

Kurier Poranny

Środa
16.07.2025

www.poranny.pl

Nr. 136 (10533)
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

Wirusy nie odpuszczają także latem. Zdarzają się nawet zachorowania na koronawirusa **str. 3**



150 tys. zł trafi do podlaskich organizacji na zakup instrumentów i strojów ludowych **str. 3**

VI LO i Technikum Mechaniczne to najchętniej wybierane przez uczniów szkoły średnie **str. 4**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



BIAŁYSTOK W SIERPNIU KOŃCZY SIĘ UMOWA Z OBECNYM DOSTAWCĄ

Przedłuża się przetarg na dostawę 200 parkomatów

Inwestycje
Tomasz Maleta

Nadal nie wiadomo, kto będzie operatorem systemu parkomatów w Białymstoku przez kolejną dekadę. 200 urządzeń powinno zacząć działać 13 sierpnia. Ale przedłuża się procedura przetargowa. Właśnie trafiła do Krajowej Izby Odwoławczej. Miasto zapewnia, że szuka rozwiązań, które mimo tych zawirowań pozwoliłyby kierowcom korzystać z urządzeń od połowy sierpnia.

-Zamawiający nie ma wpływu na przedłużające się postępowanie, w związku z tym musimy czekać, aż procedura przetargowa zostanie wyczerpana - podkreśla Eliza Bilewicz-Roszkowska z Departamentu Komunikacji Społecznej Urzędu Miejskiego w Białymstoku.

Przetarg na „Zainstalowanie parkomatów do obsługi Strefy Płatnego Parkowania w Białymstoku wraz z prowadzeniem czynności techniczno-organizacyjnych związanych z ich kompleksowym serwisem, utrzymaniem i przekazywaniem środków pieniężnych na rachunek Zamawiającego” został ogłoszony przez Miasto Białystok 2 kwietnia 2025 r. Powód: w sierpniu br. kończy się dziesięcioletnia umowa z obecnym operatorem systemu.

Parkomaty (185 sztuk) po raz pierwszy stanęły w białostockiej strefie parkowania w listopadzie 2015. Ostatecznie wyparły papierowe blankiety, które kierowcy kładli za szybą swoich aut. W parkomatach można wrzucać monety o nominałach 5 zł, 2 zł, 1 zł, 50 gr, 20 gr i 10 gr. Urządzenia nie wydają reszty. Można też użyć kart bankomatowych - chipowych i zbliżeniowych. Zgodnie z umową parkomaty dostarczyła i obsługiwała

(roczny koszt ich funkcjonowania to ok. 1,2 mln zł) przez 10 lat firma City Parking Group S.A.

Ogłoszony w kwietniu 2025 roku przetarg dotyczył dzierżawy 200 szt. nowych parkomatów, które zastąpią obecnie funkcjonujące urządzenia. Zgodnie z zamówieniem zwycięzca przetargu oprócz dotychczasowych 185 lokalizacji zainstaluje jeszcze 15 parkomatów w miejscach wskazanych przez zamawiającego. Wszystkie, tak jak do tej pory, nie będą wydawać reszty i obsługiwać monety o tym samym nominale. Muszą być też gotowe na łatwe przystosowanie do monet europejskiej waluty. Nowa umowa miała zostać zawarta również na 10 lat. Parkomaty miały zacząć działać 13 sierpnia 2025 r.

Swoje oferty złożyły trzy firmy: City Parking Group S.A. (Grudziądz) - 18 735 840,00 zł; Indigo Polska S.A. (Gdańsk) - 23 400 000,00 zł; KBU sp. z o.o. (Kraków) - 16 815 120,00 zł.

Po otwarciu ofert okazało się, że miasto może sporo zaoszczędzić, bo na realizację zamówienie pierwotnie zamierzało przeznaczyć 26,2 mln zł.

- Nowe parkomaty powinny się pojawić tuż przed sierpniowym świętem, ale przetarg wciąż czeka rozstrzygnięcie. Powodem jest odwołanie, które jeden z wykonawców złożył do Krajowej Izby Odwoławczej. Dopóki procedura przed KIO się nie zakończy, nie możemy podjąć decyzji o wyborze oferty ani o dalszych krokach - informuje Eliza Bilewicz-Roszkowska. - Jednocześnie sprawdzamy możliwości formalne, które pozwolą zapewnić ciągłość działania parkomatów w mieście - tak, aby można było nadal korzystać z urządzeń bez zakłóceń.



Paweł Bondar, kierowca karetki z Kliniki Chirurgii Naczyń i Transplantacji USK w Białymstoku Mistrzem Motoryzacji 2025
CZYTAJ W DODATKU

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0411291951

KONIEC ROSYJSKIEJ ROPY NAFTOWEJ.

Historyczny moment: od 1 lipca 2025 roku Grupa ORLEN nie ma już żadnych kontraktów na rosyjską ropę. Polska i cały region Europy Środkowo-Wschodniej są całkowicie niezależne od dostaw ze wschodu.

Co to oznacza dla Polski i regionu?

Więcej w ŚRODKU wydania



Strefą płatnego parkowania w Białymstoku objętych jest ponad 3,7 tys. miejsc postojowych

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W przedwojennym Krakowie przestępcy wydawali gazety, w których zamieszczali artykuły szkalujące ofiary i kazali sobie płacić za sprostowania

Zamów prenumeratę

Kurier Poranny
Gazeta Współczesna ☎ 85 875 07 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.kurierporanny.pl
prenumerata.gazetawspolczesna.pl

Jazz poniesie się po Puszczy Augustowskiej już 16. raz

Zaproszenie
Magda Ciasnowska

Tegoroczna odsłona Buduk Jazz Festiwalu odbędzie się 18 i 19 lipca w Gajówce Buduk (Gulbin, gm. Giby). Na scenie pojawią się uznani artyści sceny jazzowej i improwizowanej, a także wybitni pianiści.

- To doskonała oferta nie tylko dla mieszkańców naszego regionu, ale także dla wszystkich miłośników wysokiej kultury - mówi Bogdan Dyjuk, członek zarządu województwa podlaskiego. - Zapraszam wszystkich melomanów, a może także tych, którzy mają wątpliwość czy jazz to jest ten gatunek muzyki, który może zainteresować, aby skorzystali z tego programu.

- To, co dzieje się w Gajówce Buduku, to magia - magia wspańiałej muzyki i magia ludzi. Spotykają się tam ci, których łączy pasja do kultury, muzyki i natury - przyznaje Izabela Piasecka, fundatorka Fundacji BUDUK.

W piątek wystąpią od godz. 18 New Bone, Beata Przybytek Quintet i Adam Makowicz. W sobotę: Mateusz Kaszuba Trio, Bester Quartet i Piotr Wojtasik Quintet z udziałem gościnnym Anny Marii Jopek.

Dzień po festiwalu (20 lipca) odbędzie się Rodzinny Piknik na Buduku. Zaplanowano również wycieczki z przewodnikami leśnymi po Puszczy Augustowskiej, z możliwością zobaczenia Ośrodka Hodowli Zachowawczej Głuszców.

Mundur wraca do łask. Rekordowa liczba chętnych do pracy w policji

Rozmowa
Agnieszka Domanowska

Wakatów coraz mniej, a chętnych coraz więcej. Policja w Podlaskiem przeżywa rekrutacyjny przełom - w lipcu szeregi formacji zasilila jedna z największych grup funkcjonariuszy od lat. Co sprawilo, że mundur ponownie stal się atrakcyjny? O kulisach tego zjawiska opowiada mł. insp. Tomasz Krupa, rzecznik podlaskiej policji.

Sytuacja z wakacjami w podlaskiej policji diametralnie się zmieniła. Jeszcze niedawno mówiliśmy o tysiącach wolnych miejsc, a teraz zostało ich zaledwie 175. To prawdziwa rewolucja?

Faktycznie, to sytuacja niespotykana od wielu lat. We wszystkich jednostkach podlaskiego garnizonu zostało nieco ponad 170 wolnych miejsc. W ostatnim czasie do służby przyjęto jedną z największych grup nowych funkcjonariuszy - 63 policjantów i aktualnie możemy przyjąć jeszcze 175 osób w szeregi naszego garnizonu, który obecnie liczy 3289 etatów mundurowych.

Co spowodowało tak duży wzrost zainteresowania służbą w policji?

To efekt wielu nakładających się na siebie czynników. Jednym z kluczowych jest poprawiająca się sytuacja materialna



FOT. W. WOJTEKIEWICZ

funkcjonariuszy. Coraz więcej osób dostrzega stabilność i konkretne korzyści płynące z pracy w formacji mundurowej. Na wzrost liczby podań wpływa także sytuacja na rynku pracy - w obecnych realiach wielu kandydatów szuka pewnego zatrudnienia, a policja taką gwarancję daje. Co przemawia na jej korzyść? Przede wszystkim terminowe wypłaty, dodatki finansowe, wsparcie mieszkaniowe oraz premie stażowe. Przykładowo, po 15 latach służby funkcjonariusz otrzymuje dodatkowe 1500 zł miesięcznie. Z kolei tzw. „mieszkaniówka” - czyli dodatek mieszkaniowy - na terenie powiatu białostockiego wynosi średnio ok. 1200 zł.

Jakie są zarobki w podlaskiej policji?

Policjant po kursie podstawowym, przed ukończeniem 26. roku życia, może liczyć na zarobki około 6200 złotych na rękę. Po 26. roku życia wypłata to około 5700 złotych netto.

Przygotowaliście specjalną ofertę dla absolwentów określonych kierunków studiów... Szczególną ofertę kierujemy do absolwentów prawa, kryminologii i kryminalistyki. To właśnie dla nich przygotowaliśmy możliwość bezpośredniego wstąpienia do pionu kryminalnego Komendy Miejskiej Policji w Białymstoku.

Dlaczego zależy Wam właśnie na tych kierunkach?

Osoby z takim wykształceniem posiadają solidne podstawy teoretyczne i praktyczne, które są niezwykle cenne w pracy operacyjnej. Ich wiedza znacząco ułatwia wdrożenie do zadań wymagających specjalistycznego przygotowania, jakie niesie ze sobą służba w wydziale kryminalnym.

To konkretna propozycja - dla konkretnych ludzi z pasją i odpowiednim zapleczem merytorycznym. Czekają na nich miejsca w zespole, w którym liczy się wiedza, zaangażowanie i gotowość do działania.

Jak policja wypada na tle sektora prywatnego pod względem warunków pracy i możliwości rozwoju?

Konkurencja z sektorem prywatnym oczywiście istnieje - nie da się ukryć, że w niektórych branżach można liczyć na wyższe wynagrodzenie. Jednak wiele osób podkreśla, że za tymi pieniędzmi często idą konkretne wyrzeczenia.

Przykładem mogą być kierowcy ciężarówek - zarobki są atrakcyjne, ale wiąże się to z długimi wyjazdami i wielogodniową rozłąką z rodziną. Coraz więcej osób dostrzega, że praca w służbach mundurowych, takich jak policja, daje nie tylko stabilizację finansową, ale i realną szansę na rozwój zawodowy. Szczególnie widać to wśród kandydatów z wojska, którzy decydują się na zmianę formacji. Często mówią wprost - w policji widzą większe możliwości budowania długofalowej kariery, awansu i specjalizacji w konkretnych pionach. To pokazuje, że nie tylko wysokość wynagrodzenia się liczy, ale też jakość życia i perspektywa na przyszłość.

Jakie są warunki przyjęcia do służby?

Służbę w policji może pełnić obywatel Polski, który ma co najmniej średnie lub branżowe wykształcenie, cieszy się nieposzlakowaną opinią i nie był skazany prawomocnym wyrokiem sądu - ani za przestępstwo, ani za przestępstwo skarbowe. Kandydat musi korzystać z pełni praw publicznych, być sprawny fizycznie i psychicznie, a także gotowy do pracy w formacji uzbrojonej, gdzie obowiązuje szczególna dyscyplina służbowa. Powinien też dawać gwarancję zachowania tajemnicy zgodnie z przepi-

sami o ochronie informacji niejawnych. Dodatkowo osoby objęte obowiązkiem wojskowym powinny mieć uregulowany stosunek do służby wojskowej.

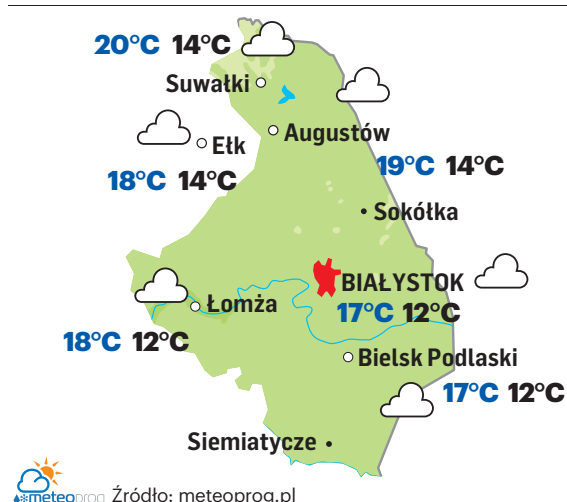
Jak przebiega proces rekrutacji?

Nabór do służby prowadzony jest w trybie ciągłym, a dokumenty można złożyć nie tylko osobiście w każdej jednostce, ale także za pośrednictwem poczty elektronicznej lub w serwisie ePUAP wypełniając elektroniczny kwestionariusz osobowy kandydata do służby w Policji. Kandydat, który przygotował wymagane dokumenty, może je złożyć osobiście lub za pośrednictwem środka komunikacji elektronicznej albo przesłać do jednostki organizacyjnej Policji, w której chce pełnić służbę. Można je także wypełnić w jednostce policji z pomocą pracowników kadrowych.

Czy wakaty będą dalej topnieć?

Przyjęcia do podlaskiego garnizonu planowane są we wszystkich miesiącach do końca tego roku, jednak liczba wakatów sukcesywnie topnieje. Obecnie w podlaskiej policji służbę pełni blisko 3,3 tysięcy funkcjonariuszy. Nabór do policji prowadzony jest stale. Szczegółów można szukać na stronie internetowej KWP w Białymstoku.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprogram.pl

16 LIPCA 2025

Dziś 197. dzień roku
Do sylwestra pozostało 168 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 4.22, zachód o godzinie 20.45. Dzień będzie trwał 16 godzin i 22 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 34 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 49 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Maria, Benedykt

KALENDARIUM

1228

Franciszek z Asyżu, założyciel zakonu franciszkanów został kanonizowany przez papieża Grzegorza IX.

1934

Podczas największej powodzi w historii międzywojennej Polski odnotowano rekord wysokości opadów w ciągu jednej doby. Na Hali Gąsienicowej spadło 255 mm deszczu.



FOT. ADAM JANKOWSKI

1988

W Indianapolis Amerykanka Florence Griffith-Joyner ustanowiła aktualny do dziś rekord świata w biegu na 100 metrów (10,49 s.)

1992

Prof. Henryk Skarżyński (na fot.) przeprowadził w Klinice Otolaryngologii Akademii Medycznej w Warszawie pierwszą w Polsce operację wszczepienia implantu ślimakowego.

1997

Prezydent Aleksander Kwaśniewski podpisał tekst nowej Konstytucji RP, uchwalonej przez Zgromadzenie Narodowe 2 kwietnia tego roku.

Wirusy nie odpuszczają latem. Także koronawirus

Ochrona zdrowia

Agnieszka Domanowska

W ostatnim czasie w przychodniach obserwuje się wzmożoną liczbę infekcji wirusowych. Wiele z nich może mieć związek z koronawirusem, jednak nie są jednoznacznie diagnozowane jako COVID, ponieważ przebieg i sposób leczenia są zbliżone do typowych infekcji sezonowych.

Mimo to epidemiolodzy prognozują, że w najbliższych tygodniach liczba zachorowań na koronawirusa może wzrosnąć. Po wodem są dwa nowe warianty - Nimbis i Stratus (oznaczany też jako XFG). Szczególnie szybko rozprzestrzenia się obecnie Stratus, który dominuje już w Indiach. Ekspersi z Białegostoku zauważają pierwsze sygnały nadchodzącej fali.

- Zdarzają się pojedyncze przypadki COVID, ale na poziomie diagnostyki szpitalnej nie mamy jeszcze informacji, z jakim wariantem mamy do czynienia - mówi prof. Joanna Zajkowska z Kliniki Chorób Zakaźnych Uni-

wersytetu Medycznego w Białymstoku.

Zwraca uwagę na ogólny spadek odporności populacyjnej, co – według Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) – jest jednym z czynników mogących wpłynąć na wzrost liczby zakażeń.

Wariant Nimbus po raz pierwszy zidentyfikowano w Chinach. Od stycznia pojawił się w krajach Azji i Stanach Zjednoczonych, a obecnie odpowiada już za ponad 30 proc. wszystkich przypadków zakażeń. Jednak to wariant XFG (Stratus) budzi większe zaniepokojenie specjalistów - jego obecność potwierdzono już w 38 krajach.

Również lekarze z regionu potwierdzają, że COVID nadal występuje u pacjentów. - Widzimy przypadki zachorowań i za każdym razem wykonujemy testy. Spodziewamy się większej liczby infekcji jeszcze podczas wakacji oraz na początku roku szkolnego - mówi dr Agnieszka Muszyńska-Mazur, pulmonolog z Białegostoku.

Zdaniem prof. Joanny Zajkowskiej, objawy zakażenia no-

wymi wariantami są bardzo zbliżone do wcześniejszych form COVID-19. Dominuje ból gardła, gorączka oraz bóle mięśni. - Problemem jest to, że objawy są podobne do innych infekcji wirusowych, co utrudnia jednoznaczną diagnozę - zaznacza.

- Typowe objawy to osłabienie, bóle mięśni, stan podgorączkowy, potliwość, a czasem silny ból gardła - mówi też dr Joanna Zabielska-Cieciuch, lekarz rodzinny z Białegostoku. - Leczenie jest objawowe, więc z perspektywy pacjenta nie ma znaczenia, z jaką mutacją wirusa mamy do czynienia.

Chociaż w mediach pojawiają się doniesienia o możliwym wzroście zakażeń, statystyki z województwa podlaskiego nie wskazują na wyraźny trend.

- Trudno mówić o jednoznacznej tendencji, bo liczby zmieniają się z tygodnia na tydzień - mówi Ewa Tokajuk, rzeczniczka Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Białymstoku. - W pierwszych dwóch tygodniach maja odnotowano 18 przypadków, a w drugiej połowie miesiąca już 83.

W czerwcu liczby znów spadły – najpierw do 39, później wzrosły do 63. To przypomina sinusoide.

Większy wzrost zakażeń w maju mógł mieć związek z majówką. – Początek maja to czas wyjazdów, rodzinnych spotkań, szkół nie było – czyli warunki sprzyjające transmisji – dodaje Ewa Tokajuk.

Dane epidemiologiczne zbierane są w cyklach dwutygodniowych. Najnowszy raport, obejmujący pierwszą połowę lipca, ma zostać opublikowany w czwartek.

Dr Joanna Zabielska-Cieciuch zauważa, że w regionie Podlasia obecnie nie notuje się znacznego wzrostu zachorowań. - W naszej przychodni widzimy jeden-dwa przypadki COVID-19 tygodniowo. Znajoma z Wrocławia mówiła, że tam trafia do niej dwóch-trzech pacjentów dziennie. Wydaje mi się, że więcej przypadków mieliśmy w czerwcu - ocenia lekarka.

Zdaniem ekspertów, wzrost zachorowań jest niemal pewny - zwłaszcza w związku z wakacyjnymi podróżami i powrotem dzieci do szkół po wakacjach.

Dotacje z programu Podlaski Mecenat Kultury zostały rozdane

Samorząd
Andrzej Matys

Kilkanaście organizacji i stowarzyszeń otrzymało 150 tys. zł dotacji na zakup instrumentów, strojów ludowych i historycznych w ramach Podlaskiego Mecenatu Kultury.

Wczoraj ich przedstawiciele podpisali w urzędzie marszałkowskim w Białymstoku umowy na dotacje.

- To bardzo cenna inicjatywa, bowiem 11 organizacji pozarządowych, czyli wszystkie, jakie brały udział w konkursie, otrzymała dzisiaj duże środki finansowe na krzewienie kultury i dziedzictwa narodowego w naszym województwie. Serdecznie państwu dziękuję za to, że pokazujecie, jak piękna jest podlaska kultura, której to wy jesteście prawdziwymi mecenasami - podkreślił poseł KO Krzysztof Truskolaski.

Podlaski Mecenat Kultury to konkurs ofert w sferze kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego. Pieniądze - od 5 do 16 tys. zł - tra-

fią do 11 organizacji z naszego województwa.

- Dzisiaj w ramach programu Podlaski Mecenat Kultury wspieramy instytucje i organizacje pozarządowe w ich dziele na rzecz sztuki, kultury i dziedzictwa narodowego naszego województwa. W tym wypadku chodzi o zakup umundurowania dla grup rekonstrukcyjnych, strojów dla grup śpiewających i tanecznych oraz instrumentów, czyli tego czym posługujecie się na co dzień, by spełniać swoje zadania - stwierdził członek zarządu Jacek Piorunek.

- My aplikowaliśmy o wsparcie na stroje drobnoszlacheckie z pogranicza północno-wschodniego Mazowsza i Podlasia. Wcześniej dostaliśmy dofinansowanie na stroje, które dziś mamy na sobie, ale pragniemy się rozwijać. Mamy w zespole nowe osoby, które chcą występować, a dzięki dofinansowaniu będą miały okazję - tłumaczył prezes Stowarzyszenia Zespół Regionalny „Mazowia” Dariusz Dutkiewicz (16 tys. zł dofinansowania).

