Kalinowo (pokój nr 9) lub do pobrania na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Kalinowo w zakładce „Poradnik interesanta (jak załatwić sprawę) -Planowanie i zagospodarowanie przestrzenne oraz budownictwo”, a także na stronie internetowej: <https://kalinowo.pl/>, w zakładce Planowanie Przestrzenne.

Składający wniosek podaje: swoje imię i nazwisko lub nazwę, adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej - o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem; może także podać dodatkowe dane do kontaktu jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Kalinowo.

Jednocześnie na podstawie art. 6e ust. 1 pkt 1 ustawy o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 317) zawiadamiam, iż w **dnIU 24 czerwca 2026 r. w godzinach od 15.30 do 16.30 odbędzie się spotkanie otwarte w formie prowadzonej za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiające zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag w formie zapisu tekstowego. Informacja o adresie internetowym do spotkania on-line będzie umieszczona na stronie internetowej urzędu, pod adresem <https://kalinowo.pl/>. Ponadto w dnIU 24 czerwca 2026 r. w budynku Gminnego Ośrodka Kultury w Kalinowie, ul. Mazurska 8, o godzinie 16.45 odbędzie się spotkanie otwarte** - w formie spotkania bezpośredniego.

Wójt Gminy Augustów
Zbigniew Tadeusz Buksiński

Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Kalinowo. W sprawach z zakresu ochrony danych osobowych mogą Państwo kontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych pod adresem e-mail: iod@kalinowo.pl. Dane osobowe będą przetwarzane w celu realizacji obowiązków prawnych ciążących na Administratorze w związku z ustawą z dnia 27 marca 2003 o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym. Prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g ww. rozporządzenia podlega ograniczeniu, o którym mowa w art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym. Pełen zakres informacji nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej <https://bip.kalinowo.pl/public/> oraz w siedzibie Administratora.

REKLAMA0011539221

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Rodzina Kolejowa” w Białymstoku

poszukuje wykonawcy

do odśnieżania ciągów pieszo-jezdnych, ulic osiedlowych, dróg dojazdowych należących do zasobów Spółdzielni Mieszkaniowej „Rodzina Kolejowa” w Białymstoku (6 administracji, 7 osiedli) w okresie zimowym 2026/2027.

Oferty wraz z referencjami z określeniem stawki roboczogodziny efektywnej pracy sprzętu należy składać w zamkniętych kopertach w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Wyszyńskiego 3, pokój 306, w terminie do 30.06.2026 r. do godz. 9.45.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

REKLAMA0011539239

Kolno, dnia 10.06.2026 r.

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY KOLNO

o podjęciu w gminie Stawiski uchwały w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębów Poryte, Dzierzbia, Budziski, Hipolitowo, Budy Poryckie, Karwowo, Rostki, Jurzec Szlachecki, Jurzec Włociański, Cwaliny w Gminie Stawiski, na podstawie którego ma być lokalizowana elektrownia wiatrowa

Na podstawie art. 6c ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Miejską w Stawiskach uchwały nr XXV/120/26 z dnia 21 maja 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębów Poryte, Dzierzbia, Budziski, Hipolitowo, Budy Poryckie, Karwowo, Rostki, Jurzec Szlachecki, Jurzec Włociański, Cwaliny w Gminie Stawiski.

W rozumieniu ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317), gmina Kolno stanowi gminę pobliską dla planowanej inwestycji.

Zgodnie z ogłoszeniem Burmistrza Stawisk z dnia 3 czerwca 2026 r. osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. uchwały w formie papierowej lub elektronicznej, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Stawiskach, pod adresem Plac Wolności 13/15, 18-520 Stawiski, w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: na adres: pok@stawiski.pl lub adres skrzynki ePUAP: [/egh19dj11n/SkrytkaESP](https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego) lub e-Doręczeń: AE:PL-17345-83827-EVTVT-17. Wnioski należy składać na formularzu, dostępnym na stronie <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>, w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Wniosek musi zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby wnioskującego oraz adres poczty elektronicznej, jeśli posiada, a także wskazanie czy wnioskujący jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Wnioskujący może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres korespondencyjny lub numer telefonu.

Burmistrz Stawisk poinformował również, że zgodnie z art. 6e ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (Dz.U. z 2024 r. poz. 317), w **dnIU 18 czerwca 2026 roku** odbędą się spotkania otwarte dot. ww. projektu planu miejscowego:

- o godzinie 16:00 – spotkanie online tj. prowadzone za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag przez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku oraz zadawanie pytań i składanie uwag w formie zapisu tekstowego.
- o godzinie 17:00 – spotkanie bezpośrednie w siedzibie Urzędu Miejskiego w Stawiskach, Plac Wolności 13/15, 18-520 Stawiski (sala nr 1).

