

Zawsze wsłuchuję się w głos młodych osób – mówi
rzeczniczka praw dziecka Monika Horna-Cieślak **str. 2**



FOT. © A. W. B. B. G. C. K. D.

- Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość? str. 9-12
- Dlaczego budzisz się zawsze o godz. 3 nad ranem? str. 9-12

STRONA
ZDROWIA

Nr. 48 (21011)

GAZETA

WSPÓŁCZESNA

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa 11.03.2026

www.wspolczesna.pl

**Rada do spraw
Mężczyzn.** Wniosek
o utworzenie trafił
do suwalskiego
Ratusza **str. 5**



FOT. AGNIESZKA DOMANOWSKA

Proces apelacyjny.
O odbyły się mowy
końcowe w sprawie
oskarżonego
lekarza **str. 3**

**Pozwolenie
na budowę odcinka
drogi ekspresowej S16**
Knyszyn - Krynice
coraz bliżej **str. 3**

Nr ISSN 0137-9488

Nr indeksu 350133



FOT. EDOS BIALYSTOK

PUSZCZA BIAŁOWIESKA

Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska i żołnierze 1. Podlaskiej Brygady Obrony Terytorialnej rozpoczęli budowę w Puszczy Białowieskiej progów piętrzących. Ma to zatrzymać wodę, by nawadniać cenne siedliska w Puszczy **str. 5**

Z POLICJI

Z kilkudziesięciu pomników skradziono krucyfiksy i złote litery

Do bulwersującej kradzieży doszło na cmentarzu parafialnym w Rogaczach w gm. Milejczyce. Ktoś ograbił tam z elementów metalowych około pięćdziesiąt pomników.

- Zgłoszenie o zniszczeniu kilkudziesięciu nagrobków otrzymaliśmy w niedzielne popołudnie od proboszcza parafii czyli zarządcy terenu. Sprawca bądź sprawcy powyrywali z pomników i miejsc pochówków elementy metalowe w postaci krucyfiksów czy liter opisujących, kto jest w danym miejscu pochowany - mówi asp. Kamil Jaroń, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Siemiatyczach.

Policja od razu zabezpieczyła miejsce kradzieży. Niestety, póki co,

nie ma jeszcze żadnych osób podejrzanych. I choć oficer prasowy nie zdradza, jakie konkretnie działania przeprowadzają mundurowi, to przyznaje, że pod uwagę brane są różne scenariusze.

- Czy ktoś dokonał tej kradzieży po to, żeby sprzedać to jednej osobie, czy np. będzie próbował sprzedać to np. na złom? Tego nie wiemy, ale możemy zapewnić, że sprawdzamy wszystkie możliwości - deklaruje.

Póki co, postępowanie prowadzone jest w kierunku kradzieży. Niewykluczone jednak, że kwalifikacja czynu zostanie zmieniona na art. 262 KK, który mówi o znieważeniu zwłok, prochów lub miejsca spoczynku zmarłego i ograbienie grobu.

Region

Martyna Jurkowska

Inne regiony Polski mogą zazdrościć nam tempa likwidacji „kopciuchów”, a tym samym poprawy jakości powietrza. W rankingu aktywności w programie „Czyste Powietrze” za 2025 rok, województwo podlaskie uplasowało się na drugim miejscu, tuż za mazowieckim. Wśród naszych samorządów prowadzi gmina Stawiski, gdzie kwota wypłaconych dotacji z tego tytułu dla mieszkańców przekroczyła 13 milionów złotych.

- To trochę zasługa tzw. poczty pantoflowej. Jeden mieszkaniec przekazuje drugiemu informacje na ten temat, ludzie widzą też, jak stare budynki odnawiają się dzięki temu programowi. Wstawiane są nowe okna, drzwi, robione są nowe elewacje. Oczywiście, robimy też spotkania informujące - mówi Małgorzata Borzymowska, podinspektor ds. zagospodarowania przestrzennego i budownictwa w Urzędzie Miejskim w Stawiskach.

I dodaje: - Myślę też, że duży wpływ na tak duże zainteresowanie naszych mieszkańców tym programem ma fakt, że nie zostawiamy ich samych. I zawsze, od momentu złożenia wniosku do rozliczenia ostatniej złotówki jesteśmy z nimi, pomagamy w uzupełnianiu pism, jesteśmy przy całej dokumentacji.

Ta gmina - razem z jeszcze 13 innymi z naszego województwa - znalazła się wśród 100 gmin z całej Polski,

które zwyciężyły w rankingu aktywności w programie „Czyste Powietrze” za 2025 rok. W podlaskim Stawiski są niekwestionowanym liderem.

Dane dotyczące realizacji programu „Czyste Powietrze” w poszczególnych gminach za 2025 rok przygotował Polski Alarm Smogowy. Zestawienie przedstawia relację liczby złożonych wniosków do liczby budynków jednorodzinnych w danej gminie. Liczba wniosków składanych do tego programu świadczy między innymi o tempie likwidacji „kopciuchów” w gminach i, tym samym, o poprawie jakości powietrza.

- Od 1 stycznia 2023 roku na mocy uchwały antysmogowej zakazane jest użytkowanie pozaklasowych kotłów, tzw. kopciuchów - przypomina Piotr Siergiej, rzecznik Polskiego Alarmu Smogowego.

Wysoko w rankingu uplasowała się też gmina Mały Płock. Ilona Giełgut, która na co dzień obsługuje program „Czyste Powietrze” w małopłockim Urzędzie Gminy mówi, że złożone w ramach programu wnioski w gminie opiewają w sumie na kwotę ponad 9 milionów złotych.

- Od marca ubiegłego roku program jest na nowych zasadach, które są nieco mniej korzystne, ale mimo to, w naszej gminie zainteresowanie „Czystym powietrzem” wciąż jest bardzo duże - przyznaje Ilona Giełgut.

W pierwszej dziesiątce najaktywniejszych podlaskich gmin są jeszcze: Kolno (miasto), Wiżajny, Filipów, Jeleniewo, Wąsosz, Przerośl, Przytuły oraz Grajewo (gmina wiejska).

- Z tego programu skorzystało 154 naszych mieszkańców, czyli w sumie jakieś kilkaset osób - mówi Kazimierz Urynowicz, wójt gminy Jeleniewo. - Bardzo się z tego cieszymy, bo te środki, nawet do 120 tysięcy złotych w zależności od dochodu, można przeznaczyć na wymianę pieca, stolarki okiennej czy na ocieplenie budynków. A to wszystko wpływa na zmniejszenie ilości zużytego opału i energii elektrycznej, a więc zwiększa nasze oszczędności i poprawia jednocześnie jakość życia.

Z kolei pracownica Urzędu Gminy w Grajewie, prowadząca tam punkt informacyjno - konsultacyjny programu „Czyste powietrze” przyznaje, że wielu mieszkańców wymieniając kocioł na ekologiczny, sięga jednocześnie po środki dedykowane pracom związanym z ociepleniem budynku czy wymianą stolarki okiennej i drzwiowej.

- Mamy mnóstwo zapytań, zarówno osobistych, jak i telefonicznych. Zainteresowanie programem jest wciąż bardzo intensywne - zapewnia urzędniczka.

„Czyste Powietrze” to pierwszy ogólnopolski program dopłat do wymiany starych pieców i docieplenia domów jednorodzinnych. Celem programu jest walka ze smogiem. Skorzystać mogą z niego osoby fizyczne, które są właścicielami lub współwłaścicielami domu jednorodzinnego lub wydzielonego w nim lokalu mieszkalnego z wyodrębnioną księgą wieczystą. W programie obowiązują kryteria dochodowe.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Spośród pilotów Dywizjonu 303 Janowi Zumbachowi najtrudniej było rozstać się z wojenną adrenaliną. Po wojnie działał więc jako najemnik i przemytnik.

Zamów prenumeratę

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

Publikowanie w internecie zdjęć dziecka bez jego zgody odbiera mu poczucie bezpieczeństwa

Rozmowa

Katarzyna Czarnačka (PAP)

Wizerunek jest ważnym aspektem życia, jest dobrem osobistym. Powinien być szanowany tak jak imię i nazwisko - mówi rzeczniczka praw dziecka Monika Horna-Cieślak.

W ostatnim czasie dużo mówimy o obecności dzieci i młodzieży w internecie - także w kontekście ochrony ich wizerunku. Mamy z tym problem?

Zawsze wsłuchuję się w głos młodych osób. Kiedy dzieci i młodzież opowiadają mi o tym, jak wygląda ich rzeczywistość, mówią o prawie do wypoczynku czy zakazie używania telefonów w szkołach, ale też o tym, że nie zawsze czują się traktowani z szacunkiem i na poważnie - dotyczy to m.in. ich wizerunku oraz tego, w jaki sposób i gdzie jest on udostępniany. To dla nich ważna kwestia, dlatego postanowiliśmy się nad nią w Biurze RPD pochylić. Pod koniec 2024 r. przeprowadziliśmy badania, na podstawie których powstał raport „Więcej szacunku dla młodego wizerunku”.

W badaniu młodzi byli pytani m.in. o to, jakie zjawiska w internecie młodzi uważają za szczególnie szkodliwe. Większość wskazała hejt, stal-



FOT. BRPD.GOV.PL

king oraz publikowanie zdjęć i filmów przedstawiających kogoś bez zgody tej osoby.

Zdaniem młodych osób jest to zjawisko niewłaściwe, nieodpowiednie i zagrażające. A dla nas to sygnał, że nie czują się oni w internecie bezpiecznie.

Co według pani odbiera im to poczucie bezpieczeństwa?

Brak kontroli. Zagrożenie czujemy w sytuacjach, kiedy nie umiemy lub nie możemy zareagować, albo kiedy ktoś nam coś odbiera. Wizerunek jest ważnym aspektem życia, jest dobrem osobistym. Powinien być szanowany tak jak imię i nazwisko. My, dorośli, nie byliśmy tego uczeni, jak nasz wizerunek jest rozpowszechniany i wykorzystywany. Młodzi mają w tym temacie większą świadomość, bo wychowali się w świecie wirtualnym, żyją w nim. I mówią, że doświadczają w tej kwestii braku kontroli, decyzyjności i zwracania uwagi na nich sa-

mych. Brakuje nam szacunku tak do wizerunku, jak i do osoby, w jaki go używamy.

Nadużywamy go?

Też. I robią to nie tylko rodzice, ale i inni dorośli: nauczyciele, trenerzy, osoby, które prowadzą zajęcia dla dzieci, medycy. Najbardziej wrażliwi na tę kwestię są - zdaniem osób, które wzięły udział w naszym badaniu - rówieśnicy. Koleżanki i koledzy pytają się wzajemnie, czy mogą zrobić komuś zdjęcie i wrzucić do internetu. Otwartość na takie pytania mają też rodzice - głównie ci, którzy są bardziej świadomi i mają bliższy kontakt z dzieckiem. Mniej chętnie pytają osoby niespokrewnione.

Jak np. nauczyciele? Oni nie muszą pytać, bo mają zgodę rodzica, podpisaną w trakcie rekrutacji lub na początku roku szkolnego. To nie zamyka sprawy?

Jako prawniczka mam poczucie, że wiele regulacji dotyczących dzieci jest zapomnianych, albo są one stosowane w sposób niewłaściwy. A prośenie rodziców o wyrażenie zgody na utrwalanie i rozpowszechnianie wizerunku dziecka, które odbywa się zwykle niedługo po 1 września, jest tego dobrym przykładem.

Zgoda ta jest bardzo szeroka.

Tak, to tzw. zgoda blankietowa, sformułowana w sposób niewłaściwy. Tymczasem powinna być wyrażona na przetwarzanie wizerunku na konkretne zdjęcie, film, czy wydawnictwo, w którym uczestniczy dziecko. Tymczasem rodzice nie wiedzą, na co się piszą, jakie treści, z jakich wydarzeń będą publikowane, ani jak dziecko będzie się na tych zdjęciach czy filmach prezentowało. Myślę, że często rodzice, wyrażając zgodę, zakładają, że młody człowiek będzie na bieżąco pytany o możliwość publikacji, albo o to, czy np. chce wziąć udział w sesji podczas jakiegoś wydarzenia. Tak się jednak nie dzieje. Co więcej - i wiem to zarówno z badań, jak z rozmów z młodzieżą - kiedy młoda osoba mówi, że nie chce być fotografowana, nierzadko słyszy: „Ale o co ci chodzi, rodzice się przecież zgodzili. Chodź, ustaw się, nie wydziewaj?”. To pokazuje, że brakuje nam zrozumienia, że ze zgody

zawsze można się wycofać, a także, że praktyka jest inna niż obowiązujące prawo.

Można to uznać za pewnego rodzaju uprzedmiotowienie dziecka.

Tak, to brak uważności na potrzeby dziecka, na to, że ma ono swój głos. Powinniśmy tego głosu słuchać - tym bardziej że nam, dorosłym, nie zabiera to mądrości czy autorytetu.

Jak pani myśli, czy jest jakaś granica wieku dla pytań o zgodę na fotografowanie i publikację? A może powiemy, że to zależy, bo dzieci rozwijają się w różnym tempie?

Ścieżka jest naszym naturalnym środowiskiem: robimy tam zakupy, płacimy rachunki, komunikujemy się z innymi. Nawet bardzo małe dzieci wiedzą, że jest coś takiego jak internet. Dlatego uważam, że od najmłodszych lat powinniśmy je uświadamiać w tej kwestii - w tym pytać o różne rzeczy, tak samo jak pytamy, co chce zjeść na obiad, jakie chce założyć ubranie albo którą zabawkę chce się pobawić. Kiedyś zapytałam mojego wówczas 6-letniego bratanika, czy może sfotografować naszą zabawę. Zgodził się, więc zapytałam jeszcze, czy mogę to zdjęcie opublikować w swoich social mediach. Zgodził się, ale pod warunkiem, że jego twarz nie będzie widoczna. Jako

przedszkolak już był świadomy - wiedział, jak wygląda zdjęcie, że może nie zgodzić się na jego publikację. Takie pytanie wzmacnia poczucie dziecka, że może decydować o sobie i swoim wizerunku.

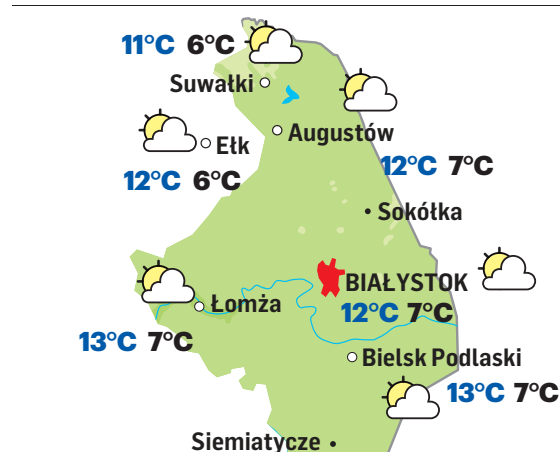
A nie jest to jakaś forma przetrwania odpowiedzialności na dziecko?

Nie, bo jeśli dziecko się nie zgodzi, to naszą rolą jest uszanowanie tego. A jeżeli wyraża zgodę - to my decydujemy, co zrobimy, to nasza odpowiedzialność. Na nią składa się uwzględnienie zdania młodego człowieka, ale też zagrożenia, które są związane z funkcjonowaniem mediów społecznościowych.

Których dorosłych jest świadom, ale dziecko - niekoniecznie.

Albo jest świadome, ale tego nie wiemy, bo nie rozmawiamy z dziećmi o takich sprawach. Ja ze swoim bratanikiem nie rozmawiałam o zagrożeniach w internecie, a on i tak o nich wiedział. Zresztą prawo, w tym Konstytucja, nakazuje nam wysłuchać dziecko we wszystkich istotnych dla niego sprawach i w miarę możliwości to zdanie uwzględnić. Zawsze też powinniśmy zadać sobie pytanie, po co wrzucam to zdjęcie, czy to nie zagraża mojemu dziecku. Mocno apeluję tutaj o rozwagę.

Pogoda w regionie



meteo prog Źródło: meteo prog.pl

11 MARCA 2026

Dzisiaj 70. dzień roku
Do sylwestra pozostało 295 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 5.50, zachód o godzinie 17.24. Dzień będzie trwał 11 godzin i 34 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 5 godzin i 22 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 4 godziny i 1 minutę.