GAZETA
WSPÓŁCZESNA

Kurier Poranny

Dzienniki regionalne
kupisz w każdym sklepie sieci



Trzydzieści autobusów elektrycznych zasili komunikację miejską

Inwestycje
opr. (R)

Kolejne fabrycznie nowe autobusy elektryczne już wkrótce będą wozić pasażerów po Białymstoku. Miasto podpisało wczoraj umowę na zakup 30 nowoczesnych pojazdów wraz z infrastrukturą do ich ładowania. Wartość kontraktu przekracza 82 mln zł.

Autobusy dostarczy firma BUSNEX POLAND Sp. z o.o. z Warszawy. Dostawa obejmuje nie tylko pojazdy, lecz także montaż 25 stacjonarnych stacji ładowania (20 jednopunktowych i 5 dwupunktowych) oraz trzech mobilnych ładowarek warsztatowych. Pojazdy mają być przekazane w ciągu 12 miesięcy od podpisania umowy.

Każdy z nowych autobusów będzie wyposażony w baterie dużej pojemności, pozwalające przejechać w sprzyjających wa-

runkach nawet ponad 400 kilometrów na jednym ładowaniu. Niskopodłogowa konstrukcja, klimatyzacja i ogrzewanie sterowane automatycznie, zaawansowane systemy rekuperacji energii oraz udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami, mają zapewnić wysoki komfort pasażerów. - Już teraz mieszkańcy korzystają z komfortowych autobusów elektrycznych, a ta inwestycja powiększy flotę Białostockiej Komunikacji Miejskiej. Kolejne pojazdy nie tylko ograniczą emisję spalin, ale także zapewnią wygodę i bezpieczeństwo pasażerom - mówi Rafał Rudnicki, zastępca prezydenta Białegostoku.

Każdy z pojazdów pomieści co najmniej 70 pasażerów, w tym minimum 25 na miejscach siedzących. Przestrzeń dla wózków zostanie wyposażona w rampy i dodatkowe zabezpieczenia. W środku znajdują się ładowarki USB oraz kontrastowe oznaczenia dla osób słabowidzących.



Wczoraj podpisano umowę na dostawę 30 autobusów

Na fali VI LO i Mechanik. Znamy wyniki rekrutacji

Edukacja
opr. (R)

Zakończył się pierwszy etap rekrutacji do klas pierwszych szkół ponadpodstawowych na rok szkolny 2025/2026. Miasto Białystok przygotowało ponad 5 tysięcy miejsc w liceach, technikach i szkołach branżowych. Wiadomo już, ilu kandydatów zostało zakwalifikowanych.

W rekrutacji do klas pierwszych szkół ponadpodstawowych na rok szkolny 2025/2026 Miasto Białystok przygotowało 5165 miejsc, w tym: w liceach ogólnokształcących - 2575, w technikach - 1940 oraz w branżowych szkołach I stopnia - 650. Uczniowie do wyboru mieli 17 liceów, 11 techników i 8 szkół branżowych I stopnia. Liczba miejsc oferowana w szkołach ponadpodstawowych podyktowana była prognozowaną liczbą kandydatów.

- Co roku staramy się przygotować ofertę edukacyjną adekwatną do potrzeb młodzieży i prognoz demograficznych. Tegoroczna rekrutacja pokazuje, że uczniowie wybierają bardzo różnorodne ścieżki kształcenia - od klas humanistycznych po zawody techniczne i branżowe - podkreśla Tomasz Klim, zastępca prezydenta Białegostoku. - Największym zainteresowaniem młodzieży w tym roku cieszyło się VI Liceum Ogólnokształcące im. Króla Zygmunta Augusta, które przycią-

gnęło ponad dwóch kandydatów na jedno miejsce, natomiast najczęściej wybieranym technikum było Technikum Mechaniczne Zespołu Szkół Mechanicznych im. Św. Józefa.

Liczba kandydatów, którzy złożyli wniosek do szkoły ponadpodstawowej oraz dostarczyli kopie/oryginały świadectw i zaświadczeń o wynikach egzaminu ósmoklasisty wynosi 4908. W wyniku rekrutacji na rok szkolny 2025/2026 zakwalifikowało się 4363 kandydatów, w tym: do liceum - 2415, do technikum - 1682, do branżowej szkoły I stopnia - 266.

Kandydaci, którzy zostali zakwalifikowani do szkoły - w terminie do 18 lipca 2025 r. do godz. 15.00 - powinni potwierdzić wolę przyjęcia do klasy I składając oryginał świadectwa ukończenia szkoły podstawowej oraz zaświadczenie o wynikach egzaminu ósmoklasisty, a w przypadku szkoły prowadzącej kształcenie zawodowe także zaświadczenie lekarskie zawierające orzeczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia praktycznej nauki zawodu.

Najczęściej wybierane przez kandydatów licea ogólnokształcące to VI LO - 2,15 kandydata na miejsce, XI LO (1,86) i IV LO (1,53).

Najczęściej wybierane technika to: Technikum Mechaniczne - 1,22 kandyd./miejsc, Technikum Nr 6 (1,15) oraz Technikum Budowlano-Geodezyjne (0,09).

Najbardziej popularne wśród kandydatów oddziały/kierunki kształcenia w liceach ogólnokształcących to biologiczno-chemiczny z rozszerzonym językiem angielskim w III LO - 3,7 kandydatów z I preferencji/miejsc; humanistyczny w VI LO (3,6) oraz psychologiczny w V LO (3,3).

Natomiast w technikach to aranżacja wnętrz w Technikum Budowlano-Geodezyjnym - 2,5 kandyd./miejsc, technik pojazdów samochodowych w Technikum Mechanicznym (2,4) oraz technik weterynarii w Technikum Nr 4 w Białymstoku (2,4).

W branżowych szkołach I stopnia dużym zainteresowaniem cieszyły się kierunki mechanik pojazdów samochodowych czy fryzjer.

Kandydaci, którzy nie zostali przyjęci do żadnej szkoły, będą mogli wziąć udział w rekrutacji uzupełniającej na wolne miejsca. Od 22 do 23 lipca do godz. 15.00 kandydaci będą mogli złożyć wnioski o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej wraz z dokumentami potwierdzającymi spełnienie przez kandydata warunków lub kryteriów branych pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym.

Rekrutacja uzupełniająca będzie przebiegała na analogicznych zasadach, jak rekrutacja zasadnicza, również z wykorzystaniem systemu elektronicznego.

Będą nowe obiekty na lotnisku Krywlany

Inwestycje
Andrzej Kłopotowski

Miasto zaczyna procedurę urzędniczą, na końcu której pojawić się mają nowe obiekty i urządzenia na białostockich Krywlanach.

Budowa lotniska Krywlany to niekończąca się opowieść. Na razie jest tu utwardzony pas startowy długości 1350 m, z którego jednak nie można korzystać w pełnej długości. Obecnie ograniczają go znajdujące się z trzech stron przeszkody lotnicze, czyli drzewa w Lesie Solnickim.

Teraz pojawia się informacja o wydaniu decyzji lokalizacyjnej dotyczącej „inwestycji celu publicznego polegającej na przebudowie lotniska użytku publicznego o ograniczonej certyfikacji Białystok Krywlany (EPBK)”. Obejmuje m.in.: budowę hangaru dla statków powietrznych, część administracyjno-biurową, dwa maszty antenowe, wskaźnik kierunku wiatru, płytę przedhangarową, drogę kołowania.

Dodatkowo przebudowana miałaby być obecna droga kołowania. W planie są też zbiorniki na wody opadowe, zbiornik przeciwpożarowy. Zadanie wpisuje się w pozycję budżetową „Budowa terminala i hangaru na lotnisku Krywlany” planowanego do realizacji do roku 2027.

Ponad 500 białostoczan pokonało ponad 104 tys. km na rowerach

Konkurs
Magda Ciasnowska

To była rywalizacja, w której każdy kilometr miał znaczenie. Poznaliśmy białostoczan, którzy w czerwcu pokonali ich na rowerze najwięcej.

Białystok ponownie wziął udział w rowerowej rywalizacji. Walka o Puchar Rowerowej Stolicy Polski polegała na przemierzaniu się rowerem i rejestrowaniu trasy w dedykowanej aplikacji mobilnej.

Tegoroczną rywalizację wygrały Puławy z imponującym wynikiem prawie 597 tys. km.

Białystok uplasował się na 45. pozycji wśród 54 miast biorących udział w konkursie; 35. miejsce przypadło mu pod względem liczby aktywnych rowerzystów, a 26. miejsce za całkowitą liczbę przejechanych kilometrów. W stolicy województwa podlaskiego do wspólnej jazdy włączyło się ponad 500 białostoczan, którzy przejechali łącznie ponad 104 tys. km.

- Chciałbym państwu serdecznie podziękować za to, że wzięliście udział w tej rywalizacji. Dzięki temu Białystok wśród miast powyżej powyżej 200 tys. mieszkańców, zajął czwarte miejsce, co bardzo nas cieszy - zwracał się do zwycięzców Rafał Rudnicki, zastępca prezydenta Białegostoku. - Najbardziej jednak cieszy nas to, że udało się w Białymstoku stworzyć modę na jeżdżenie rowerem. Aż 150 km ścieżek rowerowych na pewno skłania do tego, by być aktywnym.

Białostoccy zwycięzcy w kategorii kobiet: Wioleta Zachar - I miejsce (1 646,34 km), Katarzyna Demianiuk - II miejsce (1 517,64 km), Natalia Szewczyk - III miejsce (1 469,81 km), wśród panów odpowiednio Jarosław Siemieniuk (3 887,16 km), Mariusz Dallemlura (2 389,99 km) i Michał Danowski (2 354,91 km).

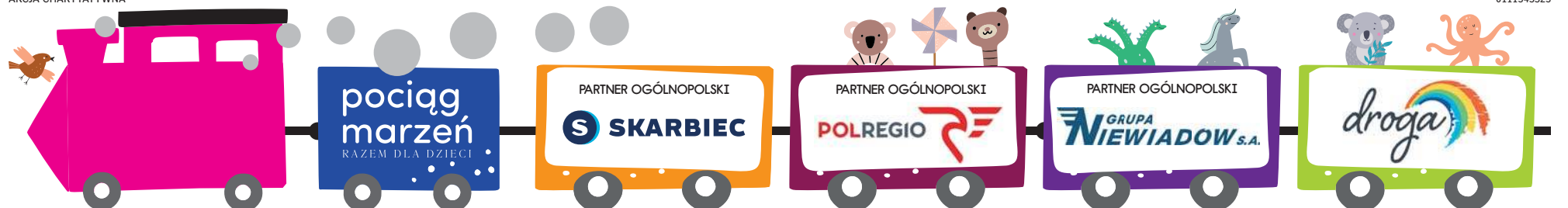
- Robiłem średnio 150 km dziennie. Jeździłem i rano i po południu - przyznaje Jarosław Siemieniuk. - Rower to moja wielka pasja. Jeżdżę nim do pracy, z pracy i po pracy.



Zwycięzcy rywalizacji otrzymali dyplomy, zestawy gadżetów rowerowych oraz vouchery

AKCJA CHARYTATYWNA

0111345523



Miasto inwestuje w kanalizację deszczową

Suwałki
opr. AG

Po intensywnych opadach, które w ostatnich dniach nawiedziły Suwałki pojawiły się głosy krytyczne dotyczące kanalizacji deszczowej. Miasto wydało w tej sprawie komunikat.

- W poniedziałek w sumie spadło 38 litrów wody na metr kwadratowy. To 6 proc. rocznego opadu w mieście Suwałki zaledwie w ciągu godziny. Najlepiej przygotowana kanalizacja deszczowa nie będzie w stanie odebrać tak dużego opadu - mówi Kamil Sznal z Urzędu Miasta w Suwałkach.

Strażacy ponad 100 razy wyjeżdżali do zalanych piwnic i lokali. Zalanych zostało kilkanaście ulic. Ale też m.in. archiwum Wojewody Podlaskiego i Urzędu Miejskiego, hospicjum przy ulicy Szpitalnej, Szpital Psychiatryczny. Uszkodzony został także dach w budynku MOPR. Zalanych zostało wiele piwnic w domach jednorodzinnych.



Strażacy m.in. wypompowywali wodę z piwnicy filii Urzędu Miasta przy ulicy Noniewicza

Pojawiły się krytyczne głosy dotyczące funkcjonowania kanalizacji deszczowej w Suwałkach. Miasto odniosło się do tych zarzutów.

W Suwałkach planowanych jest szereg inwestycji mających na celu poprawę gospodarki wodami opadowymi i ograniczenie ryzyka podtopień. Kluczowym przedsięwzięciem jest budowa dużego zbiornika retencyjno-rozsączającego przy ul. Olsztyńskiej oraz mo-

dernizacja sieci kanalizacji deszczowej aż do rzeki Czarna Hańcza. Miasto realizuje także przebudowę kanalizacji przy ul. Powstańców Wielkopolskich, a w kolejnych latach powstaną nowe zbiorniki m.in. przy ul. Grunwaldzkiej i ul. Krakowskiej. Równolegle promowane są rozwiązania proekologiczne, jak lokalne retencjonowanie wód i ograniczanie podłączania nowych powierzchni utwardzonych do sieci.

Trwa walka z bakterią coli w wodzie

Łomża
opr. red

Woda w wodociągu wzdłuż ulicy Stacha Konwy (na całej długości) oraz na odcinku ulicy Wojska Polskiego od Ronda Kościuszki do Polowej, a także w ulicy Dwornej w Łomży nadal nie nadaje się do spożycia i korzystania.

Taki komunikat wydało wczoraj MPWiK w Łomży po spotkaniu sztabu kryzysowego oraz w nawiązaniu do wczorajszego komunikatu sanepidu. Na pozostałych ulicach, na których wystąpił problem z bakterią coli, woda jest przydatna do spożycia po przegotowaniu.

Sanepid w wodociągu na ul. Dwornej i Wojska Polskiego stwierdził obecność bakterii grupy coli, na Stacha Konwy oprócz bakterii coli wykryto także enterokoki kałowe.

Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Łomży uruchomiło wczoraj usługę powiadamiania odbiorców drogą SMS, zgodnie z telefonami z bazy klientów spółki.

ZDJĘCIE DNIA



FOT. PODLASKA KAS

Funkcjonariuszka podlaskiej Krajowej Administracji Skarbowej rew. Magdalena Czarna z psem Denarem zwyciężyli w I Zawodach Zespołów Kynologicznych o Puchar Szefa KAS w kategorii wyroby tytoniowe. Magda wraz ze swoim czworonożnym podopiecznym wygrali kategorię praca wędrowa, zajęli trzecie miejsce w kategorii posłuszeństwo i tym samym zdobyli pierwsze miejsce w klasyfikacji generalnej turniej, wyprzedzając zespoły kynologiczne z IAS w Lublinie i IAS w Gdańsku.

I Zawody Zespołów Kynologicznych o Puchar Szefa KAS w kategorii wyroby tytoniowe odbyły się w Filii Krajowej Szkoły Skarbowości w Kamionie od 7 do 11 lipca br. Do rywalizacji przystąpiło 16 przewodników z psami z 15 izb administracji skarbowej. Podlaską KAS reprezentowali rew. Magdalena Czarna z Denarem, czarnym labradorem retrieverem wyszkolonym do wykrywania wyrobów tytoniowych. Przewodniczka wraz ze swoim czworonożnym podopiecznym od 1,5 roku pełnią razem służbę w Budzisku na polsko-litewskiej granicy.

Turniejowe konkurencje zostały podzielone na dwie kategorie: pracę wędrową i posłuszeństwo. Kategoria praca wędrowa składała się z przeszukania samochodu osobowego, przeszukania autobusu, przeszukania bagażu i przeszukania pomieszczeń.

MATERIAL INFORMACYJNY ORLEN

0411291959

ENERGIA JUTRA

ZACZYNA SIĘ DZIŚ



Koniec rosyjskiej ropy. Co to znaczy dla Polski i regionu?

Nadszedł moment, który jeszcze kilka lat temu wydawał się odległy - od 1 lipca 2025 roku Grupa ORLEN całkowicie uniezależniła się od dostaw rosyjskiej ropy. Z końcem czerwca wygasł ostatni kontrakt na dostawy surowca ze Wschodu.

Rosyjska ropa przez lata dominowała w naszym regionie. Uwarunkowania historyczne i geograficzne sprawiły, że rafinerie w krajach dawnego Bloku Wschodniego - w tym w Litwinowie i Kralupach - były projektowane z myślą o przerobie charakterystycznego surowca ze Związku Radzieckiego.

Agresja Rosji na Ukrainę, w 2022 roku, stała się impulsem do przyspieszenia działań zmierzających do zmniejszenia tej zależności. Dzięki konsekwentnym inwestycjom, różnicowaniu kierunków dostaw oraz współpracy z operatorami logistycznymi w kraju i na rynkach zagranicznych, Polska i region odzyskały pełną niezależność

energetyczną. Dzisiaj Grupa ORLEN nie ma już żadnych zobowiązań wobec rosyjskich dostawców.

Jak ORLEN zbudował niezależność energetyczną?

Grupa ORLEN podjęła szeroko zakrojone działania - od testów alternatywnych mieszanek ropy przez modernizację instalacji, aż po rozbudowę infrastruktury przesyłowej. Jednym z kluczowych projektów było uruchomienie zmodernizowanego rurociągu TAL Plus. To nim ropa, dostarczana drogą morską do portu w Trieście, a następnie przez Austrię i Niemcy trafia do Czech.

Równolegle koncern przygotowywał technologicznie



czeską rafinerię w Litwinowie do przerobu innych gatunków ropy niż rosyjska. Zakład przeszedł szereg modernizacji oraz testów różnych mieszanek su-

rowca. Dzięki tym działaniom, Litwinov - podobnie jak rafineria w Kralupach - przetwarza dziś wyłącznie ropę spoza Rosji.

Skąd dziś pochodzi ropa?
Obecnie ropa do rafinerii ORLEN w Polsce, Czechach i na Litwie pochodzi z wielu

bezpiecznych i sprawdzonych źródeł, m.in.:
• Arabii Saudyjskiej i innych krajów Bliskiego Wschodu,
• regionu Morza Północnego (np. Norwegii),
• Afryki Północnej i Zachodniej,
• Ameryki Północnej i Południowej (np. USA, Brazylia).

Co niezależność energetyczna oznacza dla Polaków?

Przede wszystkim - większą stabilność cen w dłuższej perspektywie oraz zmniejszenie ryzyka politycznych nacisków i szantażu surowcowego. ORLEN, jako jeden z największych koncernów paliwowo-energetycznych w regionie, wzmacnia tym samym pozycję Polski jako kluczowego partnera i hubu energetycznego Europy Środkowo-Wschodniej.

To nie tylko koniec rosyjskiej ropy w Polsce. To początek nowego etapu - energetycznej suwerenności regionu, zbudowanej na silnych fundamentach inwestycji, przewidywalności i odpowiedzialnej strategii.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Sto nowych leków krytycznych

Ministerstwo Zdrowia umieściło sto nowych substancji na krajowej liście leków krytycznych. Zestawienie, które po aktualizacji liczy ponad 400 pozycji, ma zapewnić bezpieczeństwo lekowe w Polsce. Do listy dodano m.in. stosowany w leczeniu osteoporozy lek Denosumab, stosowany głównie w leczeniu zakażeń przewodu pokarmowego antybiotyki Fidaxomicinum, Glatirameri acetat - lek dla chorych na stwardnienie rozsiane, czy Nevirapinum - wskazany w leczeniu skojarzonym z innymi

lekami przeciwretrowirusowymi u zakażonych wirusem HIV. Od czasu publikacji pierwszej wersji listy leków, których obecność na polskim rynku ma zapewnić bezpieczeństwo pacjentów, minęło ponad pół roku. W grudniu 2024 r. Ministerstwo Zdrowia opublikowało zestawienie liczące 301 substancji czynnych. Umieszczono w nim leki, których braki mogą negatywnie wpłynąć na dostęp pacjentów do terapii i stanowić poważne wyzwania dla systemu opieki zdrowotnej. oprac. WS|PAP

SAN DIEGO

Polski astronauta już na Ziemi



Członkowie misji Ax-4, w tym Polak Sławosław Uznański-Wiśniewski, wrócili we wtorek na Ziemię. Po wodowaniu w Pacyfiku, ok. południa czasu polskiego wyszli z kapsuły Dragon Grace, którą podróżowali z Międzynarodowej Stacji Kosmicznej (ISS) na pokład statku ratowniczego MV Shannon.

WILNO

Unijny komisarz ds. obronności Andrius Kubilius zaapelował do Litwy i innych krajów regionu o zbudowanie „muru dronowego” po ubiegłotygodniowym naruszeniu litewskiej przestrzeni powietrznej przez dron produkcji rosyjskiej. W 2024 r. szefowa MSW Litwy Agnė Bilotaite ogłosiła, że kraje regionu uzgodniły, iż stworzą mur dronowy. W marcu br. Litwa i Estonia nie uzyskały jednak unijnego finansowania na ten projekt.



Apeluję do Litwy i innych krajów regionu, by pracowały nad planem fizycznej ochrony obejmującej mur dronowy

Andrius Kubilius, komisarz ds. obronności Unii Europejskiej

Awantura o gdańską wystawę i Polaków w Wehrmachcie

oprac. Anna Nagel
Gdańsk

Wystawa w Muzeum Gdańskie została przygotowana we współpracy z Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku i Centrum Badań Historycznych PAN w Berlinie.