Informację o łączu do spotkania online będzie można uzyskać najpóźniej w dniu spotkania, pod adresem: <https://bip.stawiski.pl/> oraz <https://www.stawiski.pl/>

Jednocześnie, na podstawie art. 39 pkt 1 oraz art. 40 i 41 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670), zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

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

- 1) w formie pisemnej na adres Urzędu Miejskiego w Stawiskach, Plac Wolności 13/15, 18-520 Stawiski,
- 2) ustnie do protokołu w Urzędzie Miejskim w Stawiskach, Plac Wolności 13/15, 18-520 Stawiski, w pokoju nr 12
- 3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: pok@stawiski.pl lub adres skrzynki ePUAP: [/egh19dj11n/SkrytkaESP](https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego) lub e-Doręczeń: AE:PL-17345-83827-EVTVT-17.

Wnioski do ww. projektu planu miejscowego i jego strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać w terminie **do 25 czerwca 2026 r.**

Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Stawisk.

Wójt Gminy Kolno
Józef Bogdan Wiśniewski

REKLAMA0011537440

OGŁOSZENIE

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. 2024 r., poz. 1145 t.j. ze zm.) informuję, że w siedzibie Urzędu Miasta w Wysokiem Mazowieckiem w dniach 15.06.2026 – 6.07.2026 roku podano do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń oraz na stronie miejskiego serwisu internetowego wykaz lokalu mieszkalnego przeznaczonego do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy wraz z udziałem ułamkowym w gruncie w nieruchomości wspólnej. Informację na powyższy temat można uzyskać w pokoju nr 25 (II piętro) w Urzędzie Miasta Wysokie Mazowieckiem lub tel. (086)275 23 17.

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

BIAŁYSTOK, Al. Piłsudskiego, 28,63m², IVp, 664-723-726

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

Duże i małe działki budowlane Zabłudów /Kowalowce, 663-592-532

BANK STANCI

GRABÓWKA, kawalera po remoncie 1500zl + światło, 723-638-625

GRABÓWKA, 1-pokojowe dla pani, 723-638-625

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

MONETY i banknoty całego świata, również wycofane z obiegu państw UE, monety PRL; biżuterię, złom złota, srebra. Kupujemy! Sprzedajesz monetę jako złom -przynieś do nas, może być cenna! Sklep Numizmatyczny "Suweren" B-stok, Legionowa 9/1 lok.135.

Motoryzacja

ZABYTKOWE KUPIĘ

SKUPWEMY motocykle, antyki, starocie, pamiątki z PRL. 698-693-846

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA zatrudni opiekunki do pracy w Niemczech, 790-480-590

NA pomocnika z mieszkaniem 509 986 080

AUTOREKLAMA

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

CYKLINOWANIE bezpyłowe, 506-786-678

INSTALACYJNE

ELEKTRYK -awarie, instalacje elektryczne, uprawnienia 608-461-419

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

MONTAŻOWE

OKNA, drzwi -producent. Fachowy montaż, najtaniej -sprawdź, tel. 85/652-57-86, 514-505-507

PORZĄDKOWE

PRANIE tapicerki i dywanów. Czyszczenie u klienta. Tel. 518-786-343

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1050zł. Ful opcja, cisza spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

PROMOCJA - pobyt - 95 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

KASA za stare książki 609-643-399

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

Wracam do modelingu, ale nie rezygnuję z aktorstwa

Joanna Opozda na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Dawid Podsiadło przestał się przejmować Popularny piosenkarz został przyłapany przez paparazzich na ulicach Warszawy w towarzystwie partnerki. Zakochani spędzali czas na codziennych sprawunkach. Choć początkowo próbowali zachować dystans, ostatecznie Podsiadło przestał przejmować się obiektywami i pocałował ukochaną na oczach fotoreporterów.

Grzegorz Halama próbował się głodzić W ostatnim czasie kabareciarz zrzucił niemal 30 kilogramów. W wywiadzie dla „Pytania na śniadanie” Halama przyznał, że droga do obecnej sylwetki nie była łatwa – próbował różnych diet, a nawet głodówki. Panaceum na ponad 109 kg wagi okazała się dieta ketogeniczna, czyli wysokotłuszczowa.

Wojciechowi Szczęsnemu nie jest łatwo Bramkarz miał dwa lata temu odejść na emeryturę, ale trafił do Barcelony. – Nie ukrywam, że każdy trening jest dla mnie większym cierpieniem, tzn. dużo więcej mnie kosztuje. I energii mentalnej, żeby rano wstać, i ciało bardziej czuję, ale traktuję to też jako takie wyzwanie, które stawiam sobie każdego dnia, żeby wstać, pojechać na trening, dać z siebie wszystko. I wtedy masz takie uczucie po treningu, że ja jeszcze potrafię. Ale nie ukrywam, że nie jest łatwo – powiedział w TVP Sport. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Zatraceni w miłości **Epic Drama, 19:00, 20:00** Premiera tureckiej telenoweli. Stacja pokaże od razu dwa odcinki. Mete i Naz to dzieci z bogatych i wpływowych domów. Ich rodziny planują, że zawrą aranżowane małżeństwo, ale wszystko się komplikuje, gdy Mete zakochuje się w Incili, służącej Naz. Zakazane uczucie wywraca ich życie do góry nogami.