Imieniny dzisiaj obchodzą:
Konstanty, Benedykt

KALENDARIUM

1811
Cesarz Napoleon I Bonaparte poślubił per procura swoją drugą żonę Marię Ludwikę Austriaczkę (na portrecie).

1888
Północno-wschodnie Stany Zjednoczone zostały zaatakowane przez jedną z największych śnieżyc w historii (trwała do 14 marca), która spowodowała śmierć ponad 400 osób.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1928

Otwarto Ogród Zoologiczny w Warszawie. Początkowo zajmował powierzchnię 12 ha i posiadał ok. 500 okazów zwierząt.

2008

Trzęsienie ziemi z epicentrum znajdującym się 130 km od japońskiej wyspy Honshu wywołało falę tsunami, która wdarła się w głąb lądu, powodując wiele szkód. Zginęło lub zaginęło ponad 19 tys. osób, a ponad 6 tys. zostało rannych.

2020

Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła pandemię COVID-19.

Dramat na porodówce. Lekarz nie przyznaje się do winy

Z sądu
Agnieszka Domanowska, PAP

Moje dziecko nie siedzi, nie chodzi, nie jest samodzielne. Ja ciągle muszę udawać, że ten lekarz popełnił błąd. Szereg błędów - mówiła wczoraj przed Sądem Okręgowym w Białymstoku Magdalena Grześ, mama niespełna pięcioletniego Tymka.

Przed Sądem Okręgowym w Białymstoku wygłoszone zostały mowy końcowe w procesie apelacyjnym Michała Ch. - lekarza nieprawomocnie skazanego za narażenie rodzącej i jej nienarodzonego dziecka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia.

Sąd Rejonowy w Białymstoku wyrokiem z 28 lipca 2025 roku skazał Michała Ch. za zdalenie, do którego doszło 8 lipca 2021 roku w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Białymstoku. Sąd wymierzył mu karę 25 tys. zł grzywny, do tego 6-letni zakaz wykonywania zawodu oraz po 200 tys. zł zadośćuczynienia rodzicom dziecka. Apelacje złożyli zarówno prokurator, jak i obrońca oskarżonego.

Magdalena Grześ po wyjściu z sali opowiadała, że krzyczała na sali porodowej, iż nie może urodzić, że nikt jej nie słuchał. Opisowała podanie jej nierozcieńczonej oksygeny, pęknięcie macicy, salę porodową wyglądającą jak rzeźnia.



Oskarżony Michał Ch. nie przyznał się do winy. Wyrok Sądu Okręgowego w Białymstoku poznamy 20 marca

- Ja nie walczę o pieniądze, ja walczę o sprawiedliwość. Jestem pogodzona ze swoją sytuacją. Mam dziecko, którym będę się zajmowała do końca życia. Mam dość walki. Walkę mam codzienną w domu.

Sam oskarżony Michał Ch. nie przyznał się do winy. Przekonywał, że przez cały czas starał się jak najszybciej zakończyć poród, a prowadzenie porodu siłami natury było w jego ocenie właściwym postępowaniem. Sugerował, że przyczyny stanu dziecka mogą być złożone i niekoniecznie związane wyłącznie z przebiegiem porodu.

Prokurator Adam Baranowski z Prokuratury Rejonowej Białystok-Południe podtrzymał, że oskarżony działał z zamiarem ewentualnym - przewidywał możliwość narażenia pacjentki na niebezpieczeństwo i godził się z tym.

- Michał Ch. był doświadczonym specjalistą, doskonale obeznanym z tematyką położnictwa, wobec czego nie można stosować wobec niego pobłażliwych standardów. Zeznanie jednej z położnych, która stwierdziła wprost, że oskarżony zrobił wszystko, żeby poród zakończył się źle - trudno mnie zszokować po tylu latach pracy, a ta wypowiedź mnie zszokowała - przyznał prokurator Baranowski.

Wskazał też, że wyłączenie kardiologu - urządzenia monitorującego stan płodu - zostało przez biegłych zakwalifikowane jako błąd. Za niebezpieczne i niezalecane uznali oni też stosowanie przez oskarżonego rękoczynu Kristellera, który w sposób istotny zwiększył ryzyko pęknięcia macicy u pacjentki po wcześniejszym cięciu cesarskim.

Obrońca Michała Ch. Piotr Iwaniuk kwestionował jedno-

znaczność związku przyczynowo-skutkowego między działaniami oskarżonego a stanem dziecka, powołując się na fragmenty opinii biegłych, w których - jego zdaniem - sformułowania nie były kategoryczne. Wskazywał też, że na sali porodowej obecni byli inni członkowie zespołu medycznego.

Do tego argumentu bezpośrednio odniosła się pełnomocniczka oskarżycielki posiłkowej mecenas Paulina Iwanowicz.

- Decyzja o zakończeniu porodu cięciem cesarskim jest decyzją stricte lekarską. Ani położna, ani lekarz rezydent działający pod nadzorem specjalisty nie mają kompetencji, by samodzielnie zakwalifikować pacjentkę do zabiegu. Przeniesienie tej odpowiedzialności na zespół pomocniczy prowadzi do niedopuszczalnego wniosku, że przy pracy zespołowej tak naprawdę nikt nie może zostać pociągnięty do odpowiedzialności - mówiła mecenas Iwanowicz.

Wyrok ma zapas 20 marca. Przed Sądem Rejonowym w Białymstoku trwa inny proces tego ginekologa, dotyczący kobiety rodzącej w tym samym szpitalu. W tej sprawie śledczy zarzucają lekarzowi, że w marcu 2023 roku - działając niezgodnie z zasadami wiedzy i sztuki lekarskiej - nieumyślnie naraził nienarodzone dziecko kobiety w ciąży na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia. Dziecko zmarło, zarzuty obejmują też nieumyślne spowodowanie jego śmierci.

Pomysł PiS na obniżkę cen paliw. Poseł KO: To działania pod publiczkę

Gospodarka
Tomasz Maleta

Orosnących cenach paliw w Polsce i sytuacji na rynku po amerykańsko-izraelskim ataku na Iran mówili działacze PiS w Białymstoku. Podobne konferencje zorganizowali też w innych miastach regionu.

Dziś w interesie wszystkich Polaków jest, by ceny na stacjach benzynowych wyraźnie spadły. I do tego są narzędzia trzeba z nich tylko skorzystać - mówił poseł Dariusz Piontkowski.

Senator Anna Bogucka wskazała, że mamy do czynienia z sytuacją kryzysową. - I właśnie w takich sytuacjach rząd powinien reagować natychmiast - mówiła. - Nie widzimy żadnej reakcji rządu Donalda Tuska. Nie widzimy, by chciał pomóc Polakom. A przecież pamiętamy jak mówił (za rządów PiS-przyp. red.), że to prosta, odważna, jedna decyzja, że benzyna może być po 5,19 zł.

- Jeżeli nie widać takiej reakcji, to my jako Prawo i Sprawiedliwość złożyliśmy do Sejmu projekt ustawy, który będzie obniżał cenę paliwa - mówiła Anna Bogucka.

Politycy PiS proponują: Obniżenie akcyzy o 10 proc., obniżenie stawki podatku VAT do końca czerwca do 8 proc., zwolnienie paliw z podatku detalicznego.

- Jest w tym tygodniu posiedzenie Sejmu, Senatu. Można to



Konferencja działaczy PiS przed stacją paliw

przeprowadzić natychmiast - mówiła senator. Podkreśliła, że sytuacja cenowa na rynku paliw może przełożyć się na wzrost inflacji, cen żywności. - Będzie to także trudna sytuacja dla rolników, przedsiębiorców, firm transportowych. Dlatego oczekuje reakcji natychmiast, tu i teraz - podkreśliła.

Poseł Krzysztof Truskolaski (KO) podkreśla, że gdy PiS był u władzy to ceny były jeszcze wyższe, a jednak rządzący nie obniżyli VAT-u

- My zaproponowaliśmy konkretne rozwiązania. Po pierwsze: Orlen na diesla zniósł praktycznie marżę. Po drugie: duże promocje na stacjach paliw - 35 groszy na litrze dla użytkowników kont Vitay. Każdy może taką aplikację założyć. Posłowie PiS jak zwykle uprawiają propagandę i proponują działania, które są tylko i wyłącznie pod publiczkę - mówił lider podlaskiej KO.

Pierwszy odcinek S16 w woj. podlaskim coraz bliżej

Infrastruktura drogowa
Tomasz Maleta

Finiszują prace nad wydaniem pozwolenia na budowę odcinka drogi ekspresowej S16 Knyszyn - Krynice. Inwestor, czyli Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad oddział w Białymstoku, spodziewa się go w kwietniu bieżącego roku. Wcześniej odbędą się spotkania informacyjne w gminach Dobrzyniewo Duże i Knyszyn, na których mieszkańcy zapoznają ze skutkami, jakie przyniesie ta decyzja. Będą natychmiastowe.

Postępowanie w sprawie pozwolenia na budowę (tj. decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej - ZRID) dla odcinka Knyszyn - Krynice prowadzi Podlaski Urząd Wojewódzki od wniosku ubiegłego roku.

Inwestycja obejmuje: budowę drogi o długości 8,4 km, w standardzie dwóch jezdni po dwa pasy ruchu o szerokości 3,5 m wraz z pasem awaryjnym. Obie jezdnie będą oddzielone pasem rozdzielającym o szerokości co najmniej 5 m.

Zaplanowano 14 obiektów inżynierskich, w tym cztery wiadukty, sześć obiektów z funkcją przejścia dla zwierząt (górz albo dołem), cztery przepusty dla małych zwierząt i płazów.

Nawierzchnia jezdni będzie bitumiczna, dostosowana do obciążenia 11,5 t/oś, a konstrukcja drogi zostanie wykonana dla kategorii ruchu KR6.

- Budowa ruszy wiosną i powinna zakończyć się w 2028 r. - zapowiada białostocki oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

Decyzja ZRID określa granice terenu przewidzianego do przejęcia pod budowę drogi

i umożliwi rozpoczęcie procedury odszkodowawczej za przejmowane na rzecz Skarbu Państwa nieruchomości.

Postępowanie administracyjne mające na celu ustalenie wysokości odszkodowania będzie prowadził Wojewoda Podlaski. Powołani przez niego niezależni biegli - rzeczoznawcy majątkowi - oszacują wartość nieruchomości, co będzie podstawą do wydania decyzji odszkodowawczej. Ta zaś będzie podstawą dla GDDKiA do zapłaty odszkodowań za przejęte nieruchomości.

O wszystkich procedurach związanych z wydaniem decyzji ZRID, kwestiach wydawania nieruchomości oraz decyzji o wysokości odszkodowania będzie można się dowiedzieć na spotkaniach informacyjnych, które odbędą się:

- 11 marca (środa) o godz. 9. w Sali Ochotniczej Straży Po-

żarnej w Letnikach (adres: Letniki 34, gmina Dobrzyniewo Duże).

- 11 marca (środa) o godz. 12. w Knyszyńskim Ośrodku Kultury w Knyszynie (adres: Rynek 39, 19-120 Knyszyn).

Odcinek S16 rozpocznie się węzłem Knyszyn a zakończy na rondzie, które w tej chwili budowane jest w ramach odcinka S19 Krynice-Białystok Zachód. Ten fragment północno-zachodniej obwodnicy Białegostoku ma być gotowy w trzecim kwartale 2026 roku.

Gdy w 2028 roku powstanie fragment od Knyszyna do Krynicy rondo zostanie rozebrane a S16 przejdzie płynnie w S19. Wjazd na trasę ekspresową będzie możliwe w ramach węzła Dobrzyniewo Północ, które powstanie w 2028 roku jako zadanie odrębne przy pierwszym - w Krynicy - wiadukcie trasy S19.

KULTURA

Po Lwach przyszedł czas na Orły

28. edycja przyznania nagród Orły przez Polską Akademię Filmową za nami. Wśród laureatów, których ogłoszono podczas uroczystej gali w Teatrze Polskim im. Arnolda Szyfmana znalazł się Piotr Domalewski, reżyser pochodzący z Łomży. Zdobył statuetkę za scenariusz, a także nagrodę publiczności za film „Ministranci”.

Film „Ministranci” wcześniej zdobył Złote Lwy, czyli Wielką Nagrodę 50. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni.

W niedawno udzielonym „Kurierowi Porannemu” wywiadzie Piotr Domalewski przyznał, że prawdą jest, że pomysł na tę produkcję wziął się z dziecięcej niezgody na to, że ludzie mówią co innego, a robią co innego.

Ta niezgoda dalej w mnie jest - zapewnił Domalewski. -

Nielatwo się opowiada o takich emocjach, więc pomyślałem, że odpowiednimi bohaterami, którzy mają szansę wiarygodnie zrobić to za mnie, są młodzi ludzie. Oni nie muszą patrzeć na rzeczywistość przez filtr relatywizmu. Mają prawo domagać się od rzeczywistości, żeby była dobra albo zła, czarna albo biała, żeby miała jakieś zasady. I pewnie z takiej zupełnie naiwnej tęsknoty za jakimiś zasadami zrodził się ten film.

Wielkim zwycięzcą tegorocznej odsłony Orłów był „Dom Dobry”. Otrzymał statuetki m.in. za najlepszy film, reżyserię oraz muzykę. Dodatkowo Agata Turko została nagrodzona za najlepszą rolę kobiecą, a Tomasz Schuchardt za najlepszą rolę męską.

W wielu kategoriach doceniono też film „Chopin, Chopin”. (UŚ)

Nie ma zgody na wykup mieszkań komunalnych w tzw. „setkach”

Mienie komunalne
Andrzej Kłopotowski

Nie będzie - przynajmniej na razie - zgody na sprzedaż mieszkań komunalnych w tzw. „setkach”. To stanowisko radnych z komisji wniosków, skarg i petycji. O zielone światło na wykup lokali apelowali lokatorzy z „setek”.

„Setki” to budynki, w których wszystkie mieszkania należą do gminy, a więc nie funkcjonują w nich wspólnoty. W Białymstoku to m.in. budynki przy Pułaskiego 85 czy Matejki 22, 24, 26 i 28. Część z mieszkających tu osób chciałaby wykupić mieszkania na własność. Ale nie godzi się na to miasto.

W poniedziałek tematem zajmowała się komisja wniosków, skarg i petycji Rady Miasta. Swoje argumenty przedstawiali mieszkańcy zainteresowani wykupem oraz urzędnicy odpowiedzialni za gminne mienie.

Po wysłuchaniu argumentów podjęliśmy stanowisko, że nie popieramy petycji mieszkańców - mówi radny Michał Karpowicz (KO), przewodniczący komisji.

Dlaczego? Powodów jest kilka.

Przede wszystkim miasto musi mieć w swych zasobach lokale komunalne. W tej chwili to 3962 lokale w budynkach, w których funkcjonują wspólnoty oraz w „setkach”. Jeżeli ktoś chce wykupić mieszkanie na własność,

a dziś mieszka w „setce” może spróbować zamienić się na mieszkanie w budynku, w którym działa już wspólnota - dodaje nasz rozmówca.

Pytany, czy jest za wykupem „setki” w stu procentach odpowiada, że nie ma takich sygnałów od wszystkich mieszkańców. Takie rozwiązanie nie wchodzi więc w rachubę. Czy temat „setek” jest zamknięty?

- W planach jest budowa nowych bloków komunalnych przy ulicy Absolwentów. Zobaczymy, jakie będzie zainteresowanie nimi i wtedy być może wrócimy do tematu wykupu mieszkań w „setkach” - kwituje.

Stanowisko takie nie satysfakcjonuje mieszkańców.

- Ciągłe słyszymy tylko, że miasto musi mieć pewną liczbę mieszkań komunalnych. Argument, że możemy zamienić mieszkanie i później je wykupić nie przekonuje nas. Mieszkamy w bloku po 40 lat. Starych drzew nie przesadza się - podnosi Krystyna Wołyniec, lokatorka budynku przy Pułaskiego.