Wernisaż wystawy „Nasi chłopcy. Mieszkańcy Pomorza Gdańskiego w armii III Rzeszy”, której ekspozycja opowiada o losach dziesiątek tysięcy mieszkańców Pomorza, którzy zostali wcieleni do armii III Rzeszy, odbył się w piątek w Galerii Palo-wej Ratusza Głównego Miasta w Gdańsku.

W poniedziałek na portalu X wystawę skrytykowali m.in. prezydent Andrzej Duda, wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz i były szef MON Mariusz Błaszczak.

Duda napisał, że informację o wystawie przyjął z „oburzeniem”. Zaznaczył, że „przedstawianie żołnierzy III Rzeszy jako »naszych« to nie tylko fałsz historyczny, to moralna prowokacja, nawet jeśli zdjęcia młodych mężczyzn w mundurach armii Hitlera



FOT. PAPADAM WARSZAWA

Protestujący sprzeciwiają się wystawie poświęconej mieszkańcom Pomorza wcielonym do armii III Rzeszy

przedstawiają przymusowo wcielonych do niemieckiego wojska Polaków” - ocenił prezydent.

We wpisie Andrzej Duda podkreślił, że Polacy, jako naród, byli ofiarami niemieckiej okupacji i niemieckiego terroru, a nie jego sprawcami czy uczestnikami.

„Gdańsk - miejsce, gdzie zaczęła się II wojna światowa - nie może być sceną dla narracji, które rozmywają odpowiedzialność sprawców. Takie działania podważają fundamenty naszej tożsamości i godzą w szacunek dla Ofiar” - zaznaczył.

Kosiniak-Kamysz napisał, że „wystawa (...) nie służy polskiej

polityce pamięci”. Jego zdaniem „nasi chłopcy, żołnierze i cywile, Polacy, bronili Ojczyzny przed nazistowskimi Niemcami do ostatniej kropli krwi. To oni są bohaterami i to im należą się miejsca na wystawach” - stwierdził szef MON.

Rzecznik rządu Adam Szałapka w rozmowie z PR24 ocenił nazwę wystawy jako „absolutnie nieakceptowalną”. Dodał, że należy jednak upamiętniać osoby, które zostały siłą wciągnięte do Wehrmachtu, ponieważ są to „dramaty ludzi”.

Do wystawy odniósł się również były minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak. Jak napisał, wystawa ta „to jawna realizacja niemieckiej narracji, a prowadzą ją przeciw instytucje, które powinny strzec polskiej pamięci historycznej”.

Zaznaczył, że „tego rodzaju wystawy to próba przekłamania historii”.

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego w komentarzu w serwisie X napisało, że „wystawa przywraca pamięć o Polakach, którym podmiotowość została przemocą ode-

brana, i o których na całe dekady zapomniano”. Podano, że wystawa przybliży losy dziesiątków tysięcy Polaków przymusowo wcielonych do Wehrmachtu. Ogromna część z nich zdezerterowała, zasilać później szeregi Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie. Podkreślono, że misją instytucji takich jak muzea jest rzetelne i kompleksowe prezentowanie historii, często dotyczącej tematów trudnych i do tej pory przelicznych.

W ubiegłym tygodniu muzeum, zapowiadając wystawę, napisało, że na powierzchni 200 mkw. zgromadzono oryginalne eksponaty, fotografie, nagrania, instalacje artystyczne oraz osobiste pamiątki rodzinne. Wystawie towarzyszy również program wydarzeń o charakterze naukowym i edukacyjnym. Wystawa podzielona została na trzy główne części: „W Rzeszy”, „Ślady” i „Głos”.

Wystawa powstała dzięki współpracy Muzeum Gdańskiego, Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku oraz Centrum Badań Historycznych Polskiej Akademii Nauk w Berlinie. PAP

Śledztwo po incydencie na polsko-białoruskiej granicy. Zaatakowany żołnierz mógł przekroczyć uprawnienia

oprac. Karolina Wrońska
Olsztyn

Śledztwo dotyczy podejrzenia przekroczenia uprawnień przez żołnierza pełniącego służbę związaną z zabezpieczeniem granicy państwowej.

Wydział ds. Wojskowych Prokuratury Okręgowej w Olsztynie przejął śledztwo w sprawie podejrzenia przekroczenia uprawnień przez żołnierza podczas interwencji podjętej wobec

osoby, która nielegalnie przekroczyła granicę.

Do incydentu doszło w ubiegły czwartek na odcinku granicy z Białorusią w okolicy Michałowa, gdzie grupa migrantów zaatakowała polskich żołnierzy, rzucając w nich kamieniami. Dwóch migrantów przekroczyło nielegalnie granicę, jeden z polskich żołnierzy został ranny.

Podjął on interwencję wobec osoby, która nielegalnie przekroczyła granicę. Ewentualne

przekroczenie uprawnień miało polegać m.in. na niewłaściwym, niezgodnym z przepisami zastosowaniem wobec osoby ujętej środków przymusu bezpośredniego i spowodowania u niej obrażeń ciała - wyjaśniła w komunikacie prokuratura w Olsztynie. Prowadzone śledztwo toczy się w sprawie, co oznacza, iż nikomu nie przedstawiono zarzutów.

- Trwa gromadzenie materiału dowodowego; przesłuchiwani są świadkowie; analizo-

wany jest zapis monitoringu z miejsca zdarzenia. Oczekujemy również na opinię biegłych lekarzy, którzy ocenią stopień obrażeń ciała pokrzywdzonego - podkreślił rzecznik Prokuratury Okręgowej w Olsztynie Daniel Brodowski.

Dodał, że jednocześnie zostało przyjęte zawiadomienie żołnierza o czynnej napaści, jakiej 10 lipca miała dopuścić osoba, która nielegalnie przekroczyła granicę. PAP



Zelenski zmienia szefa rządu, czekając na wsparcie Zachodu

oprac. Karolina Wrońska
Kijów

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski zaproponował, by obecny premier Denys Szmyhał objął po rekonstrukcji rządu tekę ministra obrony.

Wcześniej Zełenski ogłosił, że zaproponował dotychczasowej wicepremierce i szefowej resortu gospodarki, Julii Swyrydenko, by stanęła na czele rządu i znacząco zmodyfikowała sposób jego działania.

Szmyhał objął urząd premiera Ukrainy w marcu 2020 r. Swyrydenko dołączyła do rządu Szmyhała w 2021 r.; miała wówczas 35 lat.

Wcześniej przeszła drogę od pracy w administracji regionalnej, w rodzinnym obwodzie czernihowskim, do biura (kancelarii) prezydenta Ukrainy i rady ministrów.

- Ogromne doświadczenie Denysa Szmyhała z pewnością okaże się cenne na stanowisku ministra obrony Ukrainy. To właśnie na tym obszarze kon-



Według mediów szef państwa oczekiwał kreatywnych rozwiązań i propozycji, których dotychczasowy premier nie zapewniał. Julia Swyrydenko jest w rządzie od 2021 roku

centrują się obecnie największe zasoby, największe zadania i ogromna odpowiedzialność za kraj - powiedział ukraiński prezydent w nagraniu udostępnionym na platformach społecznościowych.

Zełenski zaznaczył, że liczy na poparcie parlamentu dla proponowanych zmian w rządzie.

Wcześniej w lipcu agencja Bloomberg spekulowała, że premierowi może zostać powierzona kierownictwo ambasady Ukrainy w USA. Portal RBK-Ukraina przypomniał wówczas, że w Kijowie od kilku tygodni krążyła pogłoska o nadchodzących zmianach w gabinecie i zwolnieniu premiera.

Serwis Ukraińska Prawda już przed rokiem prognozował, że Szmyhał może pożegnać się ze stanowiskiem szefa rządu. Jako powód podano „zmęczenie nim” prezydenta Zełenskiego. Według mediów szef państwa oczekiwał kreatywnych rozwiązań i propozycji, których Szmyhał - zdaniem źródła Ukraińskiej Prawdy - nie zapewniał.

Tymczasem prezydent USA Donald Trump ogłosił, że jeśli w ciągu 50 dni nie dojdzie do porozumienia z Rosją w sprawie wojny w Ukrainie, ogłosi surowe cła wobec Moskwy i jej partnerów handlowych. Dodał, że stawka taryf może wynieść 100 proc.

Prezydent USA przyznał, że dużo rozmawia z przywódcą Rosji Władimirem Putinem. Ale - jak dodał - te rozmowy niczego nie oznaczają, ponieważ mimo miłych słów Putin bombarduje Ukrainę i zabija ludzi.

- Jesteśmy z Rosji bardzo niezadowoleni - oświadczył Trump, który w ostatnim czasie wiele razy krytykował Putina za brak postępów w sprawie rozwiązania konfliktu. PAP

Przełomowy wyrok sądu we Francji. Status uchodźcy dla mieszkanki Strefy Gazy

oprac. Anna Nagel
Paryż

Sąd we Francji przyznał status uchodźcy mieszkance Strefy Gazy i jej dziecku ze względu na ryzyko prześladowań w razie powrotu na terytorium palestyńskie.

Decyzję podjął krajowy sąd ds. azylu (CNDA) w dziewięcioosobowym składzie, podczas gdy zwykle jest to trzech sędziów. Sąd uznał, że wnioskujący mają podstawy, by obawiać się, że będą prześladowani w razie powrotu na terytorium palestyńskie.

Z informacji podanych wcześniej przez dziennik „Le Monde” wynika, że 47-letnia kobieta, która zwróciła się do CNDA, mieszkała w mieście Bajt Lahija na północy Strefy Gazy. Jej dom został częściowo zniszczony podczas bombardowania, a jej 11-letni syn został ranny w nogi. Kobieta otrzymała pomoc od ambasady Francji.

Zwracając się do CNDA, kobieta argumentowała w swoim wniosku, że „armia izraelska



Sąd uznał, że metody prowadzenia przez Izrael wojny w Strefie Gazy „mogą być uważane za akty prześladowań”

ucieka się do nierozróżniających technik prowadzenia wojny wobec ludności cywilnej”, opierając się na tym, że cywile ci są Palestyńczykami.

Do tej pory Palestyńczycy uzyskiwali we Francji tak zwaną ochronę uzupełniającą, która jest przyznawana osobom niemającym podstaw do statusu uchodźcy. Decyzja CNDA jest więc krokiem naprzód, jeśli chodzi o możliwy zakres ochrony cywilów ze Strefy Gazy. PAP

Niepokojące sygnały z ośrodków detencyjnych w USA. Demokraci mówią o złych warunkach

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Imigranci osadzeni w ośrodkach detencyjnych służb ICE w USA skarżą się, że są głodni i dostają zepsute jedzenie. Władze zapewniają, że te doniesienia to kłamstwo.

Telewizja NBC News poinformowała, że osoby przetrzymywane w ośrodkach amerykańskiego Urzędu ds. Imigrantów i Egzekwowania Ceł (ICE) w co najmniej siedmiu stanach skarżą się na braki żywności albo otrzymywanie zepsutego jedzenia.

Według stacji, która powołuje się na obrońców praw imigrantów i samych zatrzymanych, osadzeni tracą na wadze i chorują. Telewizja zaznaczyła, że w związku z prowadzoną przez administrację prezydenta



Słynny ośrodek zaczął działać na początku lipca

Donalda Trumpa polityką migracyjną obiekty ICE są przepełnione.

„Wszelkie twierdzenia co do tego, że w ośrodkach detencyjnych ICE brakuje jedzenia albo panują w nich złe warunki, są FAŁSZYWE” - napisał resort

bezpieczeństwa krajowego w serwisie X. Zapewniono, że wszyscy osadzeni otrzymują odpowiednie wyżywienie, leczenie i mają możliwość komunikowania się z bliskimi i prawnikami.

W mediach pojawiły się doniesienia o niepokojących warunkach panujących w niedawno otwartym ośrodku dla imigrantów na Florydzie, nazywanym przez władze „aligatorowym Alcatraz”.

Według CBS News w miniony weekend po raz pierwszy na teren obiektu wpuszczono polityków. Zasiadająca w Izbie Reprezentantów demokratka Debbie Wasserman Schultz, która odwiedziła ten leżący na mokradłach obiekt, powiedziała, że zatrzymani „są w zasadzie zapakowani w klatki, od ściany do ściany, 32 osoby na klatkę”.

Rodziny zatrzymanych skarżą się, że na miejscu panuje upał, są przerwy w dostawach prądu, jest mnóstwo komarów i brakuje jedzenia - pisał portal Hill.

Stojący na czele ICE Todd Lyons powiedział, że politycy powinni zdać sobie sprawę, że to nie jest ośrodek wypoczynkowy.

- Ci ludzie są tam tylko po to, by mogli zostać szybko wywiezieni z kraju - oświadczył.

„Aligatorowe Alcatraz” odwiedzi też republikańscy politycy, którzy przyznali, że są zadowoleni z warunków panujących na terenie ośrodka.

Pierwsi imigranci trafili tam na początku lipca. Obiekt zbudowany w ciągu ośmiu dni na terenie dawnego lotniska szkoleniowego początkowo ma pomieścić 3 tys. zatrzymanych. PAP

Węgry oskarżają Ukrainę o agresywny pobór

oprac. Karolina Wrońska
Budapeszt

Szef węgierskiej dyplomacji Peter Szijjarto stwierdził, że pobór do wojska w Ukrainie często jest równoznaczny z „polowaniem na ludzi”.

Rząd Węgier będzie naciskał na Unię Europejską, aby zajęła wspólne stanowisko w sprawie „brutalnego poboru do wojska, w wyniku którego jeden z Węgrów został pobity na śmierć” - zapowiedział węgierski minister spraw zagranicznych.

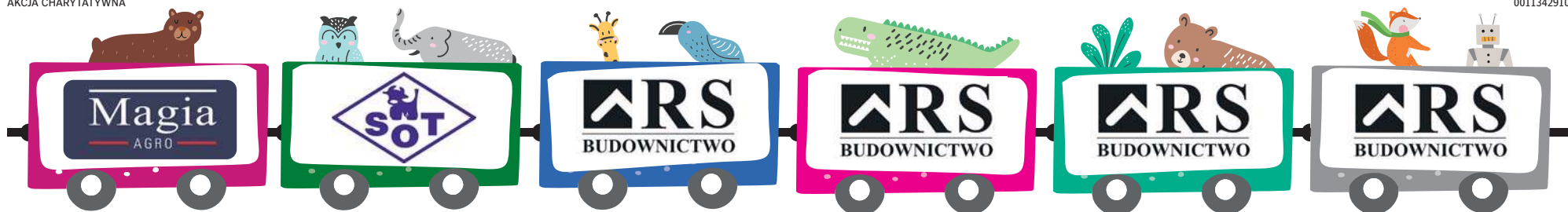
- Gdyby nawet jedna dziesiąta tego wszystkiego zdarzyła się gdzieś indziej, UE natychmiast by to potępiła - ocenił Szijjarto w opublikowanym przez media nagraniu.

W ubiegłym tygodniu sekretarz stanu w węgierskim MSZ Levente Magyar poinformował, że

w związku ze śmiercią obywatela Ukrainy z węgierskiej mniejszości na Zakarpaciu do siedziby resortu wezwano ambasadora Ukrainy w Budapeszcie. Według węgierskich władz ukraińscy rekruterzy mieli pobić mężczyznę, który stawiał opór przy próbie doprowadzenia go do komisji wojskowej.

Ambasada Ukrainy na Węgrzech napisała następnie na Facebooku, że przyczyną zgonu był zator płucny i odrzuciła oskarżenie, jakoby tragiczne zdarzenie miało jakikolwiek związek z procesem rekrutacji.

„Kategorycznie odrzucamy wszelkie zarzuty dotyczące przymusowego poboru do wojska, znęcania się lub łamania praw człowieka” - napisała placówka. Ambasada dodała, że Kijów jest otwarty na „przejrzyste śledztwo” w tej sprawie. PAP



Oddychać mimo strachu. Patrycja: Choroba nauczyła mnie żyć z dnia na dzień. Każdy jest zwycięstwem

Zdrowie

Jolanta Tęcza-Ćwierz

Dzień 25 maja tego roku miał wyglądać zupełnie inaczej. Patrycja Pułeczka - energiczna, uśmiechnięta 41-latką - przyjechała do rodzinnego domu, by wspólnie z bliskimi uczcić Dzień Matki. W planach były tort, prezenty, świętowanie. Zamiast tego silny krwotok, dramatyczna podróż karetką i moment, w którym po raz pierwszy pomyślała: „Mogę nie przeżyć”

Tę historię można by zacząć jak wiele innych: od pierwszych objawów i szpitalnej diagnozy, ale u Patrycji wszystko zaczęło się niepoźno. - Na początku byłam pewna, że to tylko zmęczenie. Pracowałam dużo, żyłam intensywnie. Paliłam papierosy, spałam po kilka godzin. Zadzyszki? Bywały. Jednak myślałam: kto dziś nie jest zmęczony?

Z czasem jednak zaczęło się krwiotłucie. Trafiła na lekarza kardiologa, który podejrzewał, że to coś więcej. I szybko powstał diagnozę: nadciśnienie płucne - jedna z najrzadszych i najcięższych chorób układu krążenia. Choroba, która najpierw powoli odbiera siły, potem oddech, a w końcu nadzieję.

- Diagnoza spadła nagłe, jak grom z jasnego nieba. I wtedy... po prostu przyjechałam to na klatkę - wspomina Patrycja.

Ten reportaż to nie tylko historia choroby. To opowieść o życiu: kruchym, nieprzewidywalnym, ale też pięknym i pełnym wartości, które często odkrywamy dopiero wtedy, gdy zaczynamy chorować.

„Myślałam, że umrę”

To miało być spokojne, rodzinne popołudnie. Patrycja Pułeczka, 41-letnia mieszkanka Śląska, z uśmiechem jechała do swojej mamy. Tegoroczny



FOT. ARCHIWUM

Dzień Matki miał być wyjątkowy: z tortem, prezentami, wspólnym obiadem.

- Obudziłam się jak zawsze. Poszłam do łazienki. Nic nie wskazywało na to, co się wydarzy. Wróciłam jeszcze na chwilę do łóżka. To był zwyczajny, spokojny poranek. Jednak kiedy wstałam, żeby zrobić śniadanie, wtedy się zaczęło - opowiada Patrycja drżącym głosem, jakby wciąż odtwarzała w głowie ten dzień klatka po klatce.

Nagle pojawił się krwotok. Pękły tętnice oskrzelowe. Bez ostrzeżenia. Bez bólu. Tylko krew. I strach.

- W karetce moja saturacja spadła do sześćdziesięciu. Dusiałam się. W pewnej chwili zaczęłam dławić się własną krwią. Wtedy zrozumiałam, że jestem krucha. Że mój organizm może się poddać. Że śmierć nie musi się zapowiadać. Może po prostu przyjść. To była chyba najtrudniejsza chwila w moim życiu - mówi.

A przecież Patrycja zna już ból. Zna strach. Od pięciu lat żyje z nadciśnieniem płucnym - chorobą, o której większość ludzi nigdy nie słyszała. Rządzą. Postępująca. Śmiertelna.

Została zdiagnozowana niemal przypadkiem.

- Zaczęło się od krwiotłucia i ogólnego zmęczenia. Zgłosiłam się do przychodni w Ustroniu. Początkowo leczono mnie antybiotykiem, ale objawy wracały. W końcu dostałam skierowanie do pulmonologa i kardiologa. I wtedy usłyszałam: tętnicze nadciśnienie płucne - opowiada.

To rzadka, trudna do wykrycia, a jeszcze trudniejsza do leczenia choroba. Niewidzialny przeciwnik, który powoli odbiera oddech, siły, nadzieję. Średni czas przeżycia bez leczenia? Dwa, trzy lata. Patrycja choruje od pięciu. I wciąż walczy.

Życie na wdechu

Początkowo choroba nie dawała uciążliwych objawów.

- Normalnie pracowałam zawodowo i w ogródku przy domu, byłam aktywna i nie było po mnie widać, że jestem chora - mówi.

W ciągu pięciu lat Patrycja przeszła leczenie eksperymentalne: ma podpiętą pompę podskórną, która podaje lek bezpośrednio do organizmu. Decyzja o niej była trudna: urządzenie

ingeruje w ciało, co bywa bardzo bolesne, wymaga wyrzeczeń i ograniczeń oraz uwagi przez 24 godziny na dobę.

- Pomogła mi wtedy psycholog. Bardzo. To ona sprawiła, że przestałam się bać tej decyzji. To był trudny, ale ratujący mnie moment. Dostałam drugą szansę - wspomina.

Leczenie eksperymentalne w ramach RDTL, codzienna walka o to, by funkcjonować normalnie - Patrycja przez lata nie poddawała się chorobie. Okazało się jednak, że organizm ma swoje granice.

25 maja - to data, której długo nie zapomni. - To był dzień, w którym zrozumiałam, że mogę umrzeć. Że nie mam kontroli nad tym, co dzieje się z moim ciałem - opowiada.

Po pierwszym ratunku w szpitalu w Cieszynie, gdzie wykonano tomografię i bronchoskopię oraz podano leki przeciwkrwotoczne, przyszedł transport do kliniki w Ochojcu, a potem do Krakowa, do szpitala im. Jana Pawła II. Tam lekarze zdecydowali o zabiegu embolizacji tętnicy oskrzelowej - ryzykownym, ale ratującym życie.