Szybcy i wściekli VI **Polsat, 19:55** Agent Hobbs jest na tropie działającej w 12 krajach organizacji przestępczej. Jedyny sposób na powstrzymanie gangsterów to pokonanie ich w ulicznych wyścigach. Hobbs zwraca się z propozycją do Doma.

Batalion Donbas **TV Puls, 23:30** Film został nakręcony na podstawie prawdziwych wydarzeń z udziałem ich uczestników. Dwóch bojowników z ochotniczego batalionu „Donbas” zostaje uwięzionych w mieście łwowskie, gdy armia rosyjska wkroczyła do Ukrainy i otoczyła dywizję armii ukraińskiej. Bohaterowie będą musieli przedostać się przez linię frontu.

Opętanie **Stopklatka, 23:50** Tom pozwala się zahipnotyzować. Jego życie się odmienia. W trakcie seansu mężczyzna ma przerażające wizje, które nie opuszczają go także na jawie.

KRZYŻÓWKA NR 89

Poziomo:
3) pierwszy i najważniejszy sakrament chrześcijański,
10) łakomczuch wśród smurfów,
11) jedna z bohaterek „Wesela” Wyspiańskiego,
12) bardzo duża niechęć do kogoś,
13) Jack, autor powieści „Przygody Tomka Sawyera”,
15) skłonność do popisywania się, ryzykanctwo,
17) indyjska łódź wydrążona w pniu drzewa,
18) ... Bullock, aktorka z filmu „Ja cię kocham, a ty śpisz”,
20) miasto związane z dzieciństwem Jezusa Chrystusa,
22) pełni się na złość ogrodnikowi,
23) w oczy kole (w przysłowiu),
26) odgłos nienaolwionych drzew,
28) wyniosły element dawnych fortyfikacji,
29) kasza z całych ziaren jęczmienia,
32) sucha kielbasa jak gatunek sera,
34) żal po stracie bliskiej osoby,
35) zarośnięta wyspa na rzece,
36) długi, luźny żakiet,
37) nieobecność w pracy lub szkole.

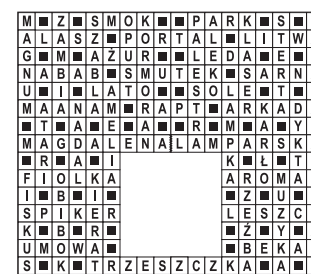
Pionowo:
1) trudne położenie, niepomyślność,
2) bezbarwny gaz szlachetny,
3) tytuł mongolskiego władcy,
4) żona Piasta Kołodzieja,
5) okaz w muzealnej gablocie,



6) żołnierz pieszej straży przybocznej monarchy,
7) rosyjska zupa rybna,
8) garbate bydło domowe,
9) barwny ptak łowny,
14) „Tajemniczy ...”, film w reżyserii Agnieszki Holland,
16) chamsin lub mistral,
19) tkanina wełniana z przędzy chesankowej,
21) Bartosiewicz lub Geppert,

24) ... lokalna na miejscu przestępstwa,
25) telenowela emitowana przez Polsat,
27) samica ssaka z łopatami,
28) „... Celtic”, koszykarski zespół z ligi NBA,
30) stok Śnieżki lub Rysów,
31) jedna z faz Księżyca,
33) miara pojemności płynów,
34) Kermit z Muppet Show.

ROZWIĄZANIE NR 88



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02) Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny wróży, że jeśli zaufasz intuicji, drobna rozmowa otworzy przed tobą nowe możliwości.
Ryby (19.02 - 20.03) Spokój i konsekwencja przyniosą efekty. Horoskop na dziś radzi unikać pośpiechu. Dzień zakończy się dzięki temu sukcesem.
Baran (21.03 - 19.04) Czekaj cię udany dzień. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że otwarty umysł pomoże dostrzec szansę tam, gdzie inni jej nie widzą.

Byk (20.04 - 20.05) Emocje będą silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że szczerza rozmowa poprawi relacje i doda Ci pewności.
Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja charyzma będzie przyciągać uwagę. Horoskop na dziś stanowczo radzi wykorzystać ją mądrze i osiągnąć ważny cel.
Rak (22.06 - 22.07) Drobne szczegóły okażą się kluczowe. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że zachowując cierpliwość, unikniesz niepotrzebnych błędów.

Lew (23.07 - 22.08) Harmonia wróci do spraw, które ostatnio budziły spore wątpliwości. Horoskop dzienny podpowiada, by zaufać własnemu osądowi.
Panna (23.08 - 22.09) Determinacja pomoże pokonać wszelkie przeszkody. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie odkładać decyzji, które wymagają działania.
Waga (23.09 - 22.10) Przed tobą dobry moment na nowe plany. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że optymizm przyciągnie ludzi gotowych ci pomóc.

Skorpion (23.10 - 21.11) Skupienie na priorytetach przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny zapowiada, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi i refleksji.
Strzelec (22.11 - 21.12) Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś podpowiada, by nie bać się niestandardowych rozwiązań i nowych wyzwań.
Koziorożec (22.12 - 19.01) Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi słuchać serca, ale pamiętać też o zdrowym rozsądku.