Zapowiada, że lokatorzy „setek” pojawią się na najbliższej sesji rady miasta, gdzie głosować w tej sprawie mają wszyscy radni, a nie tylko ci z komisji. Choć wynik już dziś mogą przewidzieć (w komisji za odrzuceniem petycji było 3 radnych KO, przeciw 1 osoba z PiS). W najbliższym czasie nie wykluczają podjęcia kolejnych kroków, by walczyć o wykup mieszkań. Na razie nie chcą mówić jakich.

Flaga Ultra kibiców Jagi trafiła do galerii sportu

Sport
Magda Ciasnowska

Do zbiorów Galerii Białostockiego Sportu dołączył wyjątkowy eksponat. Powstała w 1988 roku flaga Ultra, została wczoraj oficjalnie przekazana podczas spotkania na murawie Chorten Areny.

Galeria Białostockiego Sportu wzbogaciła się o niezwykłą pamiątkę związaną z historią kibiców Jagiellonii Białystok. Do kolekcji trafiła pierwsza flaga środowiska Ultra, która przez lata była symbolem fanowskiej oprawy na meczach białostockiego klubu.

Autorem flagi jest Andrzej Wilczyk, obecnie wiceprezes Jagiellonii Białystok. Przygotował ją w 1988 roku wspólnie z Tomkiem Kozakiem.

- Powstała z materiałów, które koledzy z bloku przynosili ze swoich domów. To były prześcieradła wzięte od mam. A ja zakupiłem barwniki na bazarze przy Bema i farbowaliśmy, cięliśmy i szyliśmy - wspomina Andrzej Wilczyk.

Inspiracją były flagi włoskich ultrasów, a sama flaga powstała w warunkach domowych. Po raz pierwszy została zaprezentowana 12 marca 1988 roku podczas meczu Jagiellonii w I lidze.

- To dla mnie bardzo podniosła chwila. W 1988 roku, gdy byłem młodym chłopakiem, nie przypuszczałem, że po prawie 40 latach będę stał na moim ukochanym stadionie, jako wicepre-



W ostatnich latach flaga była używana jedynie na Święcie Ultry. Na zdjęciu podczas ostatniego takiego wydarzenia

zes Jagiellonii i będę mógł ją przekazać - mówił Andrzej Wilczyk. - Ta flaga jest symbolem. My, kibice, stwierdziliśmy, że powinna być z nami na zawsze na stadionie - już nie na Ultrze, ale w powstającej właśnie Galerii Białostockiego Sportu.

Przez wiele lat pamiątka była eksponowana w gablocie w Jaga Pubie. Po rozbiórce hali przy ulicy Jurowieckiej, gdzie znajdował się lokal, flaga wróciła do swojego twórcy. W ostatnich latach była używana jedynie na Święcie Ultry.

- Wszystkie rzeczy, które wiążą się z historią ruchu kibicowskiego i Jagiellonii Białystok, są niezwykle ważne i potrzebne - zaznacza Rafał Rudnicki, wiceprezydent Białegostoku.

Nowy eksponat ma zostać zaprezentowany na wystawie

stałej Galerii Białostockiego Sportu, której otwarcie planowane jest na 2027 rok.

- Trafia do nas wyjątkowy obiekt. Myślę, że to świadectwo zaufania środowiska kibiców Jagiellonii Białystok. Nie chcemy go zawieść - podkreśla Marcin Koziński, kierownik GBS. - Już w środę flaga zostanie opracowana naukowo. Dostanie swój numer i zostanie wpisana do księgi inwentarzowej. Zrobimy jej dokładną dokumentację fotograficzną, a konserwator dokona analizy i opracuje plan konserwacji. Ma ona już swoje lata i spędziła na trybunach czas w różnych warunkach. Chcielibyśmy przywrócić jej świetność.

Dla flagi przygotowana zostanie specjalna gabłota o długości siedmiu metrów.

Zespół Szkół Muzycznych otrzyma dofinansowanie

Dotacje
Magda Ciasnowska

Rusza ogólnopolski projekt modernizacji energetycznej szkół artystycznych finansowany z Funduszy Europejskich. W województwie podlaskim dofinansowanie trafi do Zespołu Szkół Muzycznych im. Ignacego Paderewskiego w Białymstoku.

Projekt „Kompleksowa modernizacja energetyczna wybranych placówek szkolnictwa artystycznego w Polsce” obejmuje 29 szkół artystycznych oraz 33 budynki w całym kraju. Całkowita wartość inwestycji przekracza 120 mln zł, z czego około 70 mln zł pochodzi z dofinansowania programu FEnIKS.

- Jesteśmy jedyną szkołą z województwa podlaskiego z tym dofinansowaniem. W innych placówkach szykuje się konkretna termomodernizacja. U nas to zadanie będzie niewielkie. Mamy piękny budynek, w którym wiele już zostało zrobione. To dofinansowanie pokryje montaż fotowoltaiki - mówi Adam Juchnowicz, dyrektor Zespołu Szkół Muzycznych im. Ignacego Paderewskiego w Białymstoku. - Mamy dobrą lokalizację, nic nie przysłania nam słońca, a dachy są idealnie skierowane, więc efekty ekonomiczne będą pewnie dość duże.

Panele fotowoltaiczne zostaną zamontowane prawdopodobnie na budynku internatu.

AUTOREKLAMA

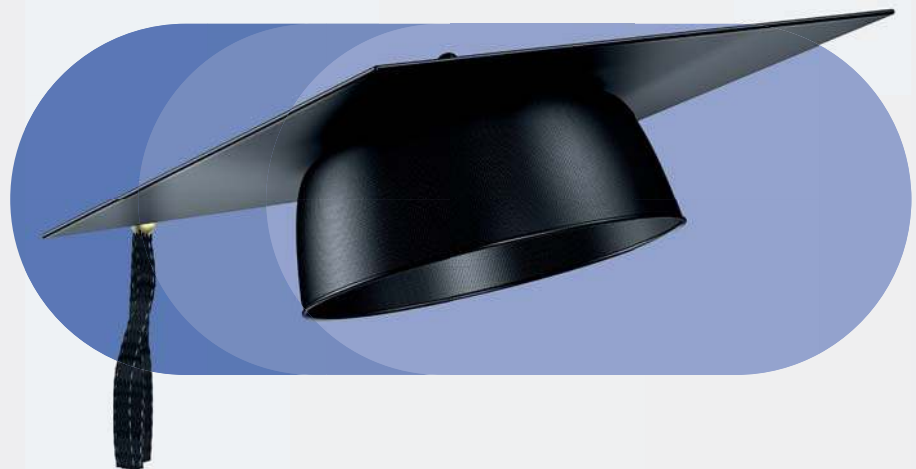
Polecamy →



strefa
EDUKACJI

Edukacja w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl



Wolniejszy spływ wód ma wpływ także na obronność

Puszcza Białowieńska
Martyna Jurkowska

Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska oraz Brygada Obrony Terytorialnej zatrzymują wodę spływającą rowami w Puszczy Białowieńskiej. Skutkiem jest nie tylko poprawa nawodnienia siedlisk przyrodniczych, ale również utrudnienie przekraczalności kompleksu, co wpisuje się w koncepcję Tarczy Wschód.

- Mamy zarezerwowane duże środki z kilku źródeł na poprawę stanu nawodnienia siedlisk, zwłaszcza w przygranicznych obszarach Natura 2000 oraz w rezerwach przyrody. Jednak ich uruchomienie, wyłonienie wykonawców w ramach zamówień publicznych zajmie nam kilkanaście miesięcy. A wodę z topniejącego śniegu mamy w puszczy teraz. Na jej zatrzymanie mamy do słownie kilka dni. Spływa ona w bardzo szybkim tempie. Stąd pomysł podjęcia natychmiastowych działań we współpracy



Działania są realizowane głównie w największym rezerwacie - Lasy Naturalne Puszczy Białowieńskiej

z Terytorialsami - mówi Adam Juchnik, dyrektor Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku.

Institucja ta wspólnie z Brygadą Obrony Terytorialnej zatrzymuje wodę spływającą rowami w Puszczy Białowieńskiej. Spadek poziomu wód gruntowych i przesychnienie siedlisk to bowiem kluczowe zagrożenie jakie zdefiniowano w planie zarządzania obiektem Światowego Dziedzictwa UNESCO oraz w projekcie planu ochrony

obszaru Natura 2000 Puszcza Białowieńska. Powodem problemów hydrologicznych są głównie zmiany klimatu ale również odpływ wody rowami odwadniającymi, którymi pocięta jest Puszcza. I choć RDOŚ nie ma wpływu na zmianę klimatu, to aktywnie chce spowolnić spływ wód.

- Pierwszy dzień wspólnych działań przebiegł bardzo efektywnie. Dysponując 30-osobową grupą Terytorialsów i kilkoma pracownikami RDOŚ

udało nam się wykonać około 30 urządzeń piętrzących. Wzorzaliśmy się na bobrach, korzystaliśmy z materiałów naturalnych dostępnych w zasięgu ręki, jak martwe drewno, kamienie czy ziemia - mówi Adam Bohdan, Regionalny Konserwator Przyrody, który nadzorował prace, dodając jednocześnie, że w planach jest kilka kolejnych dni wspólnej pracy.

Doraźna współpraca RDOŚ oraz BOT w zakresie spowolnienia wpływu wody to jedno z wielu działań jakie podejmuje Ministerstwo Klimatu i Środowiska oraz podlegające mu instytucje z zakresu działań wpisujących się zarówno w cele ochrony przyrody, jak również zwiększania obronności.

- Zgodnie z Normą Obroną większa głębokość bagien i cieków obok zagęszczenia drzew zwiększa nieprzejezdność i nieprzekraczalność terenu, czyli wpisuje się w założenia Tarczy Wschód - wyjaśnia kpt. Justyna Dziemiańczuk, oficer prasowy 1 Podlaskiej Brygady Obrony Terytorialnej.

Jest wniosek o utworzenie w mieście Rady do spraw Mężczyzn

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Wniosek o utworzenie w Suwałkach Rady do spraw Mężczyzn trafił do miejskiego Ratusza. Złożyli go członkowie Ruchu Narodowego, którzy uważają, że takie gremium i wsparcie mężczyzn jest w mieście potrzebne.

W Suwałkach funkcjonują rady: młodzieżowa, seniorów i kobiet. Teraz, jak stwierdzili członkowie Ruchu Narodowego, czas na radę do spraw mężczyzn.

- Byłoby to ciało doradcze, zajmujące się problemami społecznymi dotyczącymi mężczyzn i chłopców. Naszym celem jest zwrócenie uwagi na wyzwania, które w dużym stopniu dotyczą mężczyzn, a jednocześnie mają wpływ na funkcjonowanie lokalnej społeczności. Mężczyźni stanowią około połowę mieszkańców Suwałk. Rada mogłaby pomóc w lepszym rozpoznaniu takich zjawisk jak: problemy zdrowia psychicznego, samotność, uzależnienia czy trudności edukacyjne chłopców - tłumaczył

zasadność powołania rady Kamil Jurewicz.

Michał Dąbrowski zwrócił uwagę na stan psychiczny mężczyzn i to, że to właśnie oni częściej odbierają sobie życie. Mówił także o rzadszym korzystaniu przez mężczyzn z profilaktyki zdrowotnej, pomocy psychiatrycznej czy o trudności w spełnianiu się w roli ojca.

- Działania Rady miałyby charakter konsultacyjny w zakresie polityki społecznej, zdrowia publicznego i edukacji - podkreślił Patrycjusz Gorlo.

W pierwszym roku działalności rada, jak mówią inicjatorzy, mogłaby skupić się na analizie lokalnych statystyk, monitorując m.in. dane dotyczące samobójstw, bezdomności i uzależnień, aby skuteczniej kierować środkami pomocowymi. Ważnym obszarem działań byłaby także promocja edukacji wśród chłopców poprzez programy przeciwdziałające słabszym wynikom w nauce w porównaniu z dziewczętami. Istotne byłoby również stworzenie systemu wsparcia psychicznego i przeciwdziałania samotności.

AUTOREKLAMA 0111487422

16. forum rolnicze 26
WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

Zapraszamy do współpracy
Kontakt: Anna Smorowińska, Kierownik Wsparcia Sprzedaży, tel. 695 346 825

Więcej poranny.pl/forumrolnicze

ORGANIZATOR

KURIER
PORANNYGAZETA
WSPÓŁCZESNA

ORGANIZATOR REGIONALNY



Podlaskie

PATRONI HONOROWI

Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi
Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan KrajewskiWOJEWODA PODLASKI
Jacek BrzozowskiMARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO
Łukasz Prokoryn

PARTNERZY GŁÓWNI

Krajowy Ośrodek
Wsparcia RolnictwaODRODZENIE
I ROZWOJ

PARTNER MEDIALNY

Polskie
Radio
Białystok

KRÓTKO

SAMOLOTY RZĄDOWE

Powrót do kraju będzie płatny?

W poniedziałek szef MSZ podał na platformie X, że według danych Straży Granicznej od 1 marca, czyli już po rozpoczęciu wojny w regionie Bliskiego Wschodu, wyjechało tam 736 osób, w tym 37 dzieci poniżej 15. roku życia. Jak podał, 97 osób udało się do Kataru, 271 do Omanu, a 368 do ZEA. Dodał, że ma nadzieję, że „nie będą domagać się ewakuacji na koszt podatnika”.

„Proszę Państwa o poparcie dla takiej zmiany ustaw, aby za powrót do kraju samolotem rządowym lub wojskowym

z miejsc, gdzie były ostrzeżenia o niebezpieczeństwie można było pobierać opłatę” - napisał we wtorek Sikorski na X, przypominając dane o wyjazdach na Bliski Wschód od 1 marca.

We wtorek rano rzecznik MSZ Maciej Wewiór poinformował, że do Polski z Bliskiego Wschodu dzięki 55 lotom powróciły 9772 osoby. Wiceminister sportu i turystyki Piotr Borys przekazał z kolei, że w nocy z poniedziałku na wtorek wylądowały trzy samoloty z Mskatu w Omanie realizujące rejsy na zlecenie rządu.

KRAKÓW

Ruszył proces apelacyjny



Proces odwoławczy 46 pseudokibiców Ruchu Chorzów - Psycho Fans, którym postawiono około 100 zarzutów, rozpoczął się wczoraj przed Sądem Apelacyjnym w Krakowie. To jedna z największych spraw dotyczących przestępczości pseudokibiców w kraju. Akta tej sprawy liczą 170 tomów.

MAZOWSZE

W wypadku zginęła 14-latka

W poniedziałek około godz. 19.30 w miejscowości Mąkolin (pow. płocki) samochód, którym podróżowało pięcioro nastolatków wypadł z drogi i dachował. Na miejscu zginęła 14-letnia dziewczyna.

W BMW znajdowało się w sumie pięcioro nastolatków, wszyscy ucierpieli w wypadku. Cztery osoby

trafiły do szpitala, dwie z nich w najcięższym stanie transportowało Lotnicze Pogotowie Ratunkowe.

Jak poinformowała Komenda Miejska Policji w Płocku, kierujący samochodem marki BMW 18-latek najprawdopodobniej stracił nad nim panowanie, wypadł z drogi, a następnie dachował. Kierowca był trzeźwy.

ŻYWNOŚĆ

Przed nadchodzącymi świętami nie zabraknie jaj na sklepowych półkach - oceniają eksperci z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej - PIB oraz Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj. Dodają, że ceny jaj są stabilne, ale wysokie. Według ostatnich danych na początku marca za tonę jaj dla przetwórstwa w skupie średnio płacono 7864 zł, czyli o 2,6 proc. mniej niż rok temu, gdy było to 8058 zł.

„*Zmiany cen ropy są trudne do przewidzenia, tak samo jak dalszy ciąg konfliktu w Iranie*

Urszula Cieślak analityczka rynku paliw z biura Reflex

„To jest SAFE zero złotych”. Premier naciska na prezydenta

Karolina Wrońska
Warszawa

Po spotkaniu Donalda Tuska z Karolem Nawrockim można się tylko domyślać, jakie będzie stanowisko prezydenta w sprawie SAFE.

- Liczymy na natychmiastową decyzję prezydenta ws. ustawy o SAFE. Polska bezwzględnie potrzebuje szybkich i dużych pieniędzy, by armia była wyposażona na czas zagrożeń - mówił premier Donald Tusk po spotkaniu z prezydentem. - Liczy się już nie tylko każdy dzień, ale każda godzina - dodał szef rządu.