- W każdym kolejnym szpitalu czułam strach, niepewność, samotność, ale też ogromną troskę lekarzy - mówi Patrycja. - Byli niesamowici. Specjaliści na najwyższym poziomie. Czułam się bezpieczna, mimo że tak bardzo się bałam - mówi.

To, czego zabrakło, to możliwość szybkiej rozmowy z psychologiem. - Nie potrafiłam powiedzieć na głos, że się boję. Że potrzebuję pomocy. Warto, by takie wsparcie było dostępne zawsze, na wyciągnięcie ręki - podkreśla.

Zabieg się udał. Patrycja wróciła do domu. Oddycha.

Kolejny krok: przeszczep płuc

Fizycznie - powoli wraca do formy. Psychicznie - to inna historia.

- Zaczęłam się bać. Każde wyjście do łazienki to obawa, że historia może się powtórzyć. Nie ma sygnałów ostrzegawczych i to jest najgorsze - mówi. I dodaje: Mam waleczny charakter, nie kładę się do łóżka, nie poddaję się, ale się boję. Po raz pierwszy zaczęłam sama siebie hamować. Żyję ostrożnie.

Po tamtym zdarzeniu u Patrycji pojawiły się stany lękowe i wewnętrzne napięcie.

- Bardzo mi pomaga kontakt z psychologiem. I bliscy. Bez nich nie byłoby mnie tu, gdzie jestem - dodaje. Dziś otwarcie mówi o psychologicznym wsparciu. - Trzeba o tym mówić. Nie wolno tego dusić w sobie. Nie musimy być silni na pokaz - podkreśla.

Choć Patrycja wróciła do względnej sprawności i do sił, nadal się leczy. Przed nią najtrudniejsze: pilna kwalifikacja do przeszczepu płuc.

- Nie ma już innego wyjścia. Choroba postępuje mimo najlepszych leków. Moje płuca są słabe. Ale mam siłę, by walczyć - tłumaczy.

Dlatego dziś najważniejsze stało się przygotowanie organizmu i psychiki na ten moment.

- Staram się żyć rozsądnie. Odpoczywać. Ograniczać aktywność fizyczną, mimo że to nie leży w mojej naturze. Ale wiem, że muszę oszczędzać siły na to, co przede mną - mówi.

Nie wybiera dat, nie robi planów.

- Choroba nauczyła mnie żyć z dnia na dzień. Za bardzo boję się patrzeć w przyszłość, ale wiem jedno: chcę żyć. Dla rodziny. Dla bliskich. Dla siebie.

Dla wielu ludzi choroba to szok, ale Patrycja udowadnia, że da się żyć normalnie, aktywnie, z pasją.

- Nadciśnienie płucne to nie wyrok. To dostosowanie życia do nowej sytuacji, zaakceptowanie ograniczeń i pewnych

wyrzeczeń, ale nie koniec świata - mówi z przekonaniem.

Pomagają jej bliscy. Ale także... inni chorzy. - Mamy swoją grupę wsparcia, do której należą osoby z podobnymi doświadczeniami. Rozmawiamy, dzielimy się informacjami. To bardzo ważne, bo nadzieja rodzi się nie tylko w leczeniu, ale też we wspólnocie - mówi.

Marzy o podróżach. O zwykłej codzienności bez lęku. O tym, by znów móc odetchnąć bez wysiłku.

- Nie mam wielkich planów. Chcę żyć dzień po dniu, to wystarczy - mówi. I dodaje: Nie mam dzieci. Choroba mi to zabrała. Ale mam rodzinę, która mnie kocha. I ją ją kocham. Dla niej chcę żyć.

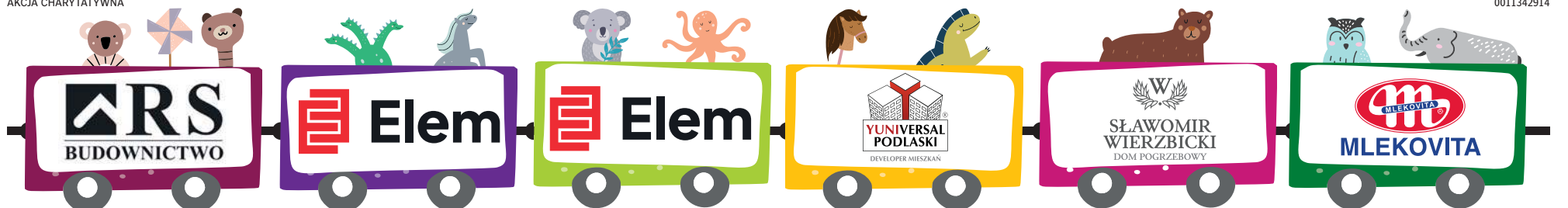
Patrycja nie poddała się. Pięć lat życia z nieuleczalną chorobą nauczyło ją pokory i wytrwałości. Przeszła zaawansowaną farmakoterapię, terapię pompą podskórną, program leczenia w ramach RDTL. Jej historia to opowieść o chorobie, ale także o walce i o tym, aby się nie poddawać.

I chociaż mówi o tym z trudem, bo to wciąż świeża rana - fizyczna i psychiczna - dzieli się swoją historią, by dać siłę innym. Żeby pokazać, że choroba to nie wyrok. Że można się bać, płakać i potrzebować pomocy, ale że to nie oznacza słabości. Wręcz przeciwnie.

Pytana, co powiedziałaaby komuś, kto właśnie usłyszał podobną diagnozę, Patrycja nie waha się ani chwili: Wiem, jak ciężko jest zaakceptować nową rzeczywistość, ale życie może nadal być szczęśliwe mimo diagnozy i pewnych wyrzeczeń. Choroba to nie wyrok. Nie jesteś sam. Szukaj wsparcia. Pytaj. Rozmawiaj. I nie poddawaj się.

Patrycja żyje z dnia na dzień, a każda chwila, w której oddycha bez bólu, to jej zwycięstwo.

AKCJA CHARYTATYWNA



0011342914

MISTRZOWIE
MOTORYZACJI



Mitsubishi 3000GT VR4, Paweł Choroszyński



Honda CBR900rr FireBlade, 1999, Jakub Sutuła, Grajewo

 **Targi Kielce**
exhibition & congress centre

DUBIT

MOTO
salon

motofakty.pl



FINAŁ AKCJI SPECJALNEJ Na ogólnopolskiej gali w Kielcach nagrodziliśmy laureatów z całej Polski

Wielka gala Mistrzów Motoryzacji 2025

W sobotę, 12 lipca, w Targach Kielce odbyła się wielka gala finałowa plebiscytu Mistrzów Motoryzacji 2025. Na scenie pojawili się laureaci z całej Polski.

Podczas gali nagrodziliśmy najlepszych mechaników, instruktorów jazdy, kierowców. Po raz pierwszy wyróżniliśmy również doradców do spraw sprzedaży samochodów. Nagrody trafiły również do najlepszych warsztatów samochodowych, szkół jazdy oraz firm transportowych. Wyróżnieni zostali także właściciele samochodów i motocykli w kategoriach ALE Fura i Ale Motor oraz firmy w kategorii Auto Detailing, którzy w poszczególnych kategoriach zwyciężyli w swoim województwie.

Mistrzowie Motoryzacji 2025

Pierwsze miejsce i tytuł Mistrza Motoryzacji Roku 2025 Polski oraz nagrodę główną - 40 tysięcy złotych - otrzymał Paweł Bondar, który pracuje jako kierowca w Klinice Chirurgii Naczyni i Transplantacji Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku, w województwie podlaskim. - Jestem zdziwiony i zszokowany. Trudno mi cokolwiek powiedzieć. Nie spodziewałem się w ogóle, że zostanę zgłoszony do tego plebiscytu. Na co dzień wożę zespoły lekarskie, biorców albo same organy - mówił po rozdaniu nagród Paweł Bondar.

Drugie miejsce zdobył Przemysław Koziorzowski właściciel firmy Auto Mechanik Przemysław Koziorzowski z Pawłówek, w województwie kujawsko-pomorskim. Trzecie miejsce w finale ogólnopolskim zajęła Roma Kaczyńska, która pracuje, jako instruktor, w szkole jazdy Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Elku, w województwie warmińsko-mazurskim.

Oto pełna lista Mistrzów Motoryzacji

I miejsce: Paweł Bondar - Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok (woj. podlaskie), II miejsce: Przemysław Koziorzowski - Auto Mechanik Przemysław Koziorzowski, Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Roma Kaczyńska - ZDZ, Elk (woj. warmińsko-mazurskie), IV miejsce: Robert Barchański - KIA Auto Junior, Rybnik (woj. śląskie), V miejsce: Krzysztof Nowak - Salon BMW, Krasne (woj. podkarpackie), VI miejsce: Adrian Sas - Omoda & Jaecoo Nawrot, Wrocław (woj. dolnośląskie), VII miejsce: Rafał Toruński - KubaśTrans, Kraków (woj. małopolskie), VIII miejsce: Piotr Cybulski - Szkoła Jazdy Mobil - Auto, Barlinek (woj. zachodniopomorskie), IX miejsce: Tomasz Kotłęga - OSK Piotr Łukaszewski, Świecie (woj. kujawsko-pomorskie), X miejsce: Piotr Tracz - Tracz Cars Mechanika Samochodowa, Chroślice (woj. dolnośląskie).

Ranking ogólnopolski w plebiscytowych kategoriach

Auto Detailing Roku: I miejsce: AutoClinic - Gorzów Wielkopolski, Górczyńska 23 (woj. lubuskie), II miejsce: MCS Ceramiczna ochrona - Studio auto Kosmetyki - Pabianice, Władysława Sikorskiego 13 (woj. łódzkie), III miejsce: IGMA Auto detailing - Kwidzyn, Hallera 28A (woj. pomorskie).

Firma Transportowa Roku: I miejsce: CTaxi - Gdańsk, Jaśkowska Dolina 101 (woj. pomorskie), II miejsce: TT-TAXI Tomasz Tofin - Wieliczka, Niepołomska 17 (woj. małopolskie), III miejsce: TorunskiBus.pl - Toruń (woj. kujawsko-pomorskie).

Szkoła Jazdy Roku: I miejsce: OSK Kierowca Doskonały - Zielona Góra, Węgierska 52 (woj. lubuskie), II miejsce: ELKLASA - Nowy Sącz, Jana

Długosza 43/4 (woj. małopolskie), III miejsce: Szkoła Jazdy Gadacz - Jędrzejów, 11 Listopada 5 (woj. świętokrzyskie).

Warsztat Samochodowy Roku: I miejsce: Aral - Sławno, Chopina 32 (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Auto Mechanik Koziorzowski - Pawłówek, Leśna 43 (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: HOCAR - Tuning, Błacharstwo, Elektromechanika Pojazdowa - Czartki 40 (woj. wielkopolskie).

ALE FURA!: I miejsce: Mazda MX-5 MIATA NA, 1997 - Aleksander Czekaj, Kraków (woj. małopolskie), II miejsce: Datsun 240Z, 1973 - Dariusz Kowalczyk (woj. wielkopolskie), III miejsce: Mini One, 2004 - Daniel Kujawa (woj. kujawsko-pomorskie).

ALE MOTOR!: I miejsce: Honda GoldWing DCT - Marek Limanówka (woj. małopolskie), II miejsce: BMW Rninet Scrambler K-23, 2019 - Arkadiusz Zelek, Skała (woj. małopolskie), III miejsce: Suzuki Intruder vzt1800, 2007 - Marcin Skowroński, Łowicz (woj. łódzkie).

Mistrzowie Motoryzacji to największy ogólnopolski plebiscyt motoryzacyjny!

Zwycięzców wybrali ci, którzy mają do tego największe prawo - klienci branży motoryzacyjnej. - Plebiscyt ten stał się już naszą tradycją, mocno wyciekowaną nie tylko przez zmotoryzowanych Czytelników i Internautów, ale również samych

przedstawicieli branży - mówiła na jego rozpoczęcie Daria Jankiewicz-Kaczmarek, która była odpowiedzialna za realizację Mistrzów Motoryzacji we wszystkich gazetach Polska Press Grupy.

W tym roku, po raz kolejny, plebiscyt zakończyliśmy podczas XII Dub it Tuning Festival w Kielcach, prawdziwego święta fanów czterech kółek. To obowiązkowy punkt w kalendarzu wszystkich miłośników motoryzacji. W tym roku pasjonaci klasyków, samochodów modyfikowanych, supercarów i driftu spotkali się 12-13 lipca w Targach Kielce. Auta warte kilkadziesiąt milionów złotych, gwiazdy świata motorsportu i pokazy driftu - to tylko część atrakcji, jakie czekała na fanów motoryzacji w Targach Kielce. Tereny targowe na dwa dni stały się punktem obowiązkowym dla miłośników najlepszych projektów tuningowych, pasjonatów ostrej jazdy i niezapomnianych emocji - a także miejsce triumfu i wręczenia nagród uczestnikom naszej akcji!

Partnerami tegorocznej edycji były Dub It oraz Targi Kielce, organizator XII Dub It Tuning Festival. Plebiscyt objęty był patronatem Motosalonu oraz serwisu internetowego www.motofakty.pl, na którego adres zapraszamy wszystkich Czytelników, by zapoznać się z pełną listą zwycięzców wszystkich kategorii: www.motofakty.pl/gala-moto



RELACJA Z GALI Mnóstwo zdjęć z wydarzenia w Kielcach znajdziesz na stronie internetowej motofakty.pl/gala-moto

Na scenie stanęli laureaci z całej Polski





Są takie momenty, które pozostały w Jej sercu na zawsze

Największą satysfakcję w tej pracy dają mi ludzie - spotkania z nimi, ich historie, emocje i niezwykła energia, którą wnoszą do salonu - wyznaje zwyciężczyni Izabela Popławska.

- Moja pasja do motoryzacji zaczęła się od zamyłowania do pięknych samochodów, początkowo bardziej od strony fotograficznej. Z czasem zrozumiałam, że chcę być bliżej tej

branży, pracować z ludźmi i dzielić się swoją wiedzą oraz entuzjazmem. Tak rozpoczęła się moja zawodowa droga jako handlowca, a dziś mogę łączyć pasję z pracą, która daje mi ogromną satysfakcję. Zaczynałam od pracy na recepcji, ale wiedziałam, że cierpliwość popłaci i w końcu po czasie dostałam upragniony awans - opisuje Izabela Popławska (NORD AUTO HYUNDAI, Białystok), zdobywczyni tytułu Doradcy ds. sprzedaży samocho-

dów Roku. Mówi, że niezwykle ważna w tej pracy jest komunikatywność i otwartość, potem wymienia empatię i umiejętność aktywnego słuchania. Podkreśla również rolę rzetelności, uczciwości, determinacji i zaangażowania w to, co się robi. - Dobry handlowiec nie tylko sprzedaje samochód, w wielu przypadkach pomaga spełniać marzenia - dodaje. W tej pracy są momenty, które zostają w sercu na zawsze. Jednym

z nich było wydanie auta przesympatycznej pani, która od dawna marzyła o dużym SUV-ie. Kiedy zobaczyła swoje nowe auto, wzruszyła się do łez: - Dla mnie to była niezwykle poruszająca chwila, wiedziałam, że zrobiłam coś naprawdę ważnego. Poza tym w tytule przelewu zaliczkowego zamiast numeru zamówienia było tutaj cytuję „Ps. Pani Iza Popławska to wspaniała sprzedawczyni, będąc polecała nasz salon”.



Od najmłodszych lat interesowały Go motocykle i samochody

- Tytuł Mistrza Motoryzacji oznacza dla mnie coś wyjątkowego, ważnego - wyznaje Instruktor Jazdy Roku.

Maciej Lewosz (OSK ALFA, Białystok) nie ukrywa, że wygrana w naszym plebiscycie mile Go zaskoczyła, nie spodziewał się jej, było to duże zaskoczenie, w trakcie akcji emocje były bardzo duże, był zadowolony z każdego głosu i bardzo

wdzięczny głosującym: - Gdy ogłoszono wyniki, że zostałem Instruktor Roku Podlasia, bardzo się ucieszyłem, to było coś niesamowitego.

Pasję do motoryzacji poczuł już jako dziecko. Od najmłodszych lat interesowały Go motocykle oraz samochody. Jako 12-latek nauczył się jeździć jednośladami oraz autami. Udział miał w tym brat cioteczny naszego laureata, który wprowadził Go

w ten świat. Na kurs instruktora jazdy zapisał się spontanicznie wraz z siostrą bliźniaczką. Stwierdził, że skoro sam umie bardzo dobrze kierować pojazdami i ma na ten temat dużą wiedzę, to czemu by nie przekazywać jej innym. Jego zdaniem komunikatywność, otwartość, opowanie, spontaniczność, empatia, spokój to cechy, które najbardziej decydują o byciu dobrym w tej branży. Co cieszy Go najmocniej? - Najbar-

dziej dumny jestem z zadowolenia kursantów ze współpracy ze mną oraz gdy zdadzą egzamin w WORD oraz gdy umieszczają komentarze na mój temat na stronie szkoły jazdy. To jest bardzo budujące i motywuje to działania - odpowiada Maciej Lewosz. Wyznaje, że ludzie wokół sprawiają, że praca daje Mu satysfakcję. Zwłaszcza ich uśmiech na twarzy oraz wdzięczność za dobre wskazówki i naukę.



Doskonale wie, że od Jego pracy może zależeć ludzkie życie

Paweł Bondar (Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok) jest dumny z tego, że, jako kierowca, jest częścią całego systemu, dzięki któremu ratowanie ludzi jest możliwe.

Od najmłodszych lat interesował się motoryzacją. Nie od razu los dał Mu możliwość łączenia pasji z życiem zawodowym, więc kiedy tylko nadarzyła się okazja, nie zmarnował jej.

- Dzięki temu wykonuję pracę, którą kocham, mimo że niejednokrotnie jest ciężko, to nigdy nie zamieniłbym jej na inną - zapewnia Kierowca Roku. Dlaczego jest dobry w tej branży? Dlatego, że zdaje sobie dokładnie sprawę z tego, jak bardzo odpowiedzialną ma pracę, bo wie, co może się stać, jeżeli nie dowiezie narządu lub pacjenta do transplantacji na czas. Jest odpowiedzialny, sumienny i gotowy do pracy niemal cały czas. Kiedy do-

starcza narządy potrzebne do zabiegu na czas, czuje ogromną dumę, a satysfakcja jest jeszcze większa, gdy okazuje się, że operacja się udała. - Jest to radość nie do opisania, wioząc do potrzebującego pacjenta odnoszę wrażenie, że wiozę ze sobą nowe życie. Dlatego jestem bardzo uważny na drodze i kosztuje mnie to dużo wysiłku - mówi Paweł Bondar, dodając, że nie wyobraża sobie pracy, która dawałaby tyle samo satysfakcji.

Na koniec zaznacza: - Ludzie nie zdają sobie sprawy, że taki zabieg przeszczepu narządu to potężne przedsięwzięcie. To jest cały mechanizm i jest wiele trybików. Lekarze, anestezjolog, sala operacyjna i narządy, które właśnie ją przywożą. Nieopisana satysfakcja każdego dnia daje mi świadomość, że wchodzę w skład tego tak złożonego mechanizmu i mam nadzieję, że będę w nim trwał tak długo jak pozwoli mi zdrowie.



W Jego rodzinie motoryzacja była obecna od zawsze

Artur Rutowicz (Rutowicz Auto Serwis, Półkoty) jest mechanikiem z powołania. Prawdziwa pasja zaprowadziła Go do miejsca, w którym jest obecnie.

- Nominacja do Tytułu Mistrza Motoryzacji okazała się zaskakującym wyróżnieniem. Niezwykłą dawką motywacji. To nie tylko sam udział, ale i wyraz uznania ze strony klientów - tak skomentował swój udział w ple-

biscycie zwycięzca w kategorii Mechanik Roku.

Artur Rutowicz pochodzi z rodziny, w której motoryzacja była obecna od zawsze - Jego wujek prowadził warsztat, a nasz laureat jako nastolatek często tam przebywał. W naturalny sposób zaczął się tym interesować i postanowił rozwijać się w tym kierunku. Dziś jest mechanikiem z kilkuletnim doświadczeniem i cieszy się, że może pracować w za-

wodzie, który sprawia Mu tak dużą przyjemność.

Jakie cechy, Jego zdaniem, decydują o byciu naprawdę dobrym mechanikiem? - Z pewnością pasja do mechaniki, samochodów i naprawiania nawet najtrudniejszych przypadków. Mechanik to zawód, który powinien być wykonywany z przyjemności - odpowiada zwycięzca. - Są to sytuacje, kiedy widzę, że moja praca i starania zostają zauważone

i docenione przez moich klientów - dodaje. Jako mechanik często mierzy się z trudnymi przypadkami, które wymagają kreatywnego podejścia i dogłębnej analizy. Rozwiązywanie skomplikowanych usterek daje Mu poczucie spełnienia i potwierdza wysokie kompetencje zawodowe. Uważa, że mechanik to zawód, który łączy pasję, odpowiedzialność i nieustanny rozwój - to daje Mu największą satysfakcję.



Są liderem branży w regionie, dzięki fachowości i kompleksowości

LUXCAR Auto Detailing (Białystok, Wallenroda 10) triumfuje w naszym plebiscycie nie po raz pierwszy. Kolejna wygrana świadczy o niesłabnącej sympatii klientów.

