

Kurier Poranny

Środa
18.03.2026

www.poranny.pl

Nr. 53 (10701)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

PKP PLK jeszcze raz ma wybrać wykonawcę linii Białystok-Ełk, części Rail Baltica str. 3



Ponad 2 mln zł przeznaczył samorząd woj. podlaskiego na dopłaty do noclegów dla turystów str. 3

Nie powiodła się próba sprzedaży zabytkowej kamienicy przy Alei Józefa Piłsudskiego str. 4

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



NAUKA

Inżynierowie z Politechniki Białostockiej przy wsparciu lekarzy i fizjoterapeutów skonstruowali kamizelkę, która może wspierać osoby starsze z zaburzeniami równowagi str. 4

EKOLOGIA

Białystok wyróżniony za zbiórkę elektroodpadów. Jest medal i 143 drzewka

Mieszkańcy Białegostoku w 2025 roku oddali do recyklingu 143 tys. kilogramów elektroodpadów. W nagrodę za każdą tonę odpadów Fundacja Odbuduj Środowisko przekazała Miastu drzewko. Białystok został także doceniony za udział w projekcie „Elektryczne Śmieci”.

Białystok do projektu „Elektryczne Śmieci” przystąpił w 2022 r. Na terenie miasta stoi 90 czerwonych pojemników przeznaczonych na małogabarytowy zużyty sprzęt elektroniczny i elektryczny. Można tam wyrzucić domowe elektroodpady.

W 2025 r. Białostoczanie pozbyli się aż 143 tys. kilogramów takich śmieci.

Dlatego w trakcie gali finałowej IV Kongresu Miast i Biznesu, podczas którego podsumowano najważniej-

sze zmiany w obszarze gospodarki odpadami i zrównoważonego rozwoju, Białystok został uhonorowany medalem w stylu trash art za udział w projekcie „Elektryczne Śmieci” oraz bonem na „Elektryczny Las”. Za elektroniczne śmieci Miasto otrzymało 143 sadzonki drzewek rodzimych gatunków.

- To wyróżnienie jest przede wszystkim zasługą mieszkańców Białegostoku. Coraz większa świadomość korzyści płynących z właściwej segregacji odpadów sprawia, że elektroodpady trafiają tam, gdzie powinny - do recyklingu. Dzięki temu wspólnie dbamy o środowisko i rozwijamy miasto w sposób odpowiedzialny - powiedział prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski. opr.(R)

INWESTYCJE WOJEWODA PODLASKI UTRZYMAŁ PLAN MIEJSCOWY

Na osiedlu Wygoda mogą powstać bloki

Białystok
Andrzej Kłopotowski

Przy uchwalaniu planu dla Wygody - na teren między trasą Generalną a ulicą 42 Pułku Piechoty - nie było nieprawidłowości. Tym samym wojewoda podlaski utrzymał dokument wpuszczający tu zabudowę wielorodzinną. Przeciwno ustaleniom