Wcześniej dał do zrozumienia, że prezydent podjął już decyzję co do podpisania ustawy i jest ona negatywna. - Dotarły do nas informacje, że prezydent zdecydował się zawetować ustawę wdrażającą program SAFE - mówił premier jeszcze przed spotkaniem z prezydentem. Karol Nawrocki swoją decyzję miał przekazać na poniedziałkowym spotkaniu z generałami.

Spotkanie premiera z prezydentem, prezesem NBP Adamem Glapińskim, wicepremierem, szefem MON Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem i ministrem finansów i gospodarki Andrzejem Domańskim dotyczyło przede wszystkim decyzji prezydenta ws. ustawy wdrażającej unijny program SAFE, a także przedstawionego



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

- Oczywiście będę do końca czekał na podpis prezydenta - mówił po spotkaniu premier Donald Tusk

przez prezydenta projektu „Polski SAFE o proc.”.

Natomiast szef Kancelarii Prezydenta Zbigniew Bogucki po spotkaniu ogłosił, że Karol Nawrocki nie podjął jeszcze decyzji w sprawie unijnego SAFE i poinformował, że prezydencka propozycja ustawy „SAFE o proc.” trafiła już do Sejmu.

- Premier Donald Tusk domagał się szczegółów ws. „polskiego SAFE o proc.” i dziś je otrzymał - mówił Bogucki. Dodał, że Sejm może już pracować nad złożonym projektem prezydenckim.

- Propozycja prezesa NBP Adama Glapińskiego to w największym skrócie „SAFE zero złotych” - mówił ostro premier. - W prezydenckim projekcie ustawy nie ma pieniędzy, jest nowe ciało, rada, biurokracja i dziesiątki niepotrzebnych przepisów - ocenił Donald Tusk.

Szef rządu dodał, że Polska włożyła dużo pracy, by przekonać europejskich partnerów, że Europa musi samodzielnie sfinansować swoją obronę, w tym ochronę wschodniej flanki NATO. Poinformował, że zapytał prezydenta wprost, czy podpisze ustawę wdrażającą unijny

program SAFE. - Prezydent powiedział, że ma jeszcze dużo czasu, 10 dni i że się zastanawia, że mu się to nie podoba i że ma propozycję, żeby jednak wysłuchać propozycji pana Adama Glapińskiego - powiedział Tusk.

Premier zapowiedział też, że w razie prezydenckiego weta do ustawy wdrażającej program SAFE, rząd będzie miał gotowy projekt, który wdroży ten program. - Oczywiście będę do końca czekał na podpis prezydenta, bo to ułatwi wydawanie pieniędzy na polski przemysł zbrojeniowy - wyjaśnił premier.

- Jeśli jednak pojawi się weto, to na pewno tego samego dnia będziemy mogli realizować plan B, czyli uchwałę Rady Ministrów - ale ze stratą dla na przykład Straży Granicznej. Na tym polega problem. (...) Jeżeli będzie weto, to na wojsko znajdziemy pieniądze, ale nie będzie pieniędzy przez weto na ochronę granicy wschodniej, wsparcie Straży Granicznej, Policji w jej zadaniach na rzecz bezpieczeństwa obywateli, na cyberbezpieczeństwo - podkreślił Tusk.

Jak dodał szef rządu, część projektów „będzie można uratować, ale szkoda nerwów”.

Prezydent ma czas do 20 marca. Może ustawę o SAFE podpisać, może ją zawetować lub odesłać do rozpatrzenia przez Trybunał Konstytucyjny. PAP

Król Szwecji Karol XVI Gustaw i królowa Sylwia goszczą w Polsce. To trzecia wizyta w naszym kraju

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj przed południem prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką powitali na dziedzińcu Pałacu Prezydenckiego króla Szwecji Karola XVI Gustawa i królową Syldię, którzy rozpoczęli oficjalną, trzydniową wizytę w Polsce.

Parze królewskiej towarzyszy delegacja członków szwedz-

kiego rządu, w tym ministra spraw zagranicznych Maria Malmer Stenergard, minister obrony Pal Jonson, minister obrony cywilnej Carl-Oskar Bohlin czy ministra kultury Parisa Liljestrand. Delegacji towarzyszą również przedstawiciele szwedzkiego biznesu, reprezentujący łącznie około 60 firm oraz instytucji takich jak szwedzkie politechniki czy instytuty badawcze.

Po spotkaniu pary prezydenckiej z parą królewską odbyły się rozmowy plenarne pod prze-

wodnictwem prezydenta RP i króla Karola XVI Gustawa. Król Szwecji i prezydent Nawrocki spotkali się też z przedstawicielami mediów.

Karol XVI Gustaw i królowa Sylwia złożyli również wieniec na Grobie Nieznanego Żołnierza. Po południu zaplanowana była wizyta w parlamencie i spotkanie z marszałkami Sejmu - Włodzimierzem Czarzastym i Senatu - Małgorzatą Kidawą-Błońską.

Drugi dzień wizyty koncentrować się ma wokół spraw zwią-

zanych z bezpieczeństwem i przemysłem obronnym. Trzeci dzień wizyty szwedzka para królewska spędzi w Trójmieście.

To trzecia wizyta Karola XVI Gustawa w Polsce - pierwsza miała miejsce we wrześniu 1993 r., druga w maju 2011 r. Przedstawiciele szwedzkiej ambasady w Warszawie podkreślali, że w ciągu swojego panowania - od 1973 r. - król Karol XVI Gustaw - odwiedził trzykrotnie jedynie kilka państw - najważniejszych partnerów Szwecji. PAP

Szef RE: na wojnie z Iranem najbardziej korzystna Rosja

Alina Mazurska
Bruksela

Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa, który przemawiał na corocznej konferencji ambasadorów UE, powiedział, że jedynym dotąd zwycięzcą wojny w Iranie jest Rosja.

Costa zauważył, że wojna na Bliskim Wschodzie spowodowała wzrost cen energii, dzięki czemu Kreml zyskał nowe środki na finansowanie wojny przeciwko Ukrainie. Ponadto Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód, nie mówiąc już o tym, że konflikt w tym regionie wysunął się na pierwszy plan, spychając Ukrainę w cień. Z tego powodu - podkreślił szef Rady - UE wezwała wszystkie strony konfliktu do „maksymalnej powściągliwości” i powrotu do negocjacji.

- Musimy uniknąć dalszej eskalacji. Taka droga zagrażałaby Bliskiemu Wschodowi, Europie i nie tylko. Konsekwencje są poważne, również w sferze gospodarczej, czego dowodem jest blokada cieśniny Ormuz (ważnej dla dostaw ropy i skroplonego gazu ziemnego z krajów Zatoki Perskiej - PAP). Jak dotąd w tej wojnie jest tylko jeden zwycięzca: Rosja - powiedział Costa.

Zaznaczył, że UE solidaryzuje się z Irańczykami i popiera



- Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział na konferencji ambasadorów Antonio Costa

ich prawo do decydowania o własnej przyszłości. - Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział.

Szef Rady Europejskiej zauważył, że w zakresie prawa międzynarodowego UE musi prowadzić wielowymiarową politykę zagraniczną. - Wszyscy wiemy, jak trudno jest osiągnąć konsensus w sprawie wspólnej polityki zagranicznej, gdy mamy do czynienia z 27 różnymi krajowymi politykami zagranicznymi i perspektywami geograficznymi. Ten wielobiegunowy

świat wymaga jednak wielostronnych rozwiązań, a nie sfer wpływów, w których polityka siły zastępuje prawo międzynarodowe - podkreślił.

Przyznał, że Europa mierzy się z nową rzeczywistością, w której Rosja działa na szkodę pokoju, Chiny zakłócają handel,

Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód

a USA podważają prawo międzynarodowe. Aby adaptować się do tych nowych warunków, UE musi przestrzegać międzynarodowego porządku i zasad zapisanych w Karcie Narodów Zjednoczonych, wzmocnić współpracę z dotychczasowymi partnerami, w tym ONZ - powiedział Costa. Musi też - dodał - zdobywać nowych partnerów, co udało się m.in. dzięki podpisaniu umowy z państwami południowoamerykańskiego bloku Mercosur, oraz przygotować się do nowego rozszerzenia, dzięki któremu Wspólnota nabierze nowej dynamiki. PAP

Łódź migrantów zderzyła się ze strażą przybrzeżną. 14 ofiar śmiertelnych

Alina Mazurska
Turcja

Co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy ich łódź zderzyła się ze statkiem straży przybrzeżnej podczas pościgu u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji.

- W poniedziałek co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy łódź przewożąca ich zderzyła się z łodzią straży przybrzeżnej u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji w trakcie pościgu - poinformowali przedstawiciele władz.

Do zdarzenia doszło w pobliżu wybrzeża Demre w prowincji Antalya, gdy statek przewożący Afgańczyków zignorował wezwania do zatrzymania się i próbował wykonać ma-

newry z dużą prędkością, aby uciec przed łodziami straży przybrzeżnej - przekazała państwowa agencja Anadolu, cytując gubernatora Hulusiego Sahina.

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną i otrzymało natychmiastową pomoc medyczną. 14 innych, które dotarły na brzeg, zostało zatrzymanych przez jednostki żandarmerii.

Nadal prowadzono operację poszukiwawczo-ratunkową drogą lądową, morską i powietrzną w celu odnalezienia osób, które mogły zostać uznane za zaginione.

Jak poinformowała agencja Anadolu, władze wszczęły w sprawie tego incydentu zarówno dochodzenie sądowe, jak i administracyjne. PAP



Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną

Ursula von der Leyen twierdzi, że odwrócenie się od energii jądrowej było błędem Europy

Alina Mazurska
Francja

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen oceniła podczas międzynarodowego szczytu w sprawie energii jądrowej w Paryżu, że odwrócenie się Europy od tej energii było strategicznym błędem.

Von der Leyen przypomniała, że jeszcze w 1990 r. jedna trzecia prądu w Europie pochodziła z energetyki jądrowej, a dzisiaj jest to tylko 15 proc. - Europa odwróciła się od niezawodnego i niedrogiego źródła energii o niskiej emisji i powinna teraz to zmienić - powiedziała.

Szefowa KE zauważyła, że UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej i odnawialnej, które połączone mogłyby się stać gwarantem bezpieczeństwa dostaw energii. Zwłaszcza że - jak



Ursula von der Leyen: UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej

zauważyła - Europa nie jest producentem ani ropy, ani gazu, a w przypadku paliw kopalnych jest uzależniona od drogiego i niestabilnego importu, co boleśnie obnażył trwający właśnie kryzys na Bliskim Wschodzie.

Von der Leyen powiedziała, że Europa już była światowym liderem w dziedzinie technologii

jądrowej i może znowu nim zostać. Jak dodała, prace nad tym już trwają, bo w zeszłym roku UE zmieniła zasady umożliwiające rządów państw unijnych finansowanie budowy elektrowni jądrowych oraz inwestycji w paliwa jądrowe ze środków publicznych, zawarła pierwsze na świecie przemysłowe porozumienie dotyczące małych reaktorów modułowych (SMR) i przekazała z budżetu ponad 5 mld euro na badania nad syntezą jądrową, realizowane głównie w ramach projektu ITER. Zdaniem szefowej KE europejskim produktem eksportowym powinny stać się reaktory jądrowe nowej generacji.

Polityczka zapowiedziała też, że KE przedstawi nową europejską strategię dotyczącą małych reaktorów modułowych.

- Nasz cel jest prosty. Chcemy, aby ta nowa technologia była gotowa do użytku w Europie na po-

czątku lat 30. XXI wieku, tak aby mogła odgrywać kluczową rolę obok tradycyjnych reaktorów jądrowych - powiedziała von der Leyen.

Dodała, że w ramach strategii zaproponowane zostaną trzy zestawy środków. Po pierwsze, piaskownice regulacyjne, które umożliwią przedsiębiorstwom testowanie technologii. Po drugie, wzmocnienie inwestycji. Tu KE chce przekazać 200 mln euro gwarancji, aby wesprzeć prywatne inwestycje w technologie jądrowe; środki mają pochodzić z ETS. Po trzecie, wzmocnienie współpracy między państwami członkowskimi, w tym w zakresie ujednolicenia przepisów, jak i przyspieszenia wydawania zezwoleń.

- Firmy z państw członkowskich i zaufani partnerzy również powinni połączyć siły - dodała von der Leyen. PAP

35 pocisków do systemów Patriot dla Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Ukraina ma otrzymać od europejskich partnerów ok. 35 pocisków do systemów obrony przeciwlotniczej Patriot - poinformował we wtorek portal niemieckiego tygodnika „Der Spiegel”.

Z inicjatywą w tej sprawie wystąpił minister obrony RFN Boris Pistorius. „Der Spiegel” twierdzi, że Pistoriusowi udało się uzyskać od kilku europejskich partnerów gwarancje dostarczenia ok. 30 pocisków. Do tego ma dojść pięć pocisków z zapasów Bundeswehry, do czego Berlin zobowiązał się w lutym.

Ze względów bezpieczeństwa ministerstwo obrony Niemiec nie podaje dokładnej liczby ani terminu dostawy.

Pistorius oraz inni wysocy rangą niemieccy urzędnicy w ostatnich miesiącach przekonywali partnerów, m.in. z Hiszpanii, Grecji i Turcji, do przekazania Ukrainie całych systemów Patriot lub przynajmniej pocisków ze swoich zapasów. Na lututowej Monachijskiej Konferencji Bezpieczeństwa Pistorius zaproponował, że jeśli pozostali członkowie NATO zaoferują 30 sztuk, to Niemcy dołożą kolejnych pięć. Niektóre kraje złożyły wtedy wstępne obietnice, ale szczegóły nie były podawane publicznie.

„Fakt, że Pistoriusowi udało się zorganizować nowy pakiet mimo globalnego niedoboru pocisków, uznawany jest za sukces. W niemieckim resorcie obrony nikt jednak nie ma złudzeń, że dalej będą trwały gorączkowe poszukiwania kolejnych pocisków - czytamy w „Spiegelu”. PAP

Poznaj kolejne historie miłości naszych par z akcji RAZEM NAJLEPIEJ



Ich historie to opowieści o takich relacjach, które dopiero się rodzą - i o takich, które trwają już od wielu lat. Nie ma jednego wzorca ani scenariusza, bo te opowieści napisało samo życie.

- Kolejny już raz mamy przyjemność przedstawić na łamach naszej gazety historie miłości uczestników tegorocznej edycji akcji Razem Najlepiej - mówi Katarzyna Borek, która zajmuje się tym plebiscytem od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - Dziś

przedstawiamy ostatnie wybrane opowieści, ale wszystkie nadesłane do nas historie znajdziecie na naszej stronie internetowej. Czytałam je wszystkie. Znajdujemy w nich radość i codzienne ciepło, czasami też wspomnienia trudniejszych dni, bo wiadomo, jak bywa życie, a ze sobą się jest i na dobre, i na złe.

To opowieści o wzajemnym wsparciu, poczuciu humoru, ale naszym zdaniem przede wszystkim o tym, jak ważne są w codziennym życiu drobne gesty, takie jak:

wspólny spacer, rozmowa przy kawie, krótki telefon w środku dnia, weekendowy wyjazd gdzieś w Polskę czy zwykły uśmiech.

To właśnie w takich codziennych chwilach rodzi się prawdziwe „razem najlepiej”, które dla wielu uczestników naszej akcji znaczy więcej niż wszystko inne.

Ich miłość nie zawsze zaczynała się od wielkich słów czy spektakularnych gestów, jak podkreślają w swoich opowieściach. Częściej pojawiała się od uśmiechu podczas

przypadkowego spotkania, wspólnej pracy, portalu randkowego, kawy, a czasem omyłki losu, która okazała się szczęśliwym trafem. To naprawdę fascynujące czytać, z jakich przypadków losu, szybkich decyzji czy szczęśliwych przypadków powstają wspólne noce i dni, plany, rozmowy i drobne rytuały, które stają się fundamentem relacji. A potem jest dom, dzieci, zwierzęta, wspólne poranki i wieczory przy serialu. - To wszystko razem tworzy opowieść, które są dla każdego

z uczestników wyjątkowe, bo są ich, a my z radością je publikujemy - mówi dziennikarka.