LUXCAR Auto Detailing świadczy usługi kompleksowego czyszczenia i pielęgnacji wnętrza samochodów, prania tapicerki, renowacji skór, czyszczenia oraz impregnacji

wszystkich elementów w aucie. Ich główną usługą jest przywracanie samochodów do stanu fabrycznego jak z salonu. Posiadają certyfikowane akredytacje na profesjonalne zabezpieczanie lakieru powłokami wielu uznanych marek. Wykonują usługi renowacji, odświeżania lakierów - usuwanie rys, zmatowień, niedoskonałości lakierniczych. Zabezpieczają lakiery najlepszymi powłokami elastomerowymi, ceramicznymi, kwar-

cowymi oraz wysokiej jakości woskami. Zajmują się również przygotowaniem samochodu do sprzedaży. Świadczą również usługi wygłuszenia, wyciszania wnętrza aut - tak, aby zapewnić jak największy komfort jazdy. Ich dodatkową usługą jest również renowacja, polerowanie reflektorów, świateł.

- Nasza historia zaczęła się w 2016 roku i trwa aż do dzisiaj. Jesteśmy pasjonatami motoryzacji i właśnie dla-

tego odnotowujemy sukcesy w tej branży - mówi Bartosz Zgoliński.

Używają tylko najlepszych powłok na świecie, z wytrzymałością od roku do 10 lat, są więc w stanie wykonać każde zlecenie i dostosować się do indywidualnych preferencji klienta.

- Każdy projekt jest inny, każde auto wymaga innego zabiegu. Każdy koniec projektu jest naszym sukcesem - dodaje.



„Zawsze szybko, zawsze tanio, zawsze na czas” - to Ich motto

Działają na terenie Białegostoku od 15 lat, zapewniając pasażerom komfort i bezpieczeństwo w trakcie jazdy.

Zwycięstwo w tej kategorii to efekt konsekwentnej pracy, dbałości o rozwój floty i zespołu oraz umiejętnego dostosowywania się do dynamicznie zmieniających się realiów rynku. - Nasza historia z taksówką jako Firma Transportowa

rozpoczęła się w 2010 roku, zatem już 15 lat działamy aktywnie na białostockim rynku. Stowarzyszenie Kulturalnych Kierowców „COOLTURA TAXI” powstało z inicjatywy grupy kierowców świadczących usługi taxi w innych korporacjach lub też indywidualnie ale bardzo chcących zapewnić klientom - mieszkańcom naszego miasta Białystok, okolic jak i turystom bezpieczne przejazdy na jak najwyż-

szym poziomie przy zachowaniu pełnego profesjonalizmu i atrakcyjnych cen. U nas klient otrzyma pomoc nie tylko w szybkim przemieszczeniu się z punktu A do punktu B, ale także myśleliśmy też o innych aspektach pomocnych społeczeństwu a mianowicie: dowozu klientom zakupów ze sklepu czy też apteki, pomocy w uruchomianiu aut, przewozu dzieci do szkół, np. dostarczaniu

kwiatów, obsłudze różnych eventów - wyjaśnia Jacek Dąbrowski. Ich priorytetem jest oferowanie usług na jak najwyższym poziomie przy zachowaniu atrakcyjnych cen i satysfakcji pasażera opłat, dostarczając przesyłki, świadcząc pomoc w uruchomieniu auta przy pomocy kabli lub urządzenia rozruchowego. W każdej taksówce Cooltura TAXI pasażer może czuć się bezpiecznie i komfortowo.



Od ponad 30 lat ten OSZ jest wiodącą szkołą jazdy w Łomży

Tytuł Szkoły Jazdy Roku w naszym województwie zdobywa Ośrodek Szkolenia Zawodowego z Łomży.

Ośrodek Szkolenia Zawodowego w Łomży przy alei Legionów 49 działa od 18.03.1993 roku. Są renomowaną instytucją edukacyjną, która zdobyła zaufanie tysięcy kursantów dzięki profesjonalizmowi i innowacyjnemu podejściu do na-

uczania. Robią wszystko, aby Ich kursanci czuli się pewnie i bezpiecznie nie tylko podczas trwania kursu, ale i w trakcie samodzielnej jazdy po zdaniu egzaminu na prawo jazdy.

„Od ponad 30 lat OSZ jest wiodącą szkołą jazdy w Łomży. Jako niezależna firma, z dumą oferujemy najwyższej jakości szkolenia pod własną marką. Nasze sale wykładowe są doskonale wyposażone, a plac manewrowy spełnia wszelkie standardy, umożliwiając szkolenie kierowców we wszystkich kategoriach” - czytamy na stronie internetowej zwycięskiego ośrodka szkoleniowego.

Co wyróżnia OSZ w Łomży? Przede wszystkim sprawdzone metody nauczania - stosują tylko sprawdzone narzędzia i metody nauczania niezbędne do nauki jazdy. Ogromnym atutem tego

miejsca, są ludzie, a mianowicie profesjonalna kadra, instruktorzy są wyrozumiali oraz cierpliwi przy tym jednak potrafią przekazać wiedzę w sposób prosty i zrozumiały. Warto także wspomnieć o wyposażeniu, w którym najważniejszą rolę ogrywa plac manewrowy i flota aut. Dysponują bowiem placem, służącym do szkolenia kandydatów na kierowców we wszystkich kategoriach.



Ich dewiza i główna zasada brzmi: uczciwość i profesjonalizm

Auto Chata Service (Białystok, Warszawska 45A) wygrywa w wojewódzkim etapie głosowania na Warsztat Roku.

W zakres świadczonych przez nich usług wchodzi m.in. mechanika samochodowa, elektryka samochodowa, serwis skrzyń biegów, diagnostyka - w tym komputerowa, serwis po zakupie samochodu. Jednak to nie tylko kompleksowość

usług przyczynia się do powiększającego się wciąż grona zadowolonych klientów, ale jakość serwisu, dbałość o detale, dokładność, jak podkreślają pracownicy, uczciwość i profesjonalizm. Taka kombinacja cech sprawia, że Auto Chata to prawdziwy lider wśród warsztatów samochodowych w regionie.

Oprócz profesjonalizmu w podejściu do samochodów, wyróżnia Ich także miła obsługa, klienci, któ-

rzy przyjeżdżają do wyróżnionego warsztatu mogą liczyć na fachowość, ale także na uśmiech, otwartość i pomoc.

Przepisem na sukces w tej branży jest niewątpliwie pasja do motoryzacji, a tej w Auto Chacie nie brakuje. Wszystko zaczęło się jednak od ogromnej miłości do aut, której początek dało BMW, które zafascynowało właściciela warsztatu od pierwszego wejrzenia. Z tej pasji

zrodziła się wiedza, umiejętności, profesjonalizm. Klienci cenią sobie także doświadczenie i dokładność, które stały się wizytówką Auto Chata Service.

Zapytaliśmy pracowników wyróżnionego warsztatu o to, czy pamiętają jakieś szczególne sytuacje lub naprawy, które zapadły Im w pamięć na długo. - Każdego dnia mamy do czynienia z ciekawymi sytuacjami - odpowiadają.

Polecamy →

motofakty.pl

**Motoryzacja
na wysokich obrotach**

motofakty.pl

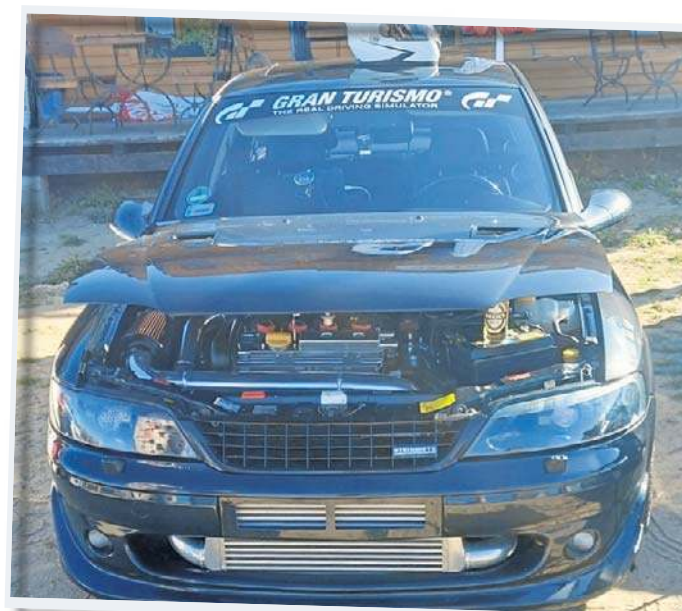
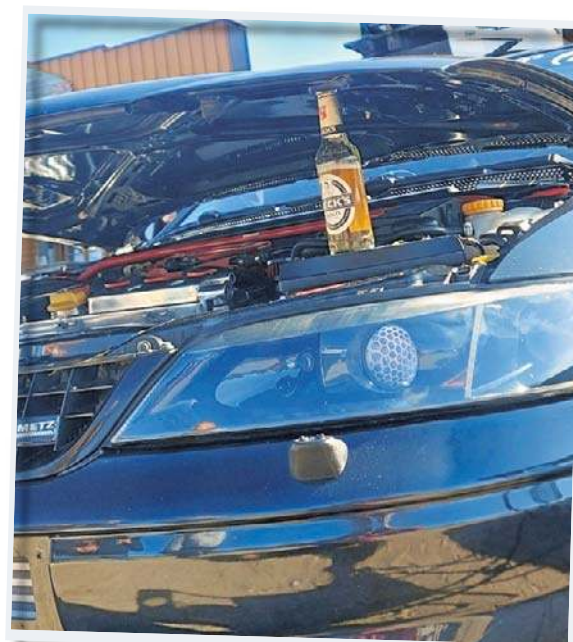


LAUREACI AKCJI ALE FURA! 2025

MIEJSCE II



MIEJSCE III



Audi A3, 2011,
Marek Prószyński, Wysokie Mazowieckie

Opel Vectra B Turbo, 1996,
Krzysztof Matuszewski, Kolno

LAUREACI AKCJI ALE MOTOR! 2025

MIEJSCE II



Honda CBR 125R, 2013,
Magdalena Miluska, Brzeźnica

MIEJSCE III



Qjmotor svt 650x, 2024,
Tomasz Zinówko, Studzianki

LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE MOTORYZACJI 2025

MECHANIK ROKU	
Białystok	Konrad Kamil Sokołowski , MARTOM Autocentrum, Białystok
Białystok	Wiktor Tarnogrodzki , Martom Autocentrum, Białystok
Łomża	Paweł Krętowski , Speed Servis, Łomża
powiat augustowski	Radosław Mazur , Auto Serwis Mazur, Netta-Folwark
powiat białostocki	Dominik Artemiuk , RB-MOTOR, Jurowce
powiat bielski	Łukasz Mierzwiński , Auto Serwis Łukasz Mierzwiński, Brańsk
powiat grajewski	Adam Grzegorzcyk , Mechanika Pojazdowa i Wulkanizacja Pit Stop Adam Grzegorzcyk, Grajewo
powiat grajewski	Daniel Zaborowski , Auto Mix, Grajewo
powiat hajnowski	Marcin Pietruczuk , Mechanika pojazdowa, Hajnówka
powiat kolneński	Mateusz Chyliński , Wulkanizacja i Usługi serwisowe, Poryte
powiat sejneński	Artur Rutowicz , Rutowicz Auto Serwis, Półkoty
powiat siemiatycki	Patryk Mędrycki , Profiauto Serwis Putcar, Siemiatycze
powiat sokółski	Paweł Acewicz , Automechanika Paweł Acewicz, Sokółka
Suwałki	Przemysław Andryszczyk , Ar-Tir, Suwałki

INSTRUKTOR JAZDY ROKU	
Białystok	Maciej Lewosz , OSK ALFA, Białystok
Łomża	Łukasz Maliszewski , OSK Lider, Łomża
Region białostocki	Karol Kiszycki , OSK Premium, Sokółka
Region łomżyński	Marcin Jabłoński , OSK Marcin Jabłoński, Łopienie-Zyski
Region suwalski	Jan Wyszyński , OSK Sitnik, Augustów
Suwałki	Bartosz Ciszewski , Prywatna Szkoła Kierowców Jan Wasilewski, Suwałki

KIEROWCA ZAWODOWY ROKU	
Białystok	Paweł Bondar , Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok
Łomża	Patryk Wiśniewski , P.H. Konrad, Łomża
Region białostocki	Daniel Domaszuk , Gawroński-Trans, Klepacz
Region łomżyński	Bernard Kaczyński , Uht Grzegorz Gosk, Stary Skarżyn
Region suwalski	Tomasz Makowski , PSB Mrówka IMPORTEX, Suwałki
Suwałki	Rafał Milewski , Para Rafał Milewski, Suwałki

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU	
Białystok	Auto Chata Service , Białystok, Warszawska 45A
Łomża	Auto naprawa Kijewski , Łomża, Poznańska 39
powiat augustowski	SERWIS BLACHARSKO-LAKIERNICZY AUTO DUET , Janówka 24
powiat białostocki	Bona-Nova Maciej Krupicki , Kolonia Porosły, Kolonia Porosły 1A
powiat bielski	Auto Serwis Łukasz Mierzwiński , Brańsk, Błonie 25
powiat bielski	WULCAT Łukasz Kotowicz , Bielsk Podlaski, Ekologiczna 4
powiat grajewski	ART-CAR , Wojewodzin, Wojewodzin 36
powiat hajnowski	Mechanika pojazdowa Marcin Pietruczuk , Hajnówka, Czajki 6
powiat zambrowski	Rutcars , Rutki-Kossaki, Długa 62
Suwałki	Auto Serwis ZIBI , Suwałki, Raczkowska 68

SZKOŁA JAZDY ROKU	
Białystok	OSK Alfa , Białystok, Skłodowskiej-Curie 3 lok. 02
Łomża	Ośrodek Szkolenia Zawodowego , Łomża, al. Legionów 49
Region białostocki	OSK Konkret , Bielsk Podlaski, Kopernika 5 lok. 113
Region łomżyński	OSK Marcin Jabłoński , Łopienie Zyski 29
Suwałki	OSK M3TEAM , Suwałki, Kościuszki 124/2

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU	
1 miejsce	Izabela Popławska , NORD AUTO HYUNDAI, Białystok
2 miejsce	Marcin Mocarski , Odyssey sp. z o.o., Białystok
3 miejsce	Maciej Piotrowski , Toyota Auto Park Białystok, Białystok

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU	
1 miejsce	COOLTURA TAXI , Białystok
2 miejsce	Euro Trans Grzegorz Marcińczyk , Jeleniewo, Kolonia Jeleniewo 5A
3 miejsce	WSCHÓD EXPRESS Michał Aleksiejuk , Białystok, Elewatorska 11

AUTO DETAILING ROKU	
1 miejsce	Luxcar Auto Detailing , Białystok, Wallenroda 10
2 miejsce	Volt Shine Studio , Białystok, pod Krzywą 22
3 miejsce	Ciach i błysk Auto detailing , Białystok, Pomocna 2A

Polecamy →



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Szczepienia przed wyjazdem za granicę

Nieważne, czy na urlop wybierasz się nad polskie morze, do Egiptu, Turcji czy Azji. Przed każdą podróżą warto

pomyśleć o swoim zdrowiu, aby wakacje spędzić bez-piecznie i spokojnie bez bólu głowy, brzucha czy gorączki. Pomyśl o szczepieniach, które pomogą zapobiec wielu chorobom. Niektóre z nich są obowiązkowe. Na co warto się zaszczepić przed wyjazdem?

ZA TYDZIEŃ:

- Nie każdemu wolno wsia-dać za kierownicę. Jakie choroby wykluczają prowadzenie samochodu?
- Jak dbać o mózg? Siedem prostych sposobów na zdrowy i sprawny umysł



FOT. FREEPIK

Pięć produktów, które pomogą ci zmniejszyć objawy zapalenia stawów

Gabriela Fedyk

gabriela.fedyk@polskapress.pl

Czy także ty cierpisz na bóle stawów? Dodaj do swojej diety 5 polecanych przez ekspertki produktów, a objawy zapalenia stawów będą mniej dokuczliwe. Uwaga: jeden z nich często wyrzucasz.

Terapeutka zajęciowa Julie Jennings i farmaceutka Carolina Goncalves podzieliły się pięcioma produktami spożywczymi, które mogą pomóc zmniejszyć objawy zapalenia stawów. Poza zmniejszeniem bólu i sztywności stawów pomogą one także poprawić ogólny stan zdrowia.

- Wykazano, że niektóre składniki zmniejszają stan zapalny, wzmacniają układ odpornościowy i wzmacniają kości - powiedziała Bristol Live Julie Jennings, terapeutka zajęciowa.

Tłuste ryby na zapalenie stawów

Tłuste ryby nie tylko wzmacniają mózg, ale także wykazują właściwości przeciwzapalne, które mogą złagodzić ból stawów. Ekspertki polecają przede wszystkim łosia, makrele, tuńczyka, sardynki i dorsza.

- Tłuste ryby zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, które są przekształcane w organizmie w związki przeciwzapalne. Związki te mogą pomóc ograniczyć produkcję cytokin zapalnych, które mają tendencję do niszczenia chrząstki i przyczyniają się do zapalenia stawów - wyjaśnia Carolina Goncalves, nadinspektor farmacji w Pharmica.



Objawy zapalenia stawów można zwalczać między innymi odpowiednią dietą

Siemię lniane - alternatywa dla ryb dla wegetarian

Siemię lniane ma podobne właściwości co tłuste ryby, przez co jest świetną alternatywą dla osób na diecie bezmięsnej. Łatwo możesz je włączyć do posiłków - wystarczy posypać nim płatki zbożowe lub owsiankę, użyć jako dodatkowy składnik mieszanek do pieczenia albo posypać nim sałatkę.

- Osoby poszukujące opcji opartej na roślinach, która oferuje podobny efekt (jaki dają tłuste ryby - przyp. red.), mogą rozważyć nasiona lnu, które są bogatym źródłem kwasu alfa-

linolenowego (ALA, rodzaj roślinnego kwasu tłuszczowego omega-3) - poleca Carolina Goncalves.

Skórka z kurczaka - magiczny „odpad” dla twojego zdrowia

Kurczak to popularne źródło białka, które często gości na polskich stołach. Mimo tej popularności wiele osób nie docenia wartości skórki kurczaka dla zdrowia.

- Skórka z kurczaka zawiera kolagen typu II, który według niektórych badań może pomóc zmniejszyć objawy choroby zwyrodnieniowej stawów poprzez potencjalne wspomaga-

nie odbudowy chrząstki i pomoc w utrzymaniu elastyczności chrząstki - wyjaśnia Carolina Goncalves.

Kolagen znajduje się w skórze, ale też kościach, ścięgnach i więzadłach zwierząt (kopytnych, drobiu, ryb oraz skorupiaków).

Jeżeli nie chcesz spożywać samej skórki z kurczaka, możesz ją ugotować lub dodać do zupy lub bulionu, w którym kolagen rozpuści się po ugotowaniu jej.

Aby dodatkowo wspomóc produkcję kolagenu w organizmie, należy jeść pokarmy zawierające kluczowe składniki odżywcze potrzebne do jego

produkcji w organizmie, w tym witaminę C i miedź. Dlatego, oprócz produktów zawierających kolagen warto, aby na naszym talerzu znalazły się także papryka i pomidory, fasola, czosnek czy brokuły.

Jagody na zdrowe stawy

Jagody to nie tylko słodki smak, ale też wiele korzyści zdrowotnych.

- Naturalnie występujące przeciwutleniacze w jagodach mogą pomóc w zapobieganiu zapaleniu stawów poprzez zwalczanie wolnych rodników w organizmie, które mogą potencjalnie uszkadzać komórki przyczynia-

niać się do procesów zapalnych związanych z zapaleniem stawów - mówi farmaceutka.

Co zrobić, żeby jeść więcej jagód? Terapeutka zajęciowa Julie Jennings poleca domowe koktajle.

- Aby dodać więcej jagód do swojej diety, dlaczego nie spróbować zrobić domowych koktajli? Są one nie tylko smaczne, ale także bardzo orzeźwiające podczas cieplejszych letnich miesięcy. Jagody są znane z tego, że mają największą zawartość przeciwutleniaczy, a maliny i jagody goji są tuż za nimi!

Oliwa z oliwek - popularny składnik dobry także na stawy

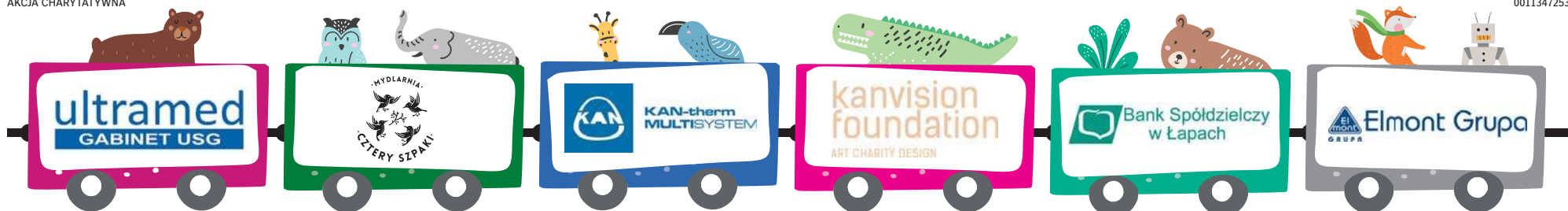
Oliwa z oliwek - którą jej nie używa? Oliwa to jeden z najpopularniejszych i najczęściej używanych składników w kuchni. Jest nie tylko zdrowa, ale też wszechstronnie używana w kuchni - nawet do kawy! Nie każdy jednak zdaje sobie sprawę z jej pozytywnego wpływu na zdrowie.

- Oliwa z oliwek zawiera związek o nazwie oleocanthal, który według niektórych badań może mieć podobny wpływ na organizm jak niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen. Uważa się, że oleocanthal hamuje aktywność enzymów COX, zmniejszając produkcję substancji prozapalnych i pomagając zapobiegać stanom zapalnym i związanemu z nimi bólowi w zapaleniu stawów - mówi Goncalves.

Dodanie tych pięciu produktów do diety pomoże zmniejszyć objawy zapalenia stawów. Pamiętaj jednak, żeby być pod kontrolą lekarza i zadbać o inne zdrowe nawyki, takie jak aktywność fizyczna.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011347253



Klimatyzacja w upał może zwiększać ryzyko infekcji

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

Latem, mimo gorących dni, możemy odczuwać ból zatok i inne dolegliwości, które zwykle kojarzą się z chłodniejszym okresem roku. Więcej najczęściej ponosi klimatyzacja.

Latem często korzystamy z klimatyzacji, żeby ochłodzić się podczas upałów – w samochodzie, biurze czy sklepach. Niestety, może to mieć niekorzystny wpływ na nasze zatoki i powodować dolegliwości, które zwykle kojarzymy zimą, takie jak ból głowy, zatłakany nos, uczucie ogólnego osłabienia, tkliwość i ból zatok.

Dlaczego tak się dzieje?

Klimatyzacja chłodzi powietrze, ale też mocno je osusza. Błona śluzowa nosa i zatok potrzebuje odpowiedniego nawilżenia, żeby dobrze pełnić swoją funkcję ochronną, czyli zatrzymywać wirusy, bakterie i inne drobnoustroje.

Kiedy powietrze jest zbyt suche, śluzówka wysycha i staje się podrażniona, przez co łatwiej dochodzi do stanów zapalnych i infekcji.

Szczególnie narażone są osoby korzystające z klimatyzacji samochodowej. Silny podmuch zimnego powietrza skierowany bezpośrednio na twarz szybko wysusza błonę śluzową i może prowadzić do mikrourazów.

Dodatkowo organizm narażony jest na gwałtowne zmiany temperatur – od gorąca na zewnątrz do zimnego powietrza w środku pojazdu. Takie wahania osłabiają naszą odporność i sprzyjają rozwojowi infekcji zatok.

Dlaczego ludzie chorują od klimatyzacji?

Aby zminimalizować ryzyko infekcji, warto korzystać z klimatyzacji z umiarem i unikać ustawiania zbyt niskiej temperatury. Optymalna różnica między temperaturą na zewnątrz a w pomieszczeniu czy samochodzie powinna wynosić około 5-7 stopni Cel-



Latem, mimo słonecznej pogody, możemy odczuwać ból zatok i inne dolegliwości. To może być wina klimatyzacji

susza. Niezwykle ważne jest regularne serwisowanie urządzeń – zarówno klimatyzacji samochodowej, jak i tych urządzeń, które znajdują się w biurze czy w domu.

Klimatyzacja ma za zadanie oczyszczać powietrze z kurzu i pyłków, ale jeśli filtry się zabrudzą, staną się idealnym miejscem do rozwoju bakterii i grzybów. Jeśli po włączeniu klimatyzacji wyczuwalny jest nieprzyjemny zapach, to znak, że w systemie mogą namnażać się szkodliwe mikroorganizmy.

Jak uchronić się przed infekcją zatok latem?

Odpowiednie nawodnienie organizmu przez picie dużej ilości wody również pomaga utrzymać wilgotność błon śluzowych, wspierając ich naturalną barierę ochronną. Kolejnym ważnym aspektem jest unikanie gwałtownych zmian temperatur, które osłabiają odporność. Starajmy się stopniowo dostosowywać organizm do różnic termicznych, by nie wystawiać go na zbyt duży stres.

Dbając też o swoją ogólną odporność – przez zdrową dietę, odpowiednią ilość snu i aktywność fizyczną – skutecznie zmniejszamy ryzyko infekcji i możemy cieszyć się komfortem chłodnego powietrza bez przykrych konsekwencji dla naszych zatok.

Azja, Afryka, Ameryka Płd. Jakie szczepienia są potrzebne przed wyjazdem zagranicznym?

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Nieważne, czy na urlop wybierasz się nad polskie morze, czy do Azji. Przed każdą podróżą warto pomyśleć o zdrowiu, aby wakacje spędzić bezpiecznie i spokojnie bez bólu głowy, brzucha czy gorączki.

Planując wyjazd za granicę, szczególnie do krajów egzotycznych, szczepienia ochronne są kluczowym elementem przygotowań. Rodzaj zalecanych szczepień zależy przede wszystkim od kierunku podróży, jej charakteru, długości oraz twojego stanu zdrowia. Przed każdym wyjazdem za granicę zapoznaj się z informacjami na temat kraju, do którego podróżujesz. Sprawdź też aktualną sytuację epidemiologiczną i standardy sanitarne. Pomoże ci w tym oficjalna strona Ministerstwa Spraw Zagranicznych, na której znajdziesz niezbędne informacje dla podróżujących.

Niezależnie od kierunku podróży, warto sprawdzić, czy twoje podstawowe szczepienia są aktualne:

- tężec, błonica, krztusiec (DTP) – wiele osób ma je wykonane w dzieciństwie, ale dawkę przypominającą należy przyjmować co 10 lat;

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy warto skonsultować się z lekarzem medycyny podróży?

Z lekarzem medycyny podróży najlepiej kontaktować się przed każdym wyjazdem. Wizyta powinna odbyć się nie później niż 6-8 tygodni przed planowaną podróżą. Pozwoli to na przyjęcie pełnego schematu szczepień (niektóre wymagają kilku dawek w odstępach czasu) i wykształcenie odporności. Lekarz medycyny podróży podpowie, jak uniknąć problemów i jak postępować w przypadku wystąpienia niepokojących objawów.



Planujesz wyjazd za granicę? Zaplanuj najważniejsze szczepienia

- wirusowe zapalenie wątroby typu B (WZW B) – szczepienie w schemacie 3 dawek zapewnia wieloletnią ochronę;
- odra, świnka, różyczka (MMR) – zazwyczaj 2 dawki podskórnie;
- Poliomyelitis (Polio) – zaleca się dawkę przypominającą, jeśli ostatnia była podana dawno temu, szczególnie w przypadku podróży do krajów, gdzie polio wciąż występuje (np. Afganistan, Pakistan);
- grypa – szczepienie sezonowe jest zawsze dobrym pomysłem.

Szczepienia obowiązkowe przed wyjazdem

Zgodnie z wytycznymi WHO obowiązkowe przed podróżą za granicę do krajów tropikalnych – głównie Afryki i Ameryki Południowej – jest szczepienie przeciwko żółtej gorączce. Jeśli wybierasz się w rejon jej endemicznego występowania, musisz posiadać Międzynarodowe Świadectwo Szczepień, czyli popularną „żółtą książeczkę” z potwierdzeniem przyjęcia preparatu ochronnego. Pamiętaj, że to szczepienie jest wymagane nawet u osób, które przebywają na tych terenach tranzytem dłużej niż 12 godzin.

Zalecane szczepienia w krajach egzotycznych (Afryka, Azja, Ameryka Południowa):

- żółta gorączka (żółta febra) – jedno obowiązkowe szczepienie dla podróżujących do niektórych krajów Afryki i Ameryki Południowej. Wymagane

jest okazanie tzw. żółtej książeczki (Międzynarodowe Świadectwo Szczepień). Należy go podać co najmniej 10 dni przed wyjazdem;

- wirusowe zapalenie wątroby typu A (WZW A) – choroba przenoszona drogą pokarmową (zanieczyszczona woda, żywność). Zalecane niemal wszędzie poza Europą i Ameryką Północną;
- dur brzuszny – choroba bakteryjna przenoszona przez skażoną wodę i żywność. Zalecane w regionach o niższym standardzie higieny;
- wścieklizna – zalecana dla osób planujących dłuższy pobyt, kontakt ze zwierzętami, eksplorację jaskiń lub podróży po terenach wiejskich;
- cholera – zalecana w regionach, gdzie dostęp do czystej wody jest ograniczony, szczególnie w Azji i Afryce;
- japońskie zapalenie mózgu – zalecane dla osób planujących dłuższy pobyt na terenach wiejskich w Azji, szczególnie w porze deszczowej;
- meningokoki – w niektórych regionach Afryki (tzw. pas zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych) oraz dla osób odbywających pielgrzymkę do Mekki (Hajj lub Umrah);
- kleszczowe zapalenie mózgu – jeśli planujesz aktywności na terenach leśnych lub wiejskich w rejonach endemicznych (np. Europa Środkowo-Wschodnia, Skandynawia, niektóre regiony Azji);
- denga – warto skonsultować z lekarzem, jeśli celem podróży

są tereny obciążone tym wirusem. Szczepionkę podaje się w dwóch dawkach w odstępie 3 miesięcy.

Koszt szczepień

Szczepienia przed wyjazdem zagranicznym mogą być drogie, a ich koszt może sięgać nawet kilku tysięcy złotych, ponieważ większość szczepień zalecanych w medycynie podróży nie jest refundowana przez NFZ. Oznacza to, że za szczepionki oraz kwalifikację lekarską (wizytę u lekarza medycyny podróży) zazwyczaj płacisz z własnej kieszeni.

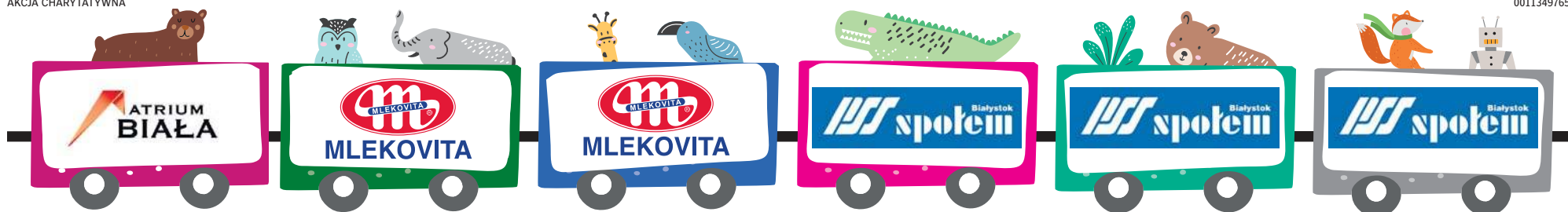
Koszt, jaki poniesiesz za wykonanie szczepień, zależy od tego, dokąd się wybierasz – im dalsza podróż i bardziej egzotyczny kraj, tym więcej i droższych szczepień wymaga.

Ceny szczepionek różnią się w zależności od preparatu, a niektóre szczepionki wymagają podania kilku dawek w określonych odstępach czasu.

Orientacyjne ceny za jedną dawkę szczepionki to:

- wirusowe zapalenie wątroby typu A (WZW A) – 230-339 zł;
- wirusowe zapalenie wątroby typu B (WZW B) – 80-150 zł;
- WZW A+B (szczepionka skojarzona) – ok. 300-399 zł;
- żółta gorączka – 280-320 zł (jedna dawka, obowiązkowa do niektórych krajów);
- dur brzuszny – 240-300 zł;
- wścieklizna – 170-330 zł (często wymagane 3 dawki w cyklu);
- cholera (doustna) – ok. 280-430 zł za dawkę (często 2 dawki);
- japońskie zapalenie mózgu – około 550 zł za dawkę (często 2-3 dawki);
- kleszczowe zapalenie mózgu – 160-200 zł (często 3 dawki w cyklu podstawowym);
- Meningokoki – ok. 270-400 zł;
- koszt konsultacji lekarskiej – zazwyczaj od 150 zł do 300 zł.

Łączny koszt pełnego pakietu szczepień przed podróżą do egzotycznego kraju (np. WZW A, dur brzuszny, żółta gorączka) to często od 800 do nawet 1700 złotych lub więcej – w zależności od liczby potrzebnych dawek i wybranych szczepionek.



Te witaminy to letni niezbędnik. Ochronią przed słońcem, zadbają o nawodnienie i piękną skórę

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Latem witaminy wspierają organizm. Pomagają utrzymać skórę w dobrej kondycji. Zwalczają wolne rodniki, dzięki czemu dbają o młody wygląd, a także chronią przed promieniowaniem UV.

Latem spędzamy dużo czasu na słońcu, przez co skóra jest częściej wystawiana na działanie promieni słonecznych.

Opalanie nie służy jednak zdrowiu. Przegrzewa organizm, odwadnia, a silne promieniowanie UV niszczy barierę ochronną skóry i wpływa na powstawanie w organizmie wolnych rodników, które powodują stres oksydacyjny. Wolne rodniki uszkadzają więc skórę, sprawiają, że zaczyna się ona szybciej starzeć, a także negatywnie wpływają na działanie całego organizmu.

Witaminy odgrywają więc istotną rolę we wspieraniu organizmu podczas wysokich temperatur i w czasie narażenia na promieniowanie UV latem. Mogą one chronić skórę przed negatywnym wpływem opalania, pomagać zachować młody wygląd, a nawet zmniejszyć odczuwane podczas upałów zmęczenie i znużenie.

Latem łatwo uzupełnić niedobory witamin, ponieważ mamy dostęp do większej ilości świeżych, sezonowych warzyw i owoców.

Warto zwrócić uwagę szczególnie na te witaminy:

- Witamina C – jest silnym antyoksydantem, który pomaga chronić organizm przed stresem oksydacyjnym wywołanym przez wysokie temperatury i promieniowanie UV. Latem promieniowanie słoneczne przyspiesza produkcję wolnych rodników i szybsze starzenie się skóry. Witamina C, jako silny antyoksydant, zwalcza wolne rodniki, dzięki czemu poprawia wygląd skóry i zapobiega przedwczesnemu starzeniu się. Wspiera także



W czasie upałów najlepiej uzupełnisz witaminy i składniki mineralne, korzystając z ich naturalnych źródeł. Jedz więc dużo warzyw i owoców sezonowych, a przede wszystkim cytrusów

WARTO WIEDZIEĆ

Najważniejsze elektrolity

Do najważniejszych elektrolitów należą:

- sód – pomaga utrzymać równowagę wodną w organizmie i jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania nerwów i mięśni;
- potas – kluczowy dla pracy mięśni (w tym serca) i regulacji ciśnienia krwi;
- magnez – wspomaga funkcje mięśni i nerwów, pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia i znużenia;
- wapń – ważny dla prawidłowego skurczu mięśni i przekazywania sygnałów w komórkach;
- chlorki – niezbędne dla równowagi kwasowo-zasadowej i trawienia. Elektrolity uzupełnisz pijąc wodę wysokozmineralizowaną, napoje izotoniczne lub biorąc gotowe preparaty elektrolitowe.

układ odpornościowy. Jedz więc: cytrusy, paprykę, brokuły, kalafior, szpinak i natkę pietruszki, które są źródłem witaminy C.

- Witamina A (i beta-karoten) – ma właściwości antyoksyda-

cyjne i wspiera zdrowie skóry i oczu, które latem są narażone na słońce. Beta-karoten, który jest prekursorem witaminy A i jest w nią przekształcany w organizmie, należy do karotenoidów, czyli barwników o właściwościach przeciwutleniających. Chroni on skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UV i równocześnie poprawia jej koloryt. Witamina A i beta-karoten znajdują się w pomarańczowych i czerwonych owocach i warzywach takich jak: marchew, dynia, czerwona papryka, bataty, morele, szpinak, jarmuż, mango. Pamiętaj jednak, że suplementowanie witaminy A nie zastąpi ochrony przeciwsłonecznej, stosuj więc kremy z filtrem UV.

- Witamina E – kolejny silny antyoksydant, chroniący komórki przed uszkodzeniami. Działa synergistycznie z witaminą C. Znajdziesz ją w orzechach, nasionach i olejach roślinnych.

- Witaminy z grupy B – wspierają metabolizm energetyczny i układ nerwowy. Mogą pomóc w zmniejszeniu uczucia zmęczenia i znużenia, co jest ważne, gdy upał dodatkowo obciąża organizm. Uzupełnisz je jedząc: ryby, jaja, nabiał, orzechy, pełnoziarniste pro-

dukty zbożowe, rośliny strączkowe, warzywa liściaste i drożdże.

Podczas upałów organizm intensywnie się poci, aby regulować temperaturę ciała. Wraz z potem tracimy nie tylko wodę, ale też cenne elektrolity, czyli niezbędne składniki mineralne, przede wszystkim magnez, sód i potas. Utrata elektrolitów może prowadzić do zmęczenia, osłabienia i skurczów mięśni.

Chociaż witaminy są zawsze ważne dla ogólnego zdrowia, w kontekście upałów i pocenia się kluczowe stają się przede wszystkim elektrolity. Są to minerały, które pełnią kluczową rolę w utrzymaniu równowagi płynów w organizmie, prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i nerwów. Upały znacznie zwiększają ich utratę. Niedobór magnezu czy potasu może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi, zaburzeń działania układu krążenia i nerwowego, a także zwiększonego ryzyka wystąpienia udarów i zawałów serca.

W upały najważniejsze jest odpowiednie nawodnienie i uzupełnianie elektrolitów. Skup się na picu wody (najlepiej mineralnej) i spożywaniu produktów bogatych w potas, sód, magnez i wapń.

Masz opuchnięte nogi i dłonie? Uważaj! To nie zawsze wynik upałów. To może być choroba

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

Obrzęki latem nie zawsze są jedynie skutkiem upału. Czasem to sygnał, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego.

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Duży wpływ na ten proces ma nie tylko pogoda, ale także to, co jemy.

Produkty bogate w cukry proste – takie jak ciasta z kremem, gofry z bitą śmietaną i posypkami, słodzone napoje czy lody – mogą sprzyjać gromadzeniu się płynów w organizmie.

Latem, kiedy chętniej sięgamy po takie przekąski, ryzyko opuchlizny może wzrosnąć, zwłaszcza u osób z zaburzeniami hormonalnymi. W efekcie organizm może potrzebować więcej wody, aby zachować równowagę.

W cieplejszych miesiącach warto kontrolować także spożycie słonych produktów. One również sprzyjają zatrzymywaniu się wody w organizmie. Chipsy, paluszki, słone frytki czy hamburgery z barów szybkiej obsługi to tylko niektóre przykłady żywności, która zawiera dużo soli i może nasilać obrzęki.

Czy przy zakrzepicy się puchnie?

Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy tylko jednej kończyny i pojawia się latem, powinien wzbudzić naszą czujność. Objaw ten może być powiązany z zakrzepicą żył głębokich.

Jest to stan, w którym w żyłach głębokich nóg lub innych kończyn tworzy się skrzepina, czyli skrzep krwi, który blokuje prawidłowy przepływ krwi.

To powoduje zaleganie krwi w naczyniach, prowadząc do obrzęku, bólu, zaczerwienienia i uczucia ciężkości w zajętej kończynie. Często skóra nad obrzękiem może być cieplejsza.

Stan ten jest poważny, ponieważ istnieje ryzyko, że

skrzepina oderwie się od ściany naczynia i przedostanie się do płuc, wywołując zator płucny – nagłe i zagrażające życiu powikłanie.

Dlatego rozpoznanie i leczenie zakrzepicy musi być szybkie i odpowiednio przeprowadzone.

Hipoglobulinemia a obrzęki.

Co łączy niski poziom białek z opuchlizną kończyn?

W kontekście zatrzymywania wody i powstawania obrzęków często mówi się o czynnikach takich jak upały, dieta czy problemy z krążeniem, jednak ważnym aspektem, który może powodować opuchliznę, jest również hipoglobulinemia, czyli zbyt niskie stężenie białek w surowicy krwi, przede wszystkim albumin.

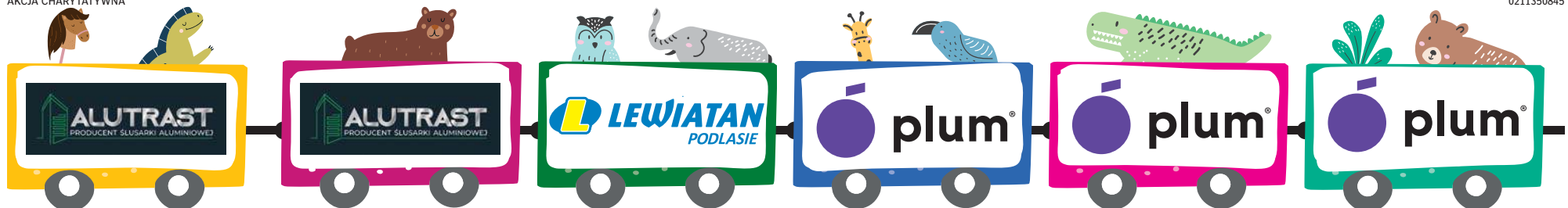
Albuminy to białka stanowiące ponad połowę składu ludzkiego osocza. Pełnią kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia onkocytowego – siły, która zatrzymuje wodę wewnątrz naczyń krwionośnych.

Kiedy ich poziom jest obniżony, na przykład w wyniku niedożywienia, zespołu nerczowego, niewydolności wątroby czy przewlekłych chorób jelit prowadzących do utraty białka, dochodzi do zaburzenia równowagi płynów między naczyniami a tkankami. W efekcie woda zaczyna gromadzić się w przestrzeni międzykomórkowej, co objawia się jako obrzęki – często widoczne na nogach, stopach czy rękach.



W okresie letnim twoje nogi i dłonie stają się ciężkie, opuchnięte, a skóra napięta? To nie zawsze wynik upałów

AKCJA CHARYTATYWNA



0211350845

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Czy picie zimnych napojów podczas upałów jest zdrowe?