Głosowanie na najsympatyczniejszą parę tej edycji Razem Najlepiej trwa w najlepsze, rankingi się zmieniają, a przed nami - już za dwa tygodnie - finał w skali województwa. W tym roku, podobnie jak w poprzednich edycjach, na zwycięzców akcji czekają wspaniałe nagrody - między innymi wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale ogólnopolskim nagroda główna - SAMOCHÓD -

piękny Citroen C3 Aircross Plus! Zdjęcia zwycięzców trafią też na okładkę naszej gazety. To wszystko po to, by docenić pary, które zdobyły sympatię czytelników i pokazały, że ich codzienne „razem” ma znaczenie - i po to, by docenić miłość. By pokazać, że historia każdego zgłoszenia może być zauważona, godna wyróżnienia. Wszystko to buduje prawdziwe „razem”. To w takich momentach rodzi się bliskość, poczucie bezpieczeństwa i radość, które dla wielu są najważniejsze w ich życiu.

Więcej o akcji na www.poranny.pl/razem-najlepiej oraz www.wspolczesna.pl/razem-najlepiej



● AURELIA I JANUSZ MALEC

Chociaż poznali się blisko trzy dekady temu, a małżeństwem są od 23 lat, to nadal widzą w sobie to, co urzekło ich w chwili, kiedy spotkali się po raz pierwszy. Pani Aurelia i pan Janusz poznali się na urodzinach u znajomych. Od razu pojawiła się między nimi nić porozumienia, która z czasem przerodziła się w uczucie. Pani Aurelia zapytana o to, jaki jest przepis na udany związek, odpowiedziała, że liczy się przede wszystkim szczerść, szacunek, zrozumienie, a także podobne podejście do życia. Jej zdaniem ważne są także wspólne pasje, które zbliżają do siebie parę.



● NATALIA I JACEK ŻELĄŻYK

Natalia i Jacek Żelążyk są szczęśliwą parą już od 15 lat, pobrali się 5 lat temu. Ich pierwsze spotkanie było przypadkowe, jednak z tego przypadku zrodziła się wyjątkowa więź, która łączy parę do dziś. I chociaż dzieli Ich spora różnica wieku, to liczy się dla nich tylko to głębokie uczucie, które Ich łączyło i które nie słabnie, mimo upływu lat. Jak podkreślają, są szczęśliwym i nieco szalonym małżeństwem. On pracuje w branży budowlanej, Ona w hotelarstwie. Mają przy tym mnóstwo pomysłów, celów i marzeń, które wspólnie realizują krok po kroku.



● MARTA I MARIAN SZUBERT

- Poznaliśmy się na wakacjach, pierwszy krok wykonał oczywiście mój mąż - wspomina pani Marta. W swojej relacji cenią najbardziej to, że zawsze mogą na sobie polegać, ważne jest dla nich wzajemne zaufanie i zrozumienie, wsparcie oraz to, że zawsze potrafią znaleźć kompromis. - To nie tylko prawdziwa miłość, ale i prawdziwa przyjaźń - dodaje szczęśliwa żona. Marta i Marian Szubertowie są razem już 22 lata, a to, według nich, dowód na to, że miłość, cierpliwość i poczucie humoru potrafią pokonać wszystko - nawet codzienne drobiazgi, różnice zdań i pytanie: co dziś na obiad.



● EWA I SŁAWOMIR GRABARZ

Pani Ewa i pan Sławomir pochodzą z Podlasia, poznali się jednak w... Lublinie. To właśnie tam, 13 lat temu, przecięły się Ich drogi i to tam zaczęli pisać swoją wspólną historię. Od 9 lat są szczęśliwym małżeństwem. I choć Lublin na zawsze zostanie w Ich sercach, jako szczególne miejsce, gdzie spotkali się po raz pierwszy, to jednak pani Ewa i pan Sławomir postanowili wrócić do korzeni i tutaj, na Podlasiu, pisać ciąg dalszy Ich wspólnej opowieści, już jako rodzina. Są bowiem rodzicami trzech córeczek. I chociaż czasami ogranicza Ich czas, to starają się znaleźć chwile, na to, co oboje uwielbiają, czyli podróżować.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:**Dlaczego budzisz się o 3.00 nad ranem?**

Zdarza się to bardzo wielu osobom: zasypiasz bez większego trudu, sen wydaje się głęboki, a potem nagle oczy otwierają się zawsze o tej samej porze.

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą. Dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać.

ZA TYDZIEŃ:

- Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki badania mogą cię zaskoczyć. To nie woda
- Nie boli, a może wykluczyć z życia. Ten problem dotyczy setek tysięcy Polaków



FOT. AI

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość?

Martyna Jaros

redakcja@stronazdrowia.pl

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny.

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek wibracji języczka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Z jakiego powodu się chrapie? Przyczyn może być wiele

Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in. krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawia to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku wibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza.

Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nie raz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawda, a chrapanie będące zaburzeniem oddychania należy leczyć.

● **MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni**

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że ko-



FOT. NENSURIA/FREEPIK

Rozprawiemy się z najczęstszymi mitami i wyjaśnimy, kiedy warto zgłosić się do lekarza

biety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r.ż. pojawia się u ok. 48% panów i ok. 35% pań, natomiast po 60 r.ż. u 60% panów i 40% pań.

● **MIT 2: Chrapanie jest zdrowe**

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym,

Wśród powodów chrapania mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, nadwaga i otyłość

chorobie wieńcowej, zawałe serca i udarze mózgu. Ponadto „chrpacze” częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrpacze regulamie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

● **MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne**

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle śpią, mają trudności w skupieniu się, są zdekoncentrowane, sennie, częściej się irytują i są

mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

● **MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie**

To jeden z najczęściej powielanych mitów przez babcie, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie - są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

● **MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido**

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z li-

bido i dobrym życiem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozvodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

● **MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia**

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia w pobraniu powietrza. Kardiologowie zalecają spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza

drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

● **MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć**

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

● **MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne**

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potomek nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

● **MIT 9: Chrapią tylko dorośli**

Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym nosem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciw HPV?

Katarzyna Waś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy seniorzy mogą zyskać na szczepieniu przeciw HPV? Historia 70-letniej pacjentki prof. Marzeny Dębskiej pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o ochronę przed wirusem.

Niezwykle ciekawą i poruszającą historią podzieliła się w mediach społecznościowych prof. dr hab. n. med. Marzena Dębska, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii.

Kilka dni temu zjawiła się u mnie moja 70-letnia pacjentka. Usiadła przede mną i jakby z lekką pretensją w głosie zapytała: „Pani profesor, dlaczego ja nie zostałam zaszczepiona przeciw HPV?” – możemy przeczytać w poście prof. Dębskiej.

Ekspertka ujawnia, że w pierwszym momencie była zaskoczona pytaniem pacjentki. Jak przyznaje, w kraju, w którym rodzice często rezygnują z możliwości bezpłatnego szczepienia swoich dzieci, a nawet część lekarzy wprowadza pacjentów w błąd, twierdząc, że szczepienie po inicjacji seksualnej nie ma sensu, pytanie 70-letniej pani Krystyny wydało się czymś niecodziennym.

Okazało się, że pacjentka właśnie dowiedziała się, że jej mąż choruje na raka migdałka – najprawdopodobniej wywołanego przez wirusa HPV.

To uświadamia, że problem zakażenia HPV dotyczy nie tylko kobiet. Mężczyźni również mogą zachorować na nowotwory związane z tym wirusem – najczęściej odbytu, gardła, migdałków czy krtni.

Pacjentka pragnęła nie tylko ochrony, ale i odpowiedzi na pytanie, dlaczego wcześniej nikt nie zaproponował jej szczepienia.

– Czasem tak jest, że „pociąg odjedzie” i już. Powodów może być wiele: rodzimy się za wcześnie, zbyt długo czekamy, czasem jesteśmy po prostu wprowadzani w błąd. Czasem chcielibyśmy, ale informacja dociera zbyt późno, albo szkoda nam pieniędzy, gdy nie mamy fundacji... Gdyby 40 lat temu prace nad szczepionką ruszyły pełną parą, być może mąż mojej pacjentki byłby dziś zdrowy, a ona bezpieczna, bo zaszczepiona. Być może dotarłaby do nich informacja, potwierdzona wiarygodnymi badaniami, że SZCZEPIENIE MA ZAWSZE SENS, choć badania są na pacjentach do 45. roku życia, wiemy, że naturalne zakażenie nie pozostawia trwałej odporności, więc zawsze możemy się zarazić – ujawnia ekspertka.

Spotkanie z pacjentką i jej decyzja o szczepieniu skłoniły prof. Dębską do podzielenia się tą historią. Wielu pacjentów wciąż po-

strzega raka jako coś nieuchronnego, oczekując cudownego leku, zamiast korzystać z dostępnych narzędzi profilaktyki.

Szczepienie przeciwko HPV ma znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale także ochronne w szerszym kontekście. Nawet jeśli do zakażenia doszło wcześniej, szczepionka może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworów związanych z innymi, bardziej onkogennymi szczepami wirusa.

Jeszcze do niedawna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) była kojarzona wyłącznie z profilaktyką – ochroną przed zakażeniem i nowotworami szyjki macicy. Warto jednak mieć świadomość, że szczepienie może działać również terapeutycznie, pomagając organizmowi pozbyć się już istniejącego wirusa.

Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny obejmujący 7 badań z udziałem ponad 19 tysięcy kobiet pokazał, że szczepionka 9-walentna ma nie tylko działanie zapobiegawcze, ale również terapeutyczne.

Badacze zaobserwowali, że u kobiet zakażonych wirusem HPV, które przyjęły szczepionkę, aż 72,4 proc. osiągnęło całkowitą remisję wirusa. Dla porównania – w grupie niezaszczepionej odsetek ten wyniósł jedynie 45,7 proc.

Jeszcze bardziej spektakularne wyniki dotyczą kobiet, które przeszły zabieg konizacji – czyli usunięcia fragmentu szyjki macicy z komórkami przedrakowymi. U pacjentek, które po zabiegu przyjęły szczepionkę przeciw HPV, ryzyko nawrotu zmian obniżyło się aż o 87 proc.

Na znaczenie tych wyników zwraca uwagę prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska, wirusolożka i immunolożka z 30-letnim doświadczeniem naukowo-dydaktycznym.

– Dane te bezpośrednio podważają przestarzałe wytyczne, że szczepionka „działa tylko przed ekspozycją”. Dowody wskazują, że może być skutecznym narzędziem w walce z istniejącymi zakażeniami HPV i zapobieganiu nawrotom raka, nawet po diagnozie – tłumaczy specjalistka.



Seniorzy też zyskują dzięki szczepieniu przeciw HPV

Dlaczego budzisz się zawsze o 3.00 nad ranem? Oto, co mówi nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

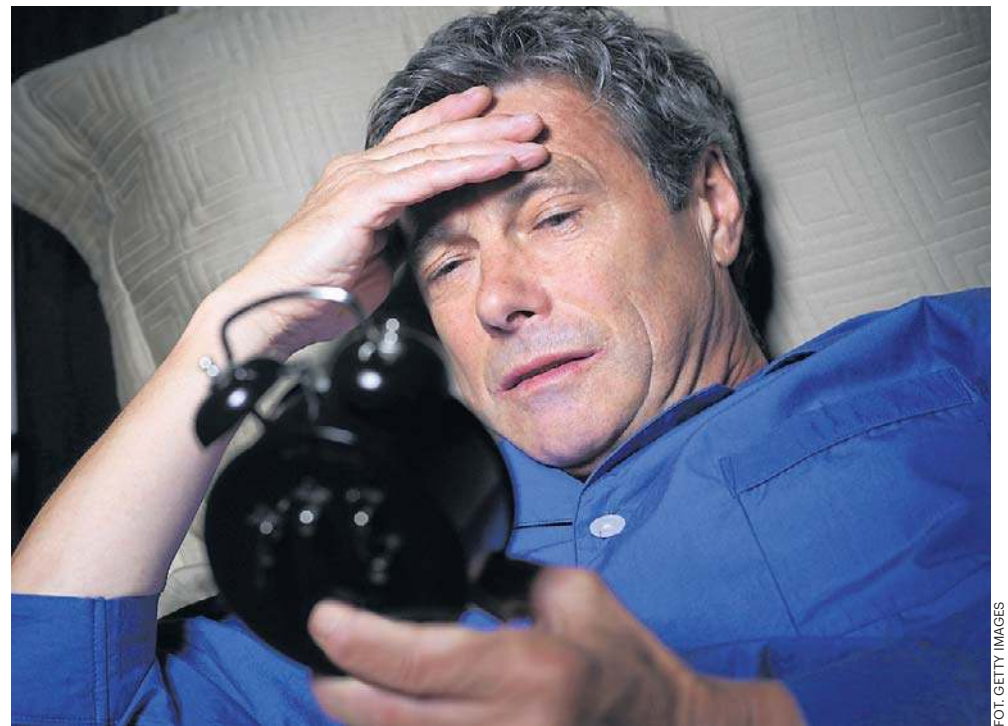
Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawdę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśl, wahania hormonalne czy bodziec we-



Wbrew pozorom nocnych wybudzeń doświadcza większość osób

wnętrzny, który w innych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy – wliczając w to napary – albo spożyliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawdę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Clinic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg – nie. Pozostaje w trybie „aktywnym”, gotów ponownie się „włączyć”, gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminacja myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne za-

śnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystko stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl sen-czuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej godzinę

przed pójściem spać, przyciemnienie światła i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyszczać się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyka nadwagi i otyłości.

„Oko Terminatora”. Kiedy wylew podspojówkowy wymaga wizyty u okulisty?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Emmanuel Macron, król Karol III czy Joe Biden - to tylko niektóre osoby publiczne, które w ostatnim czasie pokazały się z charakterystycznym, czerwonym okiem.

Choć tzw. „oko Terminatora” wygląda groźnie i budzi spekulacje, okuliści studzą emocje. Czym dokładnie jest wylew podspojówkowy?

Wylew podspojówkowy, czyli krwawkę, to zazwyczaj niegroźna i dość powszechna dolegliwość. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia. Czasami pojawia się jedynie lekkie podrażnienie lub uczucie piasku pod powieką - tłumaczy dr Iwona Filipecka, okulista z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach. - Jest to płytka krwawienie, które powstaje w wyniku pęknięcia niewielkiego naczynia krwionośnego w unaczynionej tkance spojówki. Krew wydostająca się z naczynka zostaje uwieczniona pod cienką, przezroczystą błoną pokrywającą białą część oka, czyli twardówką. Ponieważ spojówka nie jest w stanie szybko wchłoniąć tej ilości krwi, plama staje się bardzo widoczna i nabiera jaskrawego koloru, niczym świecące „oko Terminatora” - dodaje.

Mimo dramatycznego wyglądu proces ten przypomina powstawanie zwykłego siniaka na skórze. Z czasem plama zmienia barwę na żółtawą lub fioletową, aż całkowicie zniknie w ciągu jednego do dwóch tygodni. Co istotne, wylew nie wpływa na ostrość widzenia ani na pole widzenia, co jest kluczowym sygnałem odróżniającym go od poważniejszych schorzeń wewnętrznych, np. stanu zapalnego. Przyczyną pęknięcia naczynka w oku jest wiele.

Krwawkę najczęściej powstaje wskutek nagłego wzrostu ciśnienia w naczyniach krwionośnych, do którego może dojść podczas skupienia fizycznego, gwałtownego kaszlu, kichania, intensywnego śmiechu czy wymiotów. Często krwawkę pojawia się również w wyniku urazów mechanicznych, takich jak nieświadome pocieranie oka podczas snu lub ucisk gałki ocznej. U osób starszych przyczyną mogą być kruche naczynia krwionośne lub zaburzenia krzepności, które dodatkowo mogą nasilać leki rozrzedzające krew, na przykład po-



Wylew podspojówkowy zazwyczaj jest niegroźny. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia

pularna aspiryna - mówi dr Iwona Filipecka.

Przyczyny mogą być również poważniejsze. Problem często dotyczy osób z chorobami ogólnoustrojowymi, w tym cukrzycą. Przewlekłe podwyższony poziom glukozy we krwi prowadzi do uszkodzenia mikrokrążenia (mikroangiopatii), w efekcie czego naczynia krwionośne stają się kruche i tracą elastyczność, pękając nawet przy minimalnym wysiłku, np. przy schyleniu się czy potarciu oka.

Do powstawania tzw. „oka Terminatora” mogą przyczynić się także nagłe skoki ciśnienia krwi, które działają na delikatne naczynia włosowate jak fala uderzeniowa, powodując ich natychmiastowe przerwanie. Lekarze wskazują także na szereg innych czynników sprzyjających pęknięciu naczynek. Silny, krótkotrwały stres wywołuje nagły wyrzut adrenaliny i skok ciśnienia, co dla kruchych ścianek kapilar może okazać się barierą nie do przejścia. Podobny mechanizm niszczący wykazuje przewlekłe przemęczenie wzroku - długotrwałe skupienie na ekranach wymusza nienaturalne rozszerzenie naczyń, co w połączeniu z rzadszym mruganiem prowadzi do ich osłabienia i pęknięcia. Proces ten potęgują gwałtowne zmiany temperatury oraz ekspozycja na dym tytoniowy i zanieczyszczenia, które działają drażniąco na śluzówkę i osłabiają strukturę kolagenową naczyń włosowatych. Bywa, że przyczyną są też niedobory witaminy

Ci rutyny, których brak sprawia, że mikrokrążenie traci swoją naturalną elastyczność, stając się podatnym na uszkodzenia nawet przy błahych czynnościach, takich jak potarcie oka - mówi dr Iwona Filipecka.

Jak podkreśla ekspertka, wylew podspojówkowy zazwyczaj nie wymaga interwencji medycznej i wchłania się samoistnie w ciągu 10-14 dni. Istnieją jednak sytuacje, w których wizyta u spe-

WARTO WIEDZIEĆ

Te krwawienia w oku są niebezpieczne

Wylew podspojówkowy zwykle jest niegroźny, ale inne podobne przypadłości mogą być poważne. Okuliści przede wszystkim zwracają uwagę na:

- krwawienia wewnętrzne - krwawienie do ciała szklistego, ● krwawienie podsiatkówkowe.

Te głębsze krwawienia dają wyraźne objawy, które wykraczają poza samą czerwoną plamę na oku. Niepokój powinny wzbudzić szczególnie: pogorszenie widzenia, ból oka, nadwrażliwość na światło, pojawianie się „cieni” w polu widzenia oraz zaburzenia ostrości wzroku. W przypadku któregośkolwiek z tych objawów konieczna jest pilna konsultacja okulistyczna.

cialisty staje się konieczna. Do okulisty należy zgłosić się niezwłocznie, jeśli czerwonej plamce w oku towarzyszy silny ból, pogorszenie ostrości widzenia lub nadwrażliwość na światło. Niepokojącym objawem jest także obrzęk spojówki oraz sytuacja, gdy wylew powstał wskutek urazu głowy lub bezpośredniego uderzenia w gałkę oczną - radzi dr Iwona Filipecka.

I dodaje: - Jeżeli krwawe wybroczyny pojawiają się nawrotowo, warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym. U osób z cukrzycą nawracające plamy krwi w oku powinny być sygnałem do pilnej kontroli poziomu cukru oraz stanu dna oka. Natomiast osoby z nieustabilizowanym nadciśnieniem, oprócz badania okulistycznego, wymagają również konsultacji kardiologicznej, regularnego monitorowania ciśnienia oraz - co niezwykle istotne - odpowiedniej terapii obniżającej ciśnienie tętnicze. „Oko Terminatora” może być także jednym z sygnałów alarmowych dla osób z niezdiagnozowanym nadciśnieniem tętniczym. Warto więc sobie zmierzyć ciśnienie.

Ewentualny dyskomfort złagodzą sztuczne łzy dostępne bez recepty w aptece. Należy też unikać wysiłku, stresu i na kilka dni odstawić soczewki kontaktowe. W niektórych przypadkach okulista może zalecić krople z rutyną i witaminą C uszczelniające naczynia, a przy dużym obrzęku leki przeciwzapalne. W razie nawrotów konieczne są badania dodatkowe.

Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań wskazuje, że otyłość to złożona choroba metaboliczna, w której, obok czynników środowiskowych i genetycznych, istotną rolę może odgrywać również mikrobiota jelitowa.

Otyłość i nadwaga stanowią globalny problem zdrowia publicznego, dotykając ponad miliarda osób i uznawane są za jedno z największych wyzwań XXI wieku. Otyłość najczęściej określa się za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) wynoszącego co najmniej 30 kg/m, choć definicje mogą różnić się w zależności od kraju.

Schorzenie to zwiększa ryzyko zaburzeń w metabolizmie lipidów i węglowodanów, przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Tradycyjnie przyrost masy ciała tłumaczono dodatkowym bilansem energetycznym, jednak współczesne badania wskazują, że regulacja wagi jest wynikiem skomplikowanych mechanizmów hormonalnych, neuronalnych i metabolicznych, na które wpływ mają zarówno czynniki środowiskowe, jak i wewnętrzne reakcje organizmu.

Złożoność tych procesów skłania naukowców do poszukiwania nowych mechanizmów tłumaczących indywidualną podatność na przyrost masy ciała.

Co mówią badania o mikrobiocie jelitowej?

Badania wskazują, że mikrobiota jelitowa może modulować:

- wydajność pozyskiwania energii z diety,
- metabolizm kwasów żółciowych,
- funkcjonowanie osi jelito-mózg i regulację apetytu,
- procesy zapalne i hormonalne.

U osób z otyłością częściej stwierdza się mniejszą różnorod-

ność mikrobiologiczną oraz zmiany w proporcjach dominujących szczepów bakterii, w tym Firmicutes i Bacteroidetes. Takie zaburzenia, określane jako dysbioza, mogą wpływać na metabolizm i gromadzenie energii w organizmie.

Jednocześnie badania nie wykazały istnienia pojedynczego szczepu lub grupy bakterii, które mogłyby jednoznacznie przewidywać rozwój otyłości lub skuteczność odchudzania u ludzi.

- W praktyce klinicznej obserwujemy, że pacjenci różnie reagują na te same interwencje dietetyczne. Coraz więcej danych wskazuje, że jednym z czynników wyjaśniających te różnice może być indywidualny profil mikrobioty jelitowej, choć oczywiście - zanim przejdziemy do wdrażania spersonalizowanych interwencji - potrzebujemy więcej badań wyjaśniających zależność i skuteczność takiego działania. Jest to obszar intrygujący, ponieważ wiemy, że personalizacja terapii dietetycznej, być może uwzględniająca także mikrobiotę, zwiększa skuteczność leczenia otyłości - komentuje dr n. med. in. o zdr. Anna Rychter, laureatka Biocodex National Grant, specjalistka w zakresie dietyki klinicznej i mikrobioty jelitowej.

Fundacja i Instytut Biocodex Microbiota to organizacje non-profit, których celem jest upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie człowieka i jej roli w zdrowiu. Instytut realizuje projekty edukacyjne, kampanie społeczne oraz inicjatywy naukowe, które wspierają świadome i odpowiedzialne stosowanie antybiotyków.

Poprzez popularyzację badań, szkolenia i działania medialne Instytut zachęca do refleksji nad wpływem leków na mikrobiom, promując przy tym podejście One Health oraz globalną współpracę w przeciwdziałaniu oporności na antybiotyki.



Mikrobiota jelitowa jako element układanki w leczeniu otyłości

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PASSATA POMIDOROWA

Kto powinien jeść passatę?

Dartek Szemraj, dietetyk kliniczny, trener personalny, a także autor książki *Metoda na cukier*, wskazał ostatnio produkt, po który jego zdaniem, każda kobieta powinna sięgać niemal codziennie. To passata.

Na co należy zwrócić uwagę, kupując produkt?

Po pierwsze, ma być w szkle. Po drugie skład ma być maksymalnie krótki. To mają być pomidory, ewentualnie sól.

Jakie właściwości zdrowotne ma passata pomidorowa?

Passata pomidorowa to produkt o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych, głównie dzięki obecności likopenu – silnego antyoksydantu. Kobiety,

które regularnie sięgają po passatę pomidorową, mogą zauważyć efekty również w lustrze. Likopen zawarty w pomidorach działa jak tarcza dla skóry. Chroni ją przed stresem oksydacyjnym i promieniami UV, dzięki czemu procesy starzenia przebiegają wolniej, a skóra dłużej zachowuje jędrność i młody wygląd. To jednak nie wszystko. Likopen ma też działanie antynowotworowe. Pomaga neutralizować wolne rodniki i chroni komórki przed uszkodzeniami, które w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych.

I jeszcze jedno: działa przeciwzapalnie. Passata pomidorowa, oprócz likopenu, zawiera dużo witaminy C, która wspiera odporność i pomaga w produkcji kolagenu. W produkcji występuje też witamina A, ważna dla zdrowia skóry i wzroku oraz wita-

miny z grupy B, które dbają o metabolizm i układ nerwowy. W passacie znajdziemy również cenne minerały. Potas pomaga regulować ciśnienie i gospodarkę wodną organizmu, magnez wspiera mięśnie i serce, a żelazo i cynk są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania odporności i produkcji czerwonych krwinek.

Jak pomidory wpływają na organizm człowieka?

● Wspierają odporność. Pomidory to znakomite źródło witamin i związków mineralnych, które korzystnie wpływają na układ immunologiczny. Wzrywa te zawierają witaminy antyoksydacyjne (A, C, E), które chronią komórki i tkanki

przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, a także zmniejszają podatność organizmu na rozwój stanów zapalnych.

● Mają dobry wpływ na wzrok. Zawarty w pomidorach likopen wykazuje działanie przeciwutleniające, a dzięki temu hamuje proces starzenia się

komórek. Wykazano, że związek ten wpływa również korzystnie na narząd wzroku, ponieważ działa ochronnie na płamkę żółtą oka i zmniejsza ryzyko jej zwyrodnienia.

● Wspierają profilaktykę antynowotworową. Pomidory to znakomite źródło związków antynowotworowych, z których największą aktywność wykazuje likopen. Udowod-



niono, że regularne spożywanie pomidorów zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu szyjki macicy oraz prostaty. Z badań naukowych wynika, że mężczyźni spożywający codziennie ok. 33 mg likopenu mają o 50 proc. niższe ryzyko rozwoju raka prostaty niż ci, którzy wraz z pożywieniem dostarczali tylko 13 mg tego składnika. To oznacza, że profilaktycznie warto codziennie jeść 400-450 g dojrzałych czerwonych pomidorów lub pić ok. 350 ml soku pomidorowego.

● Wspierają odchudzanie. Pomidory to niskokaloryczne produkty, które stanowią dobre źródło błonnika pokarmowego. Związek ten ma zdolność wiązania wody, dzięki czemu na dłużej daje uczucie sytości, a także zmniejsza chęć podjadania między posiłkami. Błonnik dodatkowo zapobiega zaparciom, reguluje rytm wypróżnień i przyspiesza usuwa-

nie toksyn z organizmu. Pomidory to również znakomite źródło potasu, który jest niezbędnym elementem diety antycelulitowej.

● Dbają o wygląd skóry. Wzrywa te w ponad 94 proc. składają się z wody, dzięki czemu korzystnie wpływają na nawodnienie organizmu. Dodatkowo zawartość antyoksydantów sprawia, że pomidory hamują proces starzenia się komórek, a dzięki temu pozwalają na dłużej cieszyć się piękną i gładką skórą. Natomiast dzięki witaminie E pomidory regenerują i nawilżają naskórek. Dodatkowo likopen w pewnym stopniu chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych, jednak nie zastępuje ochronnego działania specjalistycznych filtrów do opalania. Wykazano również, że regularne spożywanie pomidorów może zapobiegać powstawaniu łupieżu.

Masło orzechowe. Superfood dla seniorów

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym. To produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych.

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smarowidło. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę mięśni - a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia”. Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała swoich nawyków żywieniowych ani stylu życia.

Masło orzechowe wspiera mięśnie

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250



Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii. Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym

kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów - tutaj nie zanotowano różnic między grupami.

Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano

też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych - zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała.

Ważne dla seniorów z sarkopenią

Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów - umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85

proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARC, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzonym metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła dzienne spożycie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana. To może tłumaczyć brak przytycia mimo wyższej kaloryczności diety.

Jak wybrać najlepsze masło orzechowe dla seniora?

Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory. Te składniki sprawiają, że produkt różni się z tym, co nazywamy zdrowym odżywianiem.

Lepiej unikać także tzw. masła „smooth” czy „kremowego” z dodatkami. Często zawierają bowiem utwardzone oleje, cukier i niepotrzebne aromaty. Jeśli w słoiku zauważysz oddzielający się olej - to dobry znak, który świadczy o braku emulgatorów. Naturalne masło orzechowe ma prawo się rozwarstwiać.

Dlaczego lepiej nie wybierać masła z olejem palmowym?

Olej palmowy jest tani i wydłuża trwałość produktu, ale: ● podnosi kaloryczność, ● często jest rafinowany,

● niepotrzebnie „rozrzedza” skład.

Uważaj na wersje „proteinowe”

Zwykle mają dodatek: ● białka mlecznego, ● słodzików, ● aromatów.

Sprawdź wartości odżywcze

W dobrym masle orzechowym są: ● tłuszcze nienasycone > nasycone, ● ok. 25 g białka / 100 g, ● zero cukru dodanego.

WAŻNE

Sarkopenia – co to jest?

Pojęcie sarkopenii pochodzi z języka greckiego, co w dosłownym znaczeniu oznacza „niedobór ciała”. Dotyczy ona głównie osób w wieku starszym i związana jest z mimowolną oraz postępującą utratą masy mięśniowej, co bezpośrednio wpływa na upośledzenie czynności ruchowych oraz ogólne osłabienie organizmu. Z wielu publikacji naukowych wynika, że utrata masy mięśniowej może rozpocząć się już ok. 30. roku życia, jednak jest to bardzo powolny proces, który nasila się dopiero w szóstej dekadzie życia. Spadek masy i siły mięśni wraz z wiekiem jest nieunikniony, nawet u osób prowadzących prozdrowotny styl życia.

REKLAMA

0011491350

OBWIESZCZENIE STAROSTY POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO z dnia 11.03.2026 r.

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r., poz. 1691 tekst jedn.) Starosta Powiatu Białostockiego zawiadamia, że na wniosek (**AR.6740.3.5.2026**) Zarządu Powiatu Białostockiego, w imieniu którego występuje **Dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg w Białymstoku**, złożony w dniu 4.02.2026 r., zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej **przebudowę z rozbudową drogi powiatowej nr 1437B na odcinku: droga powiatowa nr 1439B - Słuczanka z przejściem przez miejscowość Słuczanka (gm. Gródek) Etap II km 0+847,63 - 1+116,40 wraz z rozbiórką, przebudową i budową przepustów oraz niezbędnej infrastruktury technicznej na działkach o nr geod.: 185/2, 28/2, 211/7, 185/1 - obręb 0027 Słuczanka jedn. ew. 200204_2 gm. Gródek; oraz ograniczenie w korzystaniu nieruchomości (czasowe zajęcie) działek: obręb 0027 Słuczanka jedn. ew. 200204_2 gm. Gródek: nr geod.: 192, 314, 271/1, 312, 27/3, 27/2, 191 - pod dowiązanie wysokościowe zjazdów do istniejącego terenu. Zakres robót budowlanych, zgodnie z załączonym projektem budowlanym, obejmuje: budowę nawierzchni jezdni, poboczy, chodników i opaski, przebudowę i budowę zjazdów, rozbiórkę, przebudowę i budowę przepustów, rozbiórkę i budowę rowów przydrożnych, budowę sieci kanalizacji deszczowej, wycinkę drzew i krzewów. **Z jednoczesnym zatwierdzeniem podziału nieruchomości: obręb 0027 Słuczanka jedn. ew. 200204_2 gm. Gródek: nr geod. 211/4 na działki nr 211/7 i 211/8. Działki przewidziane do włączenia w pas drogi powiatowej nr 1437B: nr geod. 211/7 - obręb 0027 Słuczanka jedn. ew. 200204_2 gm. Gródek.****

Zawiadomienie i doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty ogłoszenia w prasie i na tablicy ogłoszeń w siedzibie gminy, tj. **od dnia 11.03.2026 r. do dnia 25.03.2026 r.** W terminie **do dnia 1.04.2026 r.** w Starostwie Powiatowym w Białymstoku w Wydziale Architektury, ul. Borsucza 2 (budynek B, III piętro) w Białymstoku, strony mogą zapoznać się z aktami sprawy **wyłącznie** po uprzednim umówieniu konkretnego terminu wizyty telefonicznie pod numerem 85 740 39 25.