Upał potrafi być bezlitosny. Sięgamy wtedy po wszystko, co zimne. Warto jednak zdać sobie sprawę, że picie bardzo zimnych napojów w czasie upałów daje jedynie krótkotrwałe wrażenie ochłody. Organizm, reagując na gwałtowny spadek temperatury, uruchamia mechanizmy, które w efekcie mogą prowadzić do... podniesienia ciepłoty ciała. Paradoksalnie więc, sięgając po lodowatą wodę w upał, możemy się jeszcze bardziej przegrzać. Dlatego w wielu kulturach, gdzie wysokie temperatury są codziennością, pije się raczej ciepłe napary - pomagają one lepiej regulować temperaturę ciała i przynoszą długofalową ulgę. Po wypiciu bardzo zimnego napoju może

dojść do szoku termicznego w obrębie gardła i przełyku, co sprzyja stanom zapalnym i infekcjom - zwłaszcza u osób z obniżoną odpornością. Zimna woda może też wywołać skurcz naczyń krwionośnych w żołądku, utrudniając trawienie i powodując ból brzucha lub nudności. U niektórych osób może dojść nawet do nagłego wzrostu ciśnienia krwi z powodu aktywacji układu współczulnego.

Czy picie zimnych napojów i jedzenie lodów w upał szkodzi sercu?

Okazują się, że tak! Jak wynika z badania opublikowanego 12 czerwca w *Journal of Cardiovascular Electrophysiology*, w pewnych przypadkach taka letnia przyjemność może

sprovokować... migotanie przedsionków. Choć, jak podkreślają autorzy, potrzebne są dalsze analizy, dane nie pozostawiają złudzeń: u konkretnej grupy pacjentów reakcja na chłód jest bardzo wyraźna. W badaniu wzięło udział 101 pacjentów, z których aż 75 proc. stanowili mężczyźni. Uczestników rekrutowano bezpośrednio z oddziałów ratunkowych. Za każdym razem, gdy pacjent trafił z rozpoznanym migotaniem przedsionków, był kierowany do zespołu badawczego. Co istotne, ponad połowa uczestników wskazała, że arytmia pojawiła się wyłącznie w wyniku spożycia zimnego napoju lub pokarmu. W wielu przypadkach objawy występowały

niemal natychmiast po schłodzeniu organizmu od wewnątrz. Dodatkowo część osób zauważyła, że incydent arytmii był powiązany z wcześniejszym wysiłkiem fizycznym. Najbardziej prawdopodobna hipoteza tłumaczy, że po wypiciu zimnego płynu dochodzi do pobudzenia nerwu błędnego, który odgrywa ważną rolę w regulacji pracy serca. Ta stymulacja może wywołać nagły epizod migotania przedsionków. Istnieje również alternatywna teoria, według której zimno przemieszczające się przez przełyk oddziałuje bezpośrednio na mięsień sercowy, wywołując nieprawidłowości w jego pracy.



Zimne napoje i lody mogą zaszkodzić twojemu żołądkowi

Choć kuszą w upał, zimne napoje i lody mogą niekorzystnie wpływać na układ pokarmowy, szczególnie u osób z refluksem, wrzodami czy nadwrażliwością żołądka. Po wypiciu mocno schłodzonego napoju może dojść do skurczu naczyń krwionośnych w żołądku, a co za tym idzie, dolegliwości bólowych brzucha i nudności. Dodatkowo, zimno hamuje optymalne działanie enzymów trawiennych w żołądku, spowalniając proces rozkładu pokarmu i zwiększając ryzyko niestrawności, uczucia ciężkości. W wielu napojach występuje też kwas fosforowy, substancja, która pobudza produkcję kwasu żołądkowego. Wiele osób po wypiciu napoju za-

wierającego ten składnik uskarża się na nieprzyjemne dolegliwości. Kwas fosforowy, zwłaszcza spożywany regularnie i w dużych ilościach, może powodować ból brzucha, nudności, wymioty, rozwolnienie, uczucie pieczenia za mostkiem. Co więcej, jego obecność w diecie w nadmiarze może zaburzać wchłanianie kluczowych minerałów, takich jak wapń, żelazo, magnez i cynk, co wpływa nie tylko na trawienie, ale i ogólne funkcjonowanie organizmu. Podobnie jak zimne napoje, lody silnie obniżają temperaturę w obrębie przewodu pokarmowego. Skutki to między innymi:

- przekrwienie błony śluzowej,
- chwilowe zaburzenia perystaltyki,
- skurcze żołądka.
- uczucie bólu lub „ścisku”.

Płukanie owoców i warzyw to mało

Monika Górska, RED
monika.gorska@polskapress.pl

Lato kusi bogactwem świeżych owoców i warzyw. Jednak zanim z radością sięgniesz po nektarynkę albo pomidora, miej świadomość, że samo płukanie pod bieżącą wodą nie wystarczy.



Wiele warzyw i owoców dostępnych na rynku jest skażonych pestycydami. Dlatego zanim położymy je na talerz, trzeba je dokładnie umyć. Choć i to nie daje stuprocentowej gwarancji...

Pestycydy. Jest się czego bać

Pestycydy to substancje, które używane są w rolnictwie do zwalczania szkodliwych lub niepożądanych organizmów, przeszkadzających w uprawie. Służą do likwidacji bakterii, grzybów, chwastów, wirusów czy pleśni, zabijają owady, roztocza, larwy, ślimaki i gryzonie.

Mają sprawić, że plony będą bardziej obfite, a owoce i warzywa - ładniejsze i bardziej atrakcyjne dla konsumenta.

To właśnie dzięki pestycydom na sklepowych półkach znajdujemy jabłka idealne jak z obrazka, a z zakupionych slipek nie wyglądają robaczki. Wszystko niestety ma jednak swoją cenę.

Pestycydy trafiają do wody, powietrza i gleby, systematycznie je zanieczyszczając, nie są również obojętne dla naszego samopoczucia. Wprawdzie nie zagrażają nam bezpośrednio, ale ich spożywanie regularnie i w dużych ilościach już bezpieczne nie jest. Powinniśmy o tym szczególnie pamiętać, wybierając produkty, które podajemy dzieciom.

Badania dowodzą, że kumulacja pestycydów w organizmie może prowadzić

do wielu negatywnych skutków, takich jak:

- zaburzenia hormonalne - niektóre pestycydy zaburzają gospodarkę hormonalną, imitując lub blokując naturalne hormony, co może wpływać na płodność, rozwój płodu w czasie ciąży i funkcjonowanie niekierownicy,
- uszkodzenia neurologiczne - narażenie na pestycydy wiąże się z problemami z uczeniem się, pamięcią i koncentracją, szczególnie u dzieci,
- nowotwory - Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) sklasyfikowała niektóre pestycydy jako substancje rakotwórcze,
- problemy z oddychaniem - wdychanie pestycydów może powodować podrażnienia płuc, astmę i inne dolegliwości układu oddechowego.

Płukanie pod bieżącą wodą nie wystarczy

Choć całkowite wyeliminowanie narażenia na działanie pestycydów jest trudne, możemy znacząco zmniejszyć ryzyko, dbając o dokładne umycie spożywanych produktów i nie chodzi tu tylko o płuka-

nie ich pod bieżącą wodą. Za czasów naszych babć to wystarczyło, teraz absolutnie nie!

Potencjalnym sposobem na oczyszczanie owoców i warzyw z pestycydów jest moczenie ich najpierw w wodzie o odczynie kwaśnym, a potem w wodzie o odczynie zasadowym. W tym miejscu przychodzi z pomocą kolejno ocet (może być też jabłkowy) i soda oczyszczona, które każdy z nas ma w domu. Niestety, nawet to nie gwarantuje ich czystości chemicznej, ponieważ pestycydy w mniejszym lub większym stopniu przenikają do wnętrza roślin. Z tej samej przyczyny niewystarczające jest obieranie warzyw i owoców ze skórki, na której pestycydy jest najczęściej.

Kupujmy od sprawdzonych dostawców

Najlepszym rozwiązaniem problemu pestycydów jest unikanie owoców i warzyw szczególnie podatnych na ich wpływ oraz wybieranie tych, pochodzących z upraw ekologicznych. Powinniśmy unikać

CZY WIESZ, CO JESZ?

Fundacja Pro-Test opublikowała niedawno wyniki testu czereśni kupionych w popularnych dyskontach i na bazarze. Badania przeprowadziło akredytowane laboratorium - Zakład Badania Bezpieczeństwa Żywności Instytutu Ogrodnictwa - Państwowego Instytutu Badawczego w Skierniewicach.

Najwięcej pestycydów - aż osiem - wykryto w czereśniach z Polski, sprzedawanych na bazarze jako „niepryskane”. Badacze znaleźli w nich m.in. ometoat - środek silnie toksyczny, uznawany przez EFSA za potencjalnie rakotwórczy, neurotoksyczny i zaburzający gospodarkę hormonalną.

Stosowanie ometoatu jest nielegalne w UE od wielu lat. Dlatego Fundacja Pro-Test złożyła oficjalne zawiadomienie do sanepidu.

Dla porównania, w hiszpańskich i greckich czereśniach kupionych w sieciówkach wykryto maksymalnie dwa pestycydy - dopuszczone do stosowania i w śladowych ilościach, znacznie poniżej dopuszczalnych limitów.

Zdaniem Fundacji Pro-Test, wyniki testu wskazują na systemowy problem: brak skutecznego nadzoru nad jakością warzyw i owoców sprzedawanych poza dużymi sieciami handlowymi. MK

także produktów przetworzonych, niesezonowych i co do których nie mamy pewności ich pochodzenia. W przypadku produktów dla dzieci i niemowląt, warto sięgać po musy czy kaszki z owocami, mogące pochwalić się certyfikatami rol-

nictwa ekologicznego czy biodynamicznego, w którym stosowanie chemicznych środków ochrony roślin jest niedopuszczalne. W sezonie, jeżeli mamy możliwość, kupujmy świeże owoce i warzywa od sprawdzonych dostawców.

AKCJA CHARYTATYWNA



0111356582

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię

• lokale użytkowe - do wynajęcia

• lokale użytkowe - wynajmę

• lokale użytkowe - zamienię

• działki, grunty - sprzedam

• działki, grunty - kupię

• gospodarstwa

• garaże

• pośrednictwo

• inne

• bank stancji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

• elektronika, komputery

• telefony

• car audio

• antyki

• kolekcjonerstwo, sztuka

• jubilerstwo

• filmy, muzyka

• foto, książki

• instrumenty muzyczne

• lombardy

• sport i rekreacja

• maszyny urządzenia

• materiały budowlane

• materiały opałowe

• tekstylia, odzież

• dla dziecka

• meble

• inne

MOTORYZACJA

- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria

• zamienię

• motofinanse

• motousługi

• inne

FINANSE BIZNES

- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA

 - szkoły
 - kursy/szkolenia

• języki obce

• korepetycje

• inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

 - apteki
 - pomoc całodobowa
 - chirurgia
 - ginekologia
 - interna
 - neurologia

• pediatria

• psychologia

• psychiatria

• stomatologia

• urologia

• inne specjalizacje

• przychodnie, kliniki

• laboratoria

• zabiegi

• opieka

• sprzęt medyczny

• uroda

• inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

• instalacyjne

• biurowo - projektowe

• komputerowe

• krawiectwo

• montażowe

• ogrodnictwo

• porządkowe

• przeprowadzki

• reklamowe

• stolarskie

• radio taxi

• transportowe

• rozywka

• uroczystości

• zabezpieczające

• inne

TURYSTYKA

- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA

 - lecznice
 - usługi
 - inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

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

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

REKLAMA

0011365774



Minister
Rozwoju i Technologii

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 49 § 1 i 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 572) oraz art. 11f ust. 3 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311), a także art. 72 ust. 6 w zw. z art. 72 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112, z późn. zm.),

Minister Rozwoju i Technologii

zawiadamia, że wydał decyzję z dnia 25 czerwca 2025 r., znak: DLI-II.7621.11.2024.KM.11, uchylającą w części i orzekającą w tym zakresie co do istoty sprawy, a w pozostałej części utrzymującą w mocy decyzję Wojewody Podlaskiego Nr 1/2024 z dnia 30 stycznia 2024 r., znak: AB-I.7820.4.3.2022.AS, o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na budowie drogi ekspresowej S-19 na odcinku Malewice – Chlebczyn wraz z budową dwóch węzłów drogowych oraz niezbędną infrastrukturą techniczną, budowlami i urządzeniami budowlanymi.

Z treści www.decyzji.zdnia25czerwca2025r.orazaktamisprawymoznazapoznacisiez w Ministerstwie Rozwoju i Technologii w Warszawie, ul. Chałubińskiego 4/6, we wtorki, czwartki i piątki, w godzinach od 10:00 do 14:30, po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie pod numerem telefonu 22 323 40 70, jak również z treścią ww. decyzji z dnia 25 czerwca 2025 r. - w Biuletynie Informacji Publicznej Ministerstwa Rozwoju i Technologii pod adresem: <https://www.gov.pl/web/rozwojtechnologia/obwieszczenia-decyzje-komunikaty>, oraz w urzędzie miasta lub gminy właściwym ze względu na przebieg drogi, tj. w Urzędzie Miasta Siemiatycze, Urzędzie Gminy Siemiatycze, Urzędzie Gminy Dziadkowie oraz Urzędzie Gminy Sarnaki.

Data publikacji obwieszczenia i treści decyzji: 16 lipca 2025 r.

REKLAMA

0011367832

Dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza
w Białymstoku, ul. Brukowa 2,
informuje,

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Białymstoku, ul. Stoniska 1, zostały wywieszone dwa wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Białystok, pozostających w trwałym zarządzie szkoły, przeznaczonych do najmu lub dzierżawy w trybie nieograniczonego pisemnego przetargu. Wykaz nr 3/2025 został opublikowany na okres **od 16 lipca do 5 sierpnia 2025 r.** (21 dni) i dotyczy powierzchni 25 m² przeznaczonej na sklep szkolny. Wykaz nr 4/2025 jest wywieszony **od 16 lipca do 22 sierpnia 2025 r.** (38 dni) i obejmuje garaż o powierzchni 15 m². Szczegółowe informacje dotyczące regulaminu przetargu można uzyskać na stronie internetowej szkoły <https://ilo.pl> oraz pod numerem telefonu 668 377 839.

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

BIAŁYSTOK, ul. Broniewskiego, 3-pokojowe, 54m², IIIp, 419.900zł, 668-763-532

MIESZKANIE 50m², IIp, w bliźniaku, do remontu, 10km od centrum B-stoku, 120.000zł, 885-035-746, 519-073-253

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, ul. Warszawska, 2-pok, po remoncie, umeblowane 600-422-247

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK lokal 85m², klimatyzacja, parking, dobry punkt. 694-399-942

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

ZABŁUDÓW -budowlana, wz na 4 domy, 50m do kanalizacji, 601155522.

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

TOYOTA prius, hybryda, 1,5 (2009) bogate wyposażenie, 694-399-942.

OSOBOWE KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. 601-772-124

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIĘKNĄCE rynny, dachy, balkony, kominy 797-513-715.

CYKLINOWANIE bezpyłowe, 506-786-678

INSTALACYJNE

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

KOMPUTEROWE

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

PORZĄDKOWE

ODPLUSKWIANIE SOS Kaffar 502-303-066. Tanio i skutecznie

Różne

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

Rolnicze

INNE

NAWOZY NPK N6% T16%, K28%, F9% Mg7% 2050zł/T 500-669-621

0011368278

007611804

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia
Pani Elżbiecie Kierejczuk
z powodu śmierci

Taty

składają

Rektor, Senat i Pracownicy Politechniki Białostockiej

OGŁOSZENIE

Burmistrz Kleszczel
podaje do publicznej wiadomości informację,

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kleszczelach, ul. 1 Maja 4 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Kleszczelach, w dniu 15 lipca 2025 r. został zamieszczony wykaz lokali użytkowych przeznaczonych do najmu w budynku przy ul. Kolejowej 16 w miejscowości Kleszczele, stanowiącym własność Gminy Kleszczele. **Szczegółowych informacji dotyczących ww. nieruchomości można zasięgnąć w Urzędzie Miejskim w Kleszczelach ul. 1 Maja 4 pok. 9 lub telefonicznie pod nr telefonu (85) 6818004 wew. 6 w godz. 8.00 – 15.00.**

REKLAMA

0011368395

INFORMACJA

Wójt Gminy Bielsk Podlaski

Na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

informuję,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Bielsk Podlaski, ul. Mickiewicza 46, wywieszony został wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży: dz. 453 obręb Zubowo.

WÓJT Walenty Korycki

Polecamy →



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl



Akceptuję upływ wieku, co wcale nie oznacza, że o sobie nie dbam

Joanna Koroniewska na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 108

Iga Świątek celebrowała zwycięstwo

Po wygranej na Wimbledonie polska tenisistka pojawiła się na wieńczącej turniej Kolacji Mistrzów. Styliści wybrali dla Świątek perłową suknię z kolekcji Stelli McCartney, która kosztuje ponad 8500 zł. Punktem kulminacyjnym wieczoru był taniec mistrzów. Polkę poprowadził Jannik Sinner, który również wygrał w tym roku Wimbledon po raz pierwszy.

Julia Wieniawa unikała zdjęć

Kilka dni temu paparazzi dopadli celebrytkę. Wieniawa przyjechała do pracy do Garnizonu Sztuki swoim porsche, które kupiła trzy lata temu za 300 tys. zł. Była w dżinsach i luźnej bluzie, a w ręce miała torebkę Chanel wartą 30 tys. zł. Najwidoczniej próbowała uniknąć zdjęć, bo zasłaniała twarz dłonią i odgarniała włosy.

Maja Ostaszewska skrytykowała amatorów

Ceniona aktorka wzięła udział w programie „Interakcje. Starcie pokoleń”. Zapytana, jak ocenia występy amatorów bez aktorskiego wykształcenia w teatrze i w filmie, była bardzo krytyczna. Przyznała, że nigdy „nie była pod wrażeniem” występu osoby bez formalnego wykształcenia w teatrze. Jej zdaniem film w opozycji do teatru wybacza jednak amatorom zdecydowanie więcej. Ale nie zawsze. – Jeśli reżyser się gubi, a scenariusz kuleje, to tylko dobry, świadomy aktor się w tym odnajdzie – stwierdziła. (GZL) Fot. Lukasz Kaczanowski



Rodzina od zaraz TVN Fabuła, 17:35

Pete i Ellie postanawiają adoptować dziecko. Gdy okazuje się, że ich „idealna” pociecha ma dwójkę rodzeństwa, w tym zbuntowaną 15-latkę, stają się nagle rodziną dla trojga dzieci. Szybko muszą nauczyć się rodzicielstwa...

Róisín Murphy – Malta Festival 2025

TVP 1, 21:20
Koncert Róisín Murphy, irlandzkiej artystki, która wystąpiła na Malta Festival 2025 w Poznaniu, gdzie śpiewa swoje hity.

Dziewczyna, która zniknęła Ale Kino+ HD, 22:15

Nieśmiały Aaro zakochuje się w Maurze, która znika niedługo po rozpoczęciu ich romansu. Mężczyzna zaczyna jej szukać i tym samym odkrywa, że jest ona kimś innym, niż sądził.

Pavarotti

TVP Kultura, 22:45
Łobuzerski uśmiech, potężny głos. Luciano Pavarotti był wybitnym śpiewakiem operowym, a do tego człowiekiem obdarzonym wielką energią i charyzmą, prawdziwym królem życia. Dokument jest hołdem dla tej ikonicznej postaci.

Dusiciel z Bostonu

Polsat Film, 23:00
Oparta na faktach historia pionierskich reporterek, które – ryzykując życiem – w latach 60. nagłośniły sprawę wstrząsających morderstw Dusiciela z Bostonu.

Poziamo:

- 3) drapieżnik o cennym futrze,
- 6) łączy rękę z tułowiem,
- 11) „wojskowy” utwór muzyczny,
- 12) pies myśliwski, spokrewniony z wyżłem,
- 13) absolutna doskonałość, wzór,
- 14) prawdziwek o wadze 5 kilogramów,
- 15) André, autor powieści „Lochy Watykanu”,
- 16) zjazd dostojników kościelnych,
- 17) żołnierz przed przysięgą,
- 18) pręty pod popielnikiem,
- 19) mąż Penelopy, król Itaki,
- 21) koncertowa lub konferencyjna,
- 23) stolica Kazachstanu nad rzeką Iszym,
- 26) drobno pokruszony węgiel,
- 27) osłona chłodnicy w aucie,
- 30) periodyk katolicki ukazujący się od 1945 roku,
- 31) potańcówka w wiejskiej re-mizie,
- 34) mieszkanka dawnej Persji,
- 38) rycerz Karola Wielkiego,
- 39) najliczniejsza osada wioślarska,
- 40) namiot na mongolskim stepie,
- 41) uliczna budka z gazetami,
- 42) wielkie posiadłości ziemskie.