REKLAMA

0011492242

ZARZĄD POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.),

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Białymstoku przy ul. Borsuczej 2 i na stronie internetowej urzędu został wywieszony do publicznej wiadomości wykaz zawierający informację o przeznaczeniu do zbycia w trybie bezprzetargowym nieruchomości stanowiącej własność Powiatu Białostockiego, oznaczonej jako działka nr 144/5 o pow. 0,0004 ha, położonej w obrębie Ogrodniczki, gmina Supraśl, dla której Sąd Rejonowy w Białymstoku IX Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr B11B/00297696/1, celem poprawienia warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej, oznaczonej jako działka nr 307 o pow. 0,0744 ha, na rzecz jej właścicieli.

CZŁONEK ZARZĄDU
Henryk Suchocki

WICESTAROSTA
Roman Czepe

REKLAMA

0011492387

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r., poz. 311 tj.) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r., poz. 1691 tj.) Starosta Suwalski zawiadamia, że w dniu **10.03.2026 r.** na wniosek **Wójta Gminy Przerosił**, ul. Rynek 2, 16-427 Przerosił, zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej - **rozbudowę i przebudowę dróg gminnych nr 101852B i nr 101839B, gm. Przerosił**, na działkach nr ew. 1144/1, 1149/1, 1148/4, 1146, 1145, 1161, 1163, 1148/13 (z podziału dz. 1148/12 na dz. 1148/14, 1148/13 - 0,0214 ha), 1144/3 (z podziału dz. 1144/2 na dz. 1144/4, 1144/3 - 0,0618 ha), 1147/8 (z podziału dz. 1147/7 na dz. 1147/9, 1147/8 - 0,1188 ha), 1079/1 (z podziału dz. 1079 na dz. 1079/2, 1079/1 - 0,0817 ha), 1076/1 (z podziału dz. 1076 na dz. 1076/2, 1076/1 - 0,0098 ha), 751/3 (z podziału dz. 751/2 na dz. 751/4, 751/3 - 0,0032 ha), 1075/1 (z podziału dz. 1075 na dz. 1075/2, 1075/1 - 0,0742 ha), 1074/1 (z podziału dz. 1074 na dz. 1074/2, 1074/1 - 0,0254 ha), 1164/1 (z podziału dz. 1164 na dz. 1164/2, 1164/1 - 0,1490 ha), 1073/1 (z podziału dz. 1073 na dz. 1073/2, 1073/1 - 0,0334 ha), 1072/1 (z podziału dz. 1072 na dz. 1072/2, 1072/1 - 0,0154 ha), obręb 0014 Przerosił, gmina Przerosił oraz na działce czasowo zajętej nr ew.: 747/2, obręb 0014 Przerosił, gmina Przerosił.

Jednocześnie informuję, że w Starostwie Powiatowym w Suwałkach przy ul. Świerkowej 60 w pokoju nr 15 można zapoznać się ze zgrupowanym materiałem dowodowym dotyczącym tego postępowania oraz wnieść ewentualne uwagi i wyjaśnienia w terminie 14 dni od daty podania ww. informacji do publicznej wiadomości.

Data publicznego ogłoszenia obwieszczenia: 11 marca 2026 r.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi



**nasze
komunikaty.pl**

REKLAMA

0011492002

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

BURMISTRZ CHOROSZCZY

ogłasza pierwszy przetarg ustny ograniczony do właścicieli nieruchomości przyległych na sprzedaż nieruchomości gminnej położonej w obrębie Łyski, gm. Choroszcz, o nr geod. 74/3 (KW B11B/00211682/4)

Nieruchomość gruntowa niezabudowana położona w obrębie Łyski, gm. Choroszcz:

- działka o nr geod. 74/3 o pow. 0,0094 ha, cena wywoławcza 14 359,00 zł (netto).

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego gm. Choroszcz w granicach administracyjnych obejmujących wyodrębnione obszary funkcjonalne zatwierdzonym uchwałą nr XXVII/244/01 Rady Miejskiej w Choroszczy z dnia 27 grudnia 2001 r. (Dz. Urz. Woj. Podl. nr 4, poz. 70 z dnia 20 lutego 2002 r.), nieruchomość przeznaczona jest pod tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej, tereny drobnego przemysłu i rzemiosła usługowego oraz usługi inne nieuciążliwe, nieokreślone w planie miejscowym. Obowiązuje zasada utrzymania uciążliwości wynikającej z prowadzonej działalności w granicach własnej działki.

Uchwałą nr III/31/2024 Rady Miejskiej w Choroszczy z dnia 18 lipca 2024 r. wyznaczony został obszar zdegradowany i obszar rewitalizacji gminy Choroszcz /Dz. Urz. Woj. Podl. poz. 3565 z dnia 2024 r./ Ww. działka nie jest położona w obszarze zdegradowanym ani w obszarze rewitalizacji.

Nie ustanowiono prawa pierwokupu nieruchomości położonych na obszarze rewitalizacji na podstawie art. 11 ust. 5 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji oraz nie podjęto uchwały o ustanowieniu na obszarze rewitalizacji Specjalnej Strefy Rewitalizacji na podstawie art. 25 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji.

W ewidencji gruntów nieruchomości wykazana jest jako Bp - zurbanizowane tereny niezabudowane lub w trakcie zabudowy.

Warunki przetargu:

Przetarg jest ograniczony do właścicieli nieruchomości przyległych położonych w obrębie Łyski, gm. Choroszcz, o nr geod.: 73/4, 75/2 i 76. Właściciele nieruchomości przyległych zainteresowani udziałem w przetargu zgłaszają uczestnictwo w przetargu poprzez wniesienie wadium w wysokości **10% ceny wywoławczej**, w pieniądzu, do dnia **15.04.2026 roku** na konto Urzędu Miejskiego w Choroszczy nr **57 1020 1332 0000 1502 0946 0595**.

Celem przetargu jest przyłączenie tej nieruchomości do jednej z nieruchomości przyległych z powodu niemożności jej zagospodarowania jako odrębną nieruchomość.

Lista osób zakwalifikowanych do uczestnictwa w przetargu zostanie wywieszona w dniu **16.04.2026 roku** w Urzędzie Miejskim w Choroszczy, ul. Dominikańska 2.

Przetarg na ww. nieruchomości odbędzie się w dniu **21.04.2026 roku** o godz. **10.00** w budynku Urzędu Miejskiego w Choroszczy, ul. Dominikańska 2 (sala konferencyjna).

Zgodnie z ustawą z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025 r. poz. 775 ze.zm.) do ceny osiągniętej w przetargu zostanie doliczony **23% podatek VAT**.

Osoby zakwalifikowane do uczestnictwa w przetargu zobowiązane są do okazania komisji przetargowej dowodu tożsamości oraz dowodu wpłaty wadium w pieniądzu.

Osoby prawne winny przedłożyć odpowiednie pełnomocnictwo.

Postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.

Cena za zbycie nieruchomości płatna jest przed zawarciem aktu notarialnego.

Zawiadomienie o terminie i miejscu zawarcia umowy notarialnej nastąpi w ciągu 21 dni od daty zamknięcia przetargu.

Niestawienie się bez usprawiedliwienia w ustalonym miejscu i terminie oznaczać będzie odstąpienie od umowy i przepadek wadium. Koszt zawarcia aktu notarialnego umowy sprzedaży ponosi nabywca. Koszty ewentualnego geodezyjnego okazania granic lub posiadawienia znaków granicznych ponosi nabywca.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu z ważnych powodów, z podaniem uzasadnionej przyczyny.

Szczegółowe informacje dotyczące ww. nieruchomości można uzyskać w Wydziale Geodezji, Nieruchomości i Gospodarki Przestrzennej Urzędu Miejskiego w Choroszczy, ul. Dominikańska 2 (pokój nr 8 i 9, tel. 85 713-22-13, 85 713-22-05). Jednocześnie pełny tekst ogłoszenia został na okres 30 dni wywieszony na tablicy ogłoszeń, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Choroszczy, ul. Dominikańska 2, a także zamieszczony na stronie internetowej choroszcz.pl, bip.choroszcz.pl. Wyciąg z ogłoszenia o przetargu zamieszczony będzie w prasie lokalnej o zasięgu obejmującym powiat.

Przetarg zostanie przeprowadzony na podstawie: art. 38 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.) i rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 roku w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów na zbycie nieruchomości (Dz. U. z 2021 r., poz. 2213 tj.).

Choroszcz, 9 marca 2026 r.

BURMISTRZ
mgr inż. Robert Wardziński

DROBNE

Praca

PORZĄDKOWE

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

ZATRUDNIĘ

MURARZA i pomocnika budowlanego z zamieszkaniem, tel. 600738387.

Różne

MURARZY, cieśli, zbrojarzy, 503-878-869

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

Usługi

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIĘKNAĆE rynny, dachy, kominy, naprawy, 797-513-715.

INSTALACYJNE

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

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

Komunikaty

„**BURMISTRZ** Czarnej Białostockiej informuje, iż w Urzędzie Miejskim w Czarnej Białostockiej został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy. Kontakt tel. (085)-713-13-63, <https://bip-umczarnabialostocka.wrotapodlasia.pl/>.”

0011491832

Wyrazy głębokiego współczucia

Pani
Natalii Oleszczuk

z powodu śmierci

Ojca



składają

*Prokurator Regionalny, Prokuratorzy i Pracownicy
Prokuratury Regionalnej w Białymstoku*

0011492096

Z głębokim żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

adwokata

**Jaromira
Wasilewskiego**

Wyrazy współczucia
adw. Barbarze Wasilewskiej

z powodu śmierci

Męża

w imieniu adwokatów i aplikantów adwokackich
Izby Adwokackiej w Białymstoku
składa

*Dziekan oraz członkowie
Okręgowej Rady Adwokackiej w Białymstoku*

Liga Europy. Brak „Super Oskara” i „polskie pojedynki”

Damian Świdorski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W czwartek 12 marca zostaną rozegrane mecze 1/8 finału piłkarskiej Ligi Europy. Na placu boju zostało szesnaście klubów, w których szansę na grę ma sześciu Polaków.

W tym gronie są m.in. nasi liderzy defensywy - Jan Bednarek i Jakub Kiwior w barwach FC Porto, broniący bramki Bolonii - Łukasz Skorupski, czy Karol Świdorski, walczący o miejsce w składzie Panathinaikosu. Nie będzie za to Oskara Pietuszczyńskiego, i to mimo kapitalnej gry w ostatnich meczach.

Przed nami pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy, rozgrywek „bardziej polskich” od Ligi Mistrzów. Otóż na najważniejszym szczeblu rywalizacji klubowej na Starym Kontynencie pozostało trzech Polaków, a w Lidze Europy na placu boju jest ich dwa razy więcej.

W grze został Łukasz Skorupski. 34-latek, broniący bramki Bolonii w ostatnich tygodniach, wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont. W ostatnich pięciu meczach zachował cztery. W tegorocznej Lidze Europy pierwszy bramkarz reprezentacji Polski zagrał osiem razy i czterokrotnie zachowywał czyste konto.

Bologna zagra w tej fazie LE z innym przedstawicielem Serie A, z Romą. Zawodnikiem klubu z Rzymu jest Jan Ziółkowski. Młody obrońca nie tak dawno był bardzo chwalony przez trenera Giallorosich, ale nie jest podstawowym graczem w tym klubie. W ostatnim czasie wchodzi na boisko w końcowych minutach. Od początku lutego były piłkarz Legii Warszawa zagrał tylko 13 minut we



Łukasz Skorupski, 34-latek broniący bramki Bolonii, w ostatnich tygodniach wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont

włoskiej Serie A. Jednak to właśnie Ziółkowski dał szczęśliwy remis w ostatniej kolejce fazy ligowej, gdyż to on zdobył bramkę na 1:1 w meczu z Panathinaikosem.

We wspomnianym Panathinaikosie gra Karol Świdorski. Napastnik reprezentacji Polski jest zazwyczaj rezerwowym i nie gra zbyt okazałej liczby minut w greckim zespole. Liderem ataku Koniczynek jest reprezentant Grecji, Andrews Tetteh. Świdorski jednak jest najlepszym strzelcem klubu, jeśli zliczyć wszystkie rozgrywki. Polak zdobył w sumie dziewięć bramek w 37 meczach. Panathinaikos w 1/8 finału Ligi Europy zmierzy się z Realem Betis.

W tych rozgrywkach jest też angielska Aston Villa z Mattym Cashem na pokładzie. Klub z Birmingham jest rewelacją tego sezonu w Premier League. Zajmuje tam bowiem trzecie miejsce i bije się o awans do Ligi

Mistrzów. Reprezentant Polski jest liderem drużyny na prawej obronie i gra, jeśli jest zdrowy. Ostatnio jednak kłopoty zdrowotne przeszkadzają mu w dobrej grze. W ostatnim meczu, przegranym z Chelsea (1:4), Matty Cash przedwcześnie zakończył swoją grę z powodu urazu łydki. Zszedł już w przerwie. Wykonano badania i jak przekazano, Cash ma być gotowy do gry z Lille w czwartek, a najpóźniej w weekend.

W Lidze Europy z wielką uwagą spoglądamy na FC Porto. Portugalskie Smoki mają w obronie dwóch polskich hularzy. Jan Bednarek i Jakub Kiwior, jeśli są zdrowi, to grają zawsze. W ostatnich tygodniach najpierw urazu łydki doznał Kiwior, ale wrócił do gry po kilku dniach, a Bednarek doznał urazu żeber w meczu ze Sportingiem Lizbona. Wydawało się, że przerwa 29-latkę będzie dłuższa, gdyż podejrzewano

u niego nawet złamanie żeber. Bednarek jednak zagrał już w kolejnym meczu z Benficą (2:2). Obaj zagraли przyzwoicie, a ich noty były niższe niż zazwyczaj, głównie z powodu dwóch bramek rywala. Bednarek otrzymał ostatnio po raz piąty nagrodę dla najlepszego obrońcy całej ligi portugalskiej.

Wydaje się, że obaj nasi stoperzy będą gotowi na czwartek i rywalizację z niemieckim VfB Stuttgart.

Nie zagra natomiast Oskar Pietuszczyński. 17-latek, który przeprowadził kapitalną akcję z Benficą i strzelił swoją drugą bramkę w lidze portugalskiej, nie został zgłoszony do meczów fazy pucharowej Ligi Europy.

Pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy zostaną rozegrane w czwartek 12 marca, a rewanże 19 marca.

Ścieżka srebrna:

- Ferencvaros - Braga
- Panathinaikos - Real Betis
- Genk - Freiburg
- Celta Vigo - Olympique Lyon

Ścieżka pomarańczowa:

- VfB Stuttgart - FC Porto
- Nottingham Forest - Midtjylland
- Bologna - AS Roma
- Lille - Aston Villa

Mecze 1/8 finału Ligi Europy (12 marca):

- Bologna - AS Roma (godz. 18.45)
- Lille - Aston Villa (godz. 18.45)
- Panathinaikos - Real Betis (godz. 18.45)
- VfB Stuttgart - FC Porto (godz. 18.45)
- Celta Vigo - Olympique Lyon (godz. 21.00)
- Ferencvaros - Braga (godz. 21.00)
- Genk - Freiburg (godz. 21.00)
- Nottingham Forest - Midtjylland (godz. 21.00). ©©

Na Oslo bez zmian. Norweska „święta góra” już czeka na elitę skoczków

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Przed nami trzy ostatnie weekendy ze skokami narciarskimi w ramach Pucharu Świata sezonu 2025/2026. Tym razem fryzury w Oslo, gdzie już czeka „święta góra” Norwegii.

Do końca sezonu pozostało jeszcze sześć indywidualnych konkursów - po dwa w Oslo, Vikersund i Planicy oraz jeden drużynowy (oczywiście na najbardziej znanej na świecie skoczni marmuciej „Letalnica”).

Każdy z tych obiektów będzie nowym doświadczeniem dla Kacpra Tomasiaka - trzykrotnego medalisty olimpijskiego.

Zmagania duetów na „Salpausselkä” w Lahti zakończyły pięciodniowy maraton ze skokami młodego Polaka. Najpierw Lillehammer i mistrzostwa świata juniorów, a od piątku do niedzieli rywalizacja w Pucharze Świata.

Ostatecznie wicemistrzostwo świata juniorów, 24. i 10. miejsce

indywidualnie, a w duetach - wspólnie z Kamilem Stochem - 7. pozycja.

Legendarna, ponad 100-letnia skocznia „Holmenkollbakken” (HS134) stanowi ważną część norweskiej i międzynarodowej historii narciarstwa. Uważana za symbol skoków narciarskich, a zwycięstwo na niej jest porównywane do wygrania tenisowego Wimbledonu...

W Oslo wystąpi ta sama szóstka zawodników co w Lahti. Trener Maciej Maciusiak zdecydował, że w Oslo zobaczymy - Macieja Kota, Dawida Kubackiego, Kamila Stocha, Kacpra Tomasiaka, Pawła Wąska i Piotra Żyłę.

- Przede mną już tylko nowe skocznie - wyjaśnia Kacper Tomasiak. - Zobaczymy, jak będzie mi na nich szło. Poza samymi skokami dochodzi kwestia poruszania się po całym obiekcie. Same skoki rok po roku mogą kompletnie różnić się czuciem na tym samym obiekcie...

Nasza reprezentacja wybiera się do Norwegii w czwartkowe popołudnie. ©©



Przez ostatnie lata Kamil Stoch decydował o pozycji naszych skoków. Przyszłość należy do Kacpra Tomasiaka

Nawet przyszła synowa greckiego premiera nie dała rady. Polka górą

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek jest już w 1/8 finału turnieju WTA 1000 „BNP Paribas Open” (pula nagród: 9 415 725 dolarów) na kortach twardych w Indian Wells. Awans to wypłata w wysokości 105 720 \$.

Rozstawiona z numerem 2 Iga Świątek pokonała - w godzinę i 25 minut - Greczynkę Marię Sakkari 6:3, 6:2 i w meczu o ćwierćfinał imprezy często nazywanej „piątym Wielkim Szle-

mem”, zmierzy się z Czeszką z Ołomuńca, Karoliną Muchową.

Przed meczem, Sakkari - która od stycznia tego roku jest zaręczona z Konstantinosem Mitsotakisem, synem premiera Grecji Kyriakosa Mitsotakisa - znajdowała się w bardzo wąskim gronie zawodniczek, które nie mają ze Świątek ujemnego bilansu.

Greczynka bowiem pokonała Polkę w lutym w ćwierćfinale w Dausze i wyrównała stan rywalizacji między nimi na 4-4.

30-latką z Aten dobrze zaczęła również poniedziałkowe

spotkanie. Świątek miała lekkie problemy z dokładnością i Sakkari prowadziła 2:0. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa szybko jednak podniosła poziom.

Z kolejnych dziewięciu gemów aż osiem wygrała Świątek. W efekcie w pierwszym secie zwyciężyła 6:3, a kolejnego to ona zaczęła od prowadzenia 2:0.

Trochę podenerwowaną Marię Sakkari stać było jeszcze na tylko jeden zryw. Odrobiła stratę przełamania i wyrównała na 2:2. Raszynianka - podobnie jak w pierwszym secie - na dobry

okres gry rywalki odpowiedziała podniesieniem poziomu.

Choć w kolejnym gemie Greczynka miała piłkę na 3:2, to ostatecznie dała się przełamać. 24-latką z Raszyna na dobre w tym momencie przejęła kontrolę. Wygrała także trzy kolejne gemy, a spotkanie zamknęła, wykorzystując pierwszą piłkę meczową.

- To nie był łatwy mecz - przyznała Polka. - Wiedziałam, jakie błędy popełniłam w poprzednim spotkaniu z Marią i na czym muszę się skoncentrować.

Mecz rzeczywiście był bardziej wyrównany, niż wskazuje

na to wynik. W statystykach zagrań wygrywających i niewymuszonych błędach to Sakkari była minimalnie lepsza, notując 15 „winnerów” oraz 10 niewymuszonych błędów, wobec odpowiednio 14 i 11 Polki.

Podopieczna belgijskiego trenera Wima Fissette prezentowała się lepiej w kluczowych momentach.

Z pięciu wygranych z Sakkari aż trzy Świątek odniosła właśnie w Indian Wells. Poprzednie miały miejsce w finałach edycji 2021 i 2024. Żadna tenisistka nie wygrała tego turnieju trzy razy.

Mecz Igi Świątek z Czeszką Karoliną Muchową zaplanowano na środę. Bilans ich gier to 4-1 dla Polki.

Stawką jest 193 645 dolarów - tyle płacą organizatorzy za ćwierćfinał singla. Na triumfatorkę czeka 1 151 380 \$.

Z rywalizacji w Indian Wells odpadła już m.in. potencjalna rywalka Świątek w ćwierćfinale, broniąca tytułu Rosjanka, rezydująca na co dzień we francuskim Cannes - Mirra Aleksandrowna Andriejewa, która przegrała z Czeszką Kateriną Siniakovą 6:4, 6:7 (5), 3:6. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Olimpia i Tur otworzyły rundę z przytupem, gromiąc swoich przeciwników

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Olimpia Zambrów już w pierwszym wiosennym występie potwierdziła, że nie zamierza zwalniać tempa w wyścigu o awans. Lider IV ligi wygrał z Krypnianką 6:0.

Pierwszego w tej rundzie gola strzelił w 17. minucie potyczki Krypnianka - Olimpia Lawrence Kofi Mensah. Pozyskany zimą zawodnik z Ghany rozpoczął efektowny popis zambrowian, a licznik stanął na sześciu trafieniach.

Wysokie zwycięstwo zaliczył też Tur Bielsk Podlaski, pokonując Orła Kolno 5:0. Bielszczanie otworzyli wynik spotkania z Orłem już po 90 sekundach, ale potem nie potrafił aż do końca pierwszej połowy przedrzeć się przez zasieki obronne ekipy z Kolna.

Wszystko zmieniło się po przerwie, kiedy bielszczanie szybkimi akcjami rozmontowali obronę rywali i dołożyli jeszcze cztery trafienia.

- Pierwsza połowa była dosyć zamknięta. Rywal ustawiony był w niskiej obronie, dobrze zamykał przestrzenie i mieliśmy problem, żeby wchodzić w trzecią tercję i stwarzać sytuacje podbramkowe - ocenił na konferencji prasowej trener Tura Dariusz Szklarzewski. - Na szczęście

w drugiej połowie te przestrzenie pootwierały się, przyspieszyliśmy grę i zaczęliśmy stwarzać sytuacje - dodał.

W najbardziej zaciętym spotkaniu inauguracji Turośnianka Turośń Kościelna zremisowała 0:0 z Pionierem Brańsk i awansowała na trzecie miejsce w tabeli. Pozostałe spotkania 18. kolejki gier zostały przełożone na 15 kwietnia. ©

WYNIKI 18. KOLEJKI

Krypnianka Krypno - Olimpia Zambrów 0:6 (0:4). Bramki: 0:1 - Mensah (17), 0:2 - Jastrzębski (23), 0:3 - Steć (28), 0:4 - Trąbka (37), 0:5 - Radziński (69), 0:6 - Jastrzębski (81).

Tur Bielsk Podlaski - Orzeł Kolno 5:0 (1:0). Bramki: 1:0 - Padzialiszki (2), 2:0 - Bazylewski (52), 3:0 - Witkowski (59), 4:0 - Niemczynowicz (75), 5:0 - Wysocki (89).

Turośnianka Turośń Kościelna - Pionier Brańsk 0:0.

1. Olimpia Zambrów	18	51	78-8
2. Pionier Brańsk	18	37	60-26
3. Turośnianka Turośń K.	18	35	52-27
4. Warmia Grajewo	17	35	49-26
5. Tur Bielsk Podlaski	18	34	44-35
6. Wisła Szczuczyn	16	33	53-20
7. Ruch Wysokie Maz.	17	31	49-21
8. Hetman Tykocin	17	29	50-53
9. Promień Mońki	17	26	46-31
10. Czarni Czarna B.	17	25	38-35
11. Orzeł Kolno	18	21	33-52
12. KS Śniadowo	16	18	31-45
13. Krypnianka Krypno	18	18	34-57
14. Supraślanka Supraśl	17	16	35-38
15. LZS Krynk	17	11	28-60
16. KS Michałowo	17	11	17-57
17. MOSP Białystok	17	4	16-67
18. Sparta Augustów	17	4	11-66

©



Tur Bielsk Podlaski (ciemniejsze stroje) wysoko wygrał przed własną publicznością 5:0 z Orłem Kolno

PIŁKA RĘCZNA

Porażka SBR Podlasie Nowe Piekuty. Piłkarze ręczni SBR Podlasie Nowe Piekuty tylko na początku dwukrotnie remisowali w meczu I ligi z AZS UMCS Lublin 1:1 i 2:2. Później bardzo szybko na prowadzenie wyszli gospodarze, którzy utrzymując kilkubramkową przewagę wygrali 28:23 (17:12). Podopieczni trenera Michała Prątnickiego zajmują w tabeli I ligi 4. miejsce, a do zakończenia sezonu pozostało 8 kolejek.



FOT. PIXBAY

FUTSAL

Dziś pucharowe emocje
Dziś zespół Jagiellonii Futsal Białystok zagra mecz ćwierćfinałowy Pucharu Polski z Construct Lubawa. Mecz rozpocznie się o godz. 17 w hali UwB przy ul. Świerkowej 20A.

Jacek Bayer: To jeszcze nie jest powód, żeby bić na alarm

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. - Mecz z Lechią nie był udany, ale spokojnie, to jeszcze nie powód, by bić na alarm - uważa Jacek Bayer, jeden z najlepszych napastników w historii Jagiellonii Białystok.

W Gdańsku Jaga spisała się bardzo słabo, zasłużenie przegrywając 0:3, co kosztowało ją utratę przodownictwa w tabeli PKO Ekstraklasy na rzecz Zagłębia Lubin.

- O wyniku pierwszej połowy z Lechią zadecydowała piękna, indywidualna akcja, a po zmianie stron to był w mojej ocenie wyrównany mecz. Z czasem Jagiellonia, szukając wyrównania, musiała zaryzykować i dostała jeszcze dwie bramki. Faktem jest, że straciła je w zbyt prosty sposób jak na tak doświadczony zespół - dzieli się wrażeniami Jacek Bayer. - Ale to wciąż ta sama drużyna, którą jeszcze niedawno wszyscy się zachwycaли. Dlatego powiem: spokojnie, to tylko jedna porażka - dorzuca.

Jego zdaniem, spory wpływ na postawę Żółto-Czerwonych miała będąca w fatalnym stanie murawa stadionu w Gdańsku.

- Oczywiście, boisko było takie same dla obu zespołów, ale bardziej traciła na tym drużyna Adrian Siemieńca. Jagiellonia lubi grać techniczny futbol, często po ziemi, a stan murawy



FOT. JAGIELLONIA.PL

Jagiellonii w Gdańsku mecz nie wyszedł, ale to jeszcze nie powód, żeby bić na alarm - uważa Jacek Bayer, jeden z najlepszych napastników w historii klubu z Białegostoku

praktycznie to uniemożliwiało. Można powiedzieć, że skoro nie dało się technicznie, to w fizycznej walce wręcz lepiej czuli się gospodarze i wygrali - kontynuuje nasz rozmówca.

Jagiellonia w lidze ostatnio punktuje bardzo słabo (trzy oczka w czterech meczach) i jest to powiązane z obniżką formy jednego z jej liderów, szczególnie w poczynaniach ofensywnych - Jesusa Imaza.

- On miewa takie okresy, kiedy mu nie idzie, ale nawet w słabszej dyspozycji potrafi strzelić gola, albo zaliczyć asystę i przesądzić losy meczu. Bardzo lubię oglądać jego współpracę na boisku z Afimico Pululu. Obaj rozumieją się bez

słów i są ogromnym zagrożeniem dla każdej defensywy w lidze. Na ten moment nie widzę Jagiellonii bez Imaza - przekonuje aktualny trener Hetmana Białystok.

Czy zatem należy przed kolejnymi występami Dumy Podlasia bardziej martwić się tym, co wydarzyło się w Gdańsku, czy też być dobrej myśli z uwagi na to, co Podlasianie pokazywali w tej rundzie we wcześniejszych występach?

- Ja jestem optymistą. Robi się coraz cieplej, boiska są w coraz lepszym stanie, to i Jagiellonia powinna grać coraz lepiej. Do tego rywale w sumie nie wykorzystali jej potencjału, bo sytuacja w tabeli wciąż jest ko-

rzystna. Szczególnie, kiedy się weźmie pod uwagę fakt, że cztery najbliższe mecze nasz zespół rozegra w Białymstoku - zaznacza Jacek Bayer. - Bardzo ważny będzie otwierające tę serię spotkanie z Piastem Gliwice, bo to niewygodny rywal. Wierzę jednak, że wygramy - kończy 61-letni dziś autor 20 goli dla Jagi na najwyższym poziomie rozgrywkowym w Polsce.

Rozkład jazdy Jagiellonii na najbliższy okres przedstawia się następująco: Piast Gliwice (14 marca, dom), Jagiellonia - GKS Katowice (17 marca, dom), Wisła Płock (21 marca, dom), Lech Poznań (4 kwietnia, dom). ©

Na koniec przegrały z Komunalnikiem Nysa

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

SIATKÓWKA. W ostatnim meczu sezonu zasadniczego I ligi kobiet BAS Kombinat Budowlany Białystok przegrał na wyjeździe z Komunalnikiem Nysa 2:3.

Oznacza to, że oba zespoły zagrają ze sobą na otwarcie rywalizacji w fazie play-off.

Podlasianki były pewne trzeciego miejsca po sezonie regularnym, ale nie zamierzały ułatwiać zadania beniamin-

kowi z Nysy, który w razie zwycięstwa przesunął się na szóstą lokatę w tabeli. Stąd spotkanie było bardzo zacięte i skończyło się tie-breakiem.

W Nysie najwięcej punktów dla naszego zespołu - 19, zdobyła Pola Nowacka. 15 dołożyła Martyna Szczepuła, a 11 - Amelia Senica.

Co ciekawe, w Białymstoku potyczka naszej drużyny z Komunalnikiem również trwała pięć setów z tym, że zakończyła się triumfem Podlasianek. Zapowiada to duże emocje w fazie play-off.

Pierwsze spotkanie BAS KB Białystok - Komunalnik rozpocznie się w sobotę - 14 marca, o godz. 18, w hali ZSRol. przy ul. Suchowolca 26. Kolejna - 21 marca w Nysie. Jeśli będzie 1:1, to decydujący o awansie mecz zostanie rozegrany 25 marca (środa) w Białymstoku ©

WYNIKI 22. KOLEJKI

Komunalnik Nysa - BAS Kombinat Budowlany Białystok 3:2 (25:22, 20:25, 25:20, 21:25, 15:9).

BASKB Białystok: Surlit, Stepko, Szczepuła, Nowacka, Karnicka, Bałduga, McGlashan (libero) oraz Senica i Bandurska.

LTS Legionovia Legionowo - KS Piła 0:3, Płomień Sosnowiec - KSG Warszawa 1:3, Nike Węgrów - Solna Wieliczka 1:3, MKS Kalisz - Karpaty Krosno 3:0, SMS PZPS I Szczyrk - MKS Imielin 2:3.

1. MKS Kalisz	22	63	63-9
2. KSG Warszawa	22	57	61-22
3. BASKB Białystok	22	44	53-30
4. KS Piła	22	39	48-36
5. Płomień Sosnowiec	22	34	44-40
6. Komunalnik Nysa	22	30	39-45
7. MKS Imielin	22	29	35-43
8. Solna Wieliczka	22	29	38-47
9. LTS Legionovia	22	27	37-47
10. Karpaty Krosno	22	20	28-52
11. SMS PZPS I Szczyrk	22	19	30-54
12. Nike Węgrów	22	4	12-62