Pionowo:

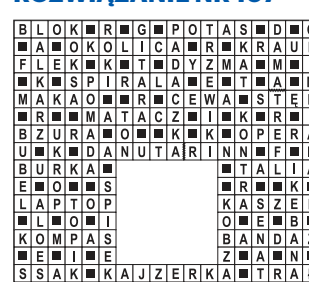
- 1) skwarki do klusków śląskich,
- 2) mężczyzna o czarnych włosach,
- 3) słodki sos do leguminy,
- 4) polskie psy myśliwskie,
- 5) wąski pas łądu między dwoma obszarami wód,



- 6) ... Radziwiłł, książę z „Potopu”,
- 7) imię Lipnickiej, piosenkarki,
- 8) jednostajna, mozolna praca,
- 9) dawna nazwa szkół dla dziewcząt,
- 10) niewielka ryba słodkowodna,
- 20) skorupiak planktonowy, rozwielitka,
- 22) bambosze Ferdynanda Kiepskiego,

- 24) szklana tafla w ramie,
- 25) ryba z rodziny śledziowatych,
- 28) wyznaczona porcja żywności,
- 29) strumyk znikający pod ziemią,
- 31) pancerz chroniący rycerza przed urazami,
- 32) utwór Maurice'a Ravela,
- 33) niszczytel, barbarzyńca,
- 35) przednia strona monety,
- 36) rozbijany na biwaku,
- 37) największy stan w Ameryce.

ROZWIĄZANIE NR 107



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia będzie Cię dzisiaj wręcz rozpierać, ale nie pędź za szybko. Horoskop dzienny radzi zatrzymać się, by dostrzec szansę ukrytą tuż obok. **Ryby (19.02 - 20.03)** Czas na małe zmiany w codziennej rutynie. Horoskop na dziś mówi, że nowe nawyki pomogą odzyskać wewnętrzny równowagę. **Baran (21.03 - 19.04)** Dziś rozmowy niosą moc – słuchaj ich bardzo uważnie. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ktoś bliski zdradzi Ci coś ważnego.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na bliskich. Horoskop dzienny wróży, że to dobry czas, by odbudować relacje i zainwestować w emocjonalne bezpieczeństwo. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Świecisz wyjątkowo jasno. Horoskop na dziś to wskazówka, by wykorzystać to w pracy lub relacjach. Charyzma otwiera wszystkie drzwi. **Rak (22.06 - 22.07)** Porządek to Twoja siła, ale dziś odpuść perfekcję. Horoskop dzienny na środę mówi, że w chaosie znajdziesz coś wartościowego...

Lew (23.07 - 22.08)

Zadbaj o równowagę między obowiązkami a przyjemnościami. Horoskop dzienny wróży, że serce podpowie Ci, co jest naprawdę ważne. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja nie zawodzi – podążaj za nią. Horoskop na dziś mówi, że masz szansę odkryć coś, co długo było przed Tobą ukryte. **Waga (23.09 - 22.10)** Przygoda kusi, ale nie ignoruj innych spraw. Horoskop dzienny na środę mówi, że odrobina odpowiedzialności dziś to więcej wolności jutro.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie efekty. Nie zrażaj się trudnościami. Horoskop dzienny zapowiada, że każdy krok zbliża Cię do upragnionego celu. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nie bój się wyróżniać. Twoje pomysły mogą zainspirować innych. Horoskop na dziś radzi podzielić się z innymi osobami tym, co myślisz. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Marzenia to nie ucieczka, lecz mapa. Horoskop dzienny na środę radzi posłuchać swojej wyobraźni – może Cię zaprowadzić w dobre miejsce.

Jan Urban selekcjonerem piłkarskiej reprezentacji Polski

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Jan Urban zostanie nowym selekcjonerem piłkarskiej reprezentacji Polski. Wiadomo już, jak będzie wyglądał jego sztab, a także kiedy odbędzie się oficjalna prezentacja.

Urodzony w Jaworznie trener od początku był jednym z głównych kandydatów do objęcia reprezentacji Polski, gdy z roli selekcjonera po czerwcowym zgrupowaniu zrezygnował Michał Probiez. Z medialnych doniesień można było wywnioskować, że w ciągu ostatniego miesiąca jego pozycja w oczach prezesa PZPN nie zawsze była najmocniejsza. Cezary Kulesza chciał powierzyć to stanowisko pracującemu obecnie w Japonii Maciejowi Skorzy, ale ten nie zdecydował się przyjąć oferty. Rozmawiano również między innymi z Jerzym Brzęczkiem, który w przeszłości, i to z sukcesami, prowadził Białą-Czerwoną.

Ostatecznie zdecydowano jednak, że najważniejszą drużynę piłkarską w kraju poprowadzi 63-letni Jan Urban, który ma na swoim koncie mistrzostwo Polski i 2 zdobyte Puchary Polski z Legią Warszawą, a także triumf w Supercupie Polski z Lechem Poznań. Jego ostatnią pracą był Górnik Zabrze, z którego został zwolniony w kontrowersyjnych okolicznościach w połowie kwietnia bieżącego roku.

Wcześniej zazwyczaj dobrze poinformowany Mateusz Borek zdradził nawet kształt sztabu trenerskiego reprezentacji Polski, a także pomysł Jana Urbana na drużynę. Asystentem selekcjonera ma zo-



Jan Urban będzie musiał załagodzić atmosferę w kadrze po tym, gdy opaskę kapitana stracił Robert Lewandowski

stać Jacek Magiera, który w przeszłości prowadził Legię Warszawę w fazie grupowej Ligi Mistrzów, a w zeszłym roku sięgnął ze Śląskiem Wrocław po sensacyjne wicemistrzostwo Polski.

Z drużyną narodową mają pracować również legendarny bramkarz Józef Młynarczyk, Marcin Prasoł, a także Grzegorz Staszewski. Rola dyrektora kadry przypadnie natomiast Adrianowi Mierzejewskiemu. Doświadczony szkoleniowiec chciałby mieć u siebie także Hiszpana Juana Iribarrenę, który w przeszłości pełnił rolę trenera przygotowania fizycznego między innymi w Atletico Madryt, re-

prezentacji Meksyku oraz... Legii Warszawa prowadzonej właśnie przez Jana Urbana.

Wiele również wskazuje, że reprezentacja Polski zmieni ustawienie, o którym tak dyskutowano w ciągu ostatnich miesięcy.

- Na pewno reprezentacja Polski będzie grać w ustawieniu bazowym 4-4-2. Dyskusje na temat ustawienia i taktyki były dużą częścią dyskusji prezesa i jego współpracowników z kandydatami na selekcjonera reprezentacji Polski. Może się dzisiaj uśmiechnąć Matty Cash, bo będzie grał na swojej pozycji prawego obrońcy. Pewnie się może uśmiechnąć także Jakub Ki-

wior, który będzie mógł zagrać na pozycji pół-lewego stopera - stwierdził Mateusz Borek w poniedziałkowym programie Kanału Sportowego na YouTube.

Kiedy oficjalnie zostanie zaprezentowany nowy selekcjoner reprezentacji Polski? Według wiedzy komentatora kadry narodowej konferencja w tej sprawie odbędzie się w czwartek, 17 czerwca, na stadionie PGE Narodowy w Warszawie. Wtedy też powinniśmy oficjalnie poznać szczegóły dotyczące sztabu szkoleniowego oraz długości kontraktu 63-letniego trenera. Ten najprawdopodobniej będzie obowiązywać do końca eliminacji MŚ 2026, ale będzie w nim zawarta specjalna klauzula, w przypadku gdy Białą-Czerwoną awansują na przyszłoroczny turniej w USA i Meksyku. Wtedy rzecz jasna Jan Urban poprowadzi drużynę także na mundialu.

Debiut nowego selekcjonera reprezentacji Polski przypadnie na początek września, a zadanie nie będzie łatwe, bo Polaków czekają dwa mecze z wymagającymi przeciwnikami. Najpierw, 4 września, w Rotterdamie nasi reprezentanci zagrają przeciwko Holandii, która jest absolutnym faworytem naszej grupy. Natomiast 3 dni później na Stadionie Śląskim w Chorzowie zmierzą się z Finlandią, która w czerwcu pokonała Białą-Czerwoną w Helsinkach 2:1.

Wcześniej szkoleniowiec będzie musiał załagodzić również nerwową atmosferę w drużynie po tym, jak na poprzednim zgrupowaniu Michał Probiez zdecydował się odebrać opaskę kapitana kadry Robertowi Lewandowskiemu. ©

Taniec mistrzów zaliczony, a teraz tydzień urlopu do przygotowań do US Open

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek odtńczyła z Jannikiem Sinnerem tradycyjny taniec mistrzów Wimbledonu na uroczystym obiedzie po finałach w londyńskim szlemie. Teraz czeka ją tygodniowy urlop.

Około 1 w nocy z niedzieli na poniedziałek podczas uroczystego Obiadu Mistrzów Wimbledonu w hotelu Raffles London, położonym w samym sercu Whitehall w stolicy Wielkiej Brytanii, Iga Świątek i Jannik Sinner wykonali słodki taniec na czesć zwycięstwa na trawiastych kortach All England Club. Tańczyli razem przez około 20 sekund do melodii „Portugal. The Man” z 2017 roku, wykonując przebój „Feel It Still”.

Włoski tenisista ujawnił, że to Polce zależało na wykonaniu tradycyjnego tańca mistrzów Wimbledonu:

- Powiedziano nam, że ze względu na późną porę nie mu-

simy tańczyć, ale Iga powiedziała mi: „Nie, nie, zrobmy to”. Zgodziłem się. To tradycja, więc warto ją pielęgnować. Wspaniale było dzielić tę chwilę z Igą. Wspaniała chwila - przysnął Sinner.

Świątek zdradziła też swoje najbliższe plany:

- Będę miała pewnie jakieś sześć dni wolnego. To maksimum, jakie udało mi się wynegocjować. Ale szczerze mówiąc, muszę powiedzieć, że naprawdę czuję, że te ostatnie kilka tygodni było już, powiedzmy, najlepszą częścią mojego sezonu i naprawdę dobrze się bawiłam na korcie, chociaż nie spodziewałam się tego na trawie. Chcę więc po prostu dosłownie wrócić na kort i znów poczuć te emocje. Po takim zwycięstwie, emocjach i wszystkim, co się z tym wiąże, prawdopodobnie będę potrzebowała trochę czasu, żeby wrócić na kort, ale tak, zbliża się US Open i napięta sytuacja w tourze, więc nie ma dużo czasu na wakacje - powiedziała polska gwiazda. ©



Iga Świątek zatańczyła z Jannikiem Sinnerem taniec mistrzów Wimbledonu podczas uroczystej kolacji

Liga Narodów siatkarzy. Polacy mogą przypieczętować awans

oprac. Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Polscy siatkarze dzisiaj w Gdańsku rozpoczną rywalizację w ostatnim turnieju fazy wstępnej Ligi Narodów.

Ostatni tydzień rywalizacji w fazie interkontynentalnej to dla Białą-Czerwoną powrót do reprezentacji większości podstawowego w ostatnich latach składu, w tym m.in. Tomasza Fornala, Wilfredo Leona oraz Jakuba Kochanow-

skiego. Trener Nikola Grbić zawęził szeroką kadrę do 17 zawodników, którymi będzie rotował podczas zmagania w Gdańsku, a także później w turnieju finałowym w Chinach.

Z tej grupy wybierze ścisłą „14” na docelową w tym sezonie imprezę, jaką są wrześniowe mistrzostwa świata na Filipinach.

Polscy zespół do końca rywalizacji w Lidze Narodów będzie musiał sobie jednak radzić bez kapitana, atakującego Bartosza Kurka, który doznał

urazu pleców. Jego powrót do treningu przewidziany jest na początek przygotowań do mistrzostw świata.

Polacy do turnieju w Gdańsku przystąpią jako wiceliderzy tabeli z bilansem sześciu wygranych i dwóch porażek.

W pierwszym tygodniu zmagania w chińskim Xi'an odnieśli cztery zwycięstwa, natomiast w drugim tygodniu w Chicago przegrali z Włochami 2:3 i z liderami zestawienia Brazylijczykami 1:3.

W ostatnim turnieju trafili na trzy zespoły z dolnej części

tabeli - zajmujący 10. miejsce Iran, dziewczątą Kubę oraz 11. Bułgarię. W rywalizacji z tymi drużynami Białą-Czerwoną będą zdecydowanymi faworytami.

Najtrudniejsze zadanie czeka ich w niedzielę, gdy na zakończenie fazy interkontynentalnej zmierzą się ze sprawiającą im w ostatnich latach spore problemy Francją.

Co prawda „Trójkolorowi” w zestawieniu są dopiero na piątej pozycji z bilansem 5-3, jednak - podobnie jak Polacy - od początku rozgrywek

występują w eksperymentalnym składzie. Do Gdańska przyjadą już w najmocniejszym.

Podopieczni trenera Grbicia w zeszłym roku ponieśli z nimi dwie dotkliwe porażki - najpierw w półfinale Ligi Narodów w Łodzi, a następnie w finale igrzysk olimpijskich w Paryżu.

W tegorocznej Lidze Narodów uczestniczy 18 reprezentacji. Rywalizacja składa się z fazy grupowej i pucharowej. W fazie grupowej odbędzie się dziewięć turniejów, a każdy

zespół wystąpi w trzech. Drużyny podzielono na trzy grupy po sześć zespołów.

Po fazie grupowej siedem najwyższej sklasyfikowanych zespołów awansuje do fazy pucharowej. W turnieju finałowym w Ningbo (od 30 lipca do 3 sierpnia) wezmą też udział gospodarze, czyli reprezentacja Chin.

Polscy siatkarze pięć razy byli na podium Ligi Narodów. Wywalczyli złoty (2023), srebrny (2021) oraz trzy brązowe medale (2019, 2022 i 2024 r.). ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Miłośnicy gry w boule zagrają w Białymstoku w Pucharze Żubra

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PETANQUE. Już w najbliższym weekend w Białymstoku odbędzie się festiwal gry w boule - VII Puchar Żubra. Rozegrane zostaną turnieje singli, dubletów i tripletów.

Od piątku, 18 lipca bulodromy w Parku Miejskim przy ul. Fredry w Białymstoku zapelnia się miłośnikami gry w boule.

Ponad sześćdziesięciu zawodników z całej Polski, ale także i Francji oraz Litwy wezmą udział w trzydniowym VII Międzynarodowym Pucharze Żubra.

Jest to największa impreza petanque, zaliczana do rankingu Polskiej Federacji Petanque - Polksi Związek Spor-

towy organizowana na wschodzie Polski.

W piątek, 18 lipca o godzinie 13 rozpocznie się turniej gry pojedynczej. W sobotę, 19 lipca rywalizować będą drużyny trzyosobowe (triplety), a na zakończenie w niedzielę, 20 lipca rozegrany zostanie turniej dubletów.

Tytułów bronią zwycięzcy sprzed roku: w singlach Marek Drawc (UPKS Bula Kalonka Łódź), w dubletach Maksymilian Roskosz (UPKS Bula Kalonka Łódź) i Michał Zaniewski (Gdańskie Boule), którzy także grając z Markiem Drawcem wygrali turniej tripletów.

W ramach Pucharu Żubra w Białymstoku organizowany jest kurs instruktora petanque.

Organizatorem turnieju jest Białostocki Klub Petanque.



Na bulodromach przy ul. Fredry odbędzie się w weekend Puchar Żubra

JAGIELLONIA BIAŁYSTOK

Dziś prezentacja drużyny na Rynku Kościuszki

Takiej prezentacji nie było od wielu lat. Dziś na Rynku Kościuszki odbędzie się oficjalna prezentacja Jagiellonii Białostok. Na scenie przy Ratuszu zaprezentują się piłkarze i sztab szkoleniowy. Po raz pierwszy oficjalnie zaprezentowane zostaną także nowe stroje domowe i wyjazdowe Jagiellonii. W programie przewidziano również krótkie koncerty oraz spotkania z piłkarzami. Początek o godzinie 19.00.



WOJCIECH WOJTKIEWICZ

PIŁKA NOŻNA

Pierwszy mecz z Legią

PZPN ustalił terminarz Centralnej Ligi Juniorów na sezon 2025/2026. Runda jesienna rozpocznie się 9 sierpnia, a skończy 16 listopada. Jagiellonia w pierwszym meczu zagra z Legią w Warszawie.

Jagiellonia na podium ekstraklasy beach soccera

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

BEACH SOCCER. Jagiellonia Białystok zajęła trzecie miejsce w ekstraklasie beach soccera. W drugim turnieju, który rozegrany został w Gdańsku, białostoczanie wygrali dwa mecze.

Drugi turniej ekstraklasy beach soccera, jak wszystkie tegoroczne rozgrywki plażowe rozegrany został na Stadionie Letnim w Gdańsku. Drużyna białostockiej Jagiellonii po pierwszym turnieju była liderem rozgrywek.

Jagiellonia turniej rozpoczęła bardzo dobrze, bo od wygranej w meczu z Red Devils Chojnice/Dragon Bojano 6:3.

W sobotę białostoczanie zanotowali niestety dwie porażki z UKS Milenium Gliwice 1:3 i z Termami Poddębice 3:4.

Z drużyną Milenium Gliwice, która broniła się przed spadkiem z ekstraklasy, po pierwszej tercji był remis 1:1, druga i trzecia część zakończyła się porażkami Jagi po 0:1.

Natomiast mecz z Termami Poddębice zaczął się dobrze. Pierwszą tercję Jaga wygrała 1:0 po bramce Dżianisa Samsonova i nic nie zapowiadało katastrofy w drugiej tercji. Tą wygrali bardzo wysoko, bo 4:0 rywali. W trzeciej odsłonie białostoczanie odrobili częściowo straty strzelając dwa gole po uderzeniach Jacka Dżienisa i Arkadiusza



FOT. JAGIELLONIA FUTSAL

Piłkarze Jagiellonii Białystok zajęli trzecie miejsce w ekstraklasie beach soccera. Przed nimi mistrzostwa Polski

za Błaszczyka. Zabrakło jednak czasu, by doprowadzić do remisu.

W ostatni dzień turnieju Jaga wygrała z Hemako Sztutowo 4:2 (bramki: Jakub Fudała, Grzegorz Makal, Dżianis Samsonov, Patryk Pietrasiak) i przegrała z KP Łódź 4:5.

Mecz z KP Łódź, który decydował o podziale medali, był bardzo emocjonujący, a jego losy ważyły się do samego końca. W tercjach było 0:1, 2:1 i w tej ostatniej, najbardziej za-

ciętej 2:3. Bramki dla naszej drużyny zdobyli: Arkadiusz Błaszczyk, Dżianis Samsonov (2) (as. Lisowski i Dżienis) i samobój po asyście Błaszczyka.

Jagiellonia zakończyła ostatecznie ekstraklasę na trzecim miejscu zdobywając 1 punkt ekstra do sierpniowych mistrzostw Polski.

Jagiellonia zagrała w składzie: Krystian Karolak, Pablo Lopez, Rafał Krzyśka, Patryk Pietrasiak, Dżianis Samsonov, Grzegorz Makal, Patryk Dziekoński, Olaf Po-

gorzelski, Jacek Dżienis, Arkadiusz Błaszczyk, Jakub Fudała, Mateusz Lisowski, Karol Styś, Oleksandr Kolesnykov. ©©

1. KP Łódź	22	45-18
2. Red Devils Dragon	21	48-36
3. Jagiellonia Białystok	18	46-28
4. Termy Poddębice	18	42-23
5. Hemako Sztutowo	18	37-23
6. Currenda Sopot	8	14-31
7. Milenium Gliwice	8	25-36
8. Laktoza Łyszkowice	7	27-39
9. Drink Team Kolbudy	6	28-55
10. Zdrowie Garwolin	3	30-50

Dwa złote medale biegaczy Podlasia Białystok

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Młodzi lekkoatleci Podlasia Białystok spisali się na medal podczas 31. Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży - 57. mistrzostw Polski do lat 18, które odbyły się w Poznaniu.

Dwa złote medale w stolicy Wielkopolski zawodnicy Podlasia Białystok zdobyli w konkurencjach biegowych. Na 100 metrów mistrzem Polski został Krystian Prus, który uzyskał

czas 10.67. Białostoczanie, podopieczny trenera Roberta Nazarkiewicza jest mistrzem i rekordzistą Polski do lat 16 sprzed dwóch sezonów.

W biegu na jedno okrążenie wygrał Oliwier Dondziło ustanawiając znakomity rekord Okręgu Podlaskiego w kategorii U18 - 47.77 sek. Trenerem Oliwiera jest Marcin Piasecki.

W pchnięciu kulą na podium stanęły dwie podopieczne trenera Przemysława Zabawskiego. Druga była Dominika Górską - 14.61, a trzecia Oksana Oniszczuk - 14.32.

Dominika Górską wywalczyła też brąz w rzucie dyskiem - 42.74.

Tuż za podium w rzucie oszczepem uplasowała się Julita Mazurczyk z Podlasia, która osiągnęła 38.91.

Ponadto reprezentanci naszego Okręgu wywalczyli jeszcze dwa medale. W skoku wzwyż Julita Jasielon z Hańczy Suwałki została wicemistrzynią Polski do lat 18. Jej wynik to 1.72. Wygrała Eliza Psiuch (Bolesławia Bolesławiec) 1.72.

Brązowy medal w rzucie młotem wywalczyła Antonina

Bujnarowska (LUKS Athletic Białystok) - 52.48.

Z dobrych miejsc należy odnotować także szóstą lokatę Michała Romanowskiego z Hańczy Suwałki w skoku w dal - 6.71 i piąte miejsce Mateusza Bołtryka (UKS Czworka Białystok) w dziesięcioboju - 5519 punktów.

W klasyfikacji medalowej Podlasie zajęło drugie miejsce. Wygrał UKS La Basket Warszawa z 3 złotymi i 1 brązowym medalem. W klasyfikacji medalowej województw Podlaskie uplasowało się na 9 miejscu.



FOT. PZLA

Krystian Prus (Podlasie Białystok) został mistrzem Polski do lat 18 w biegu na 100 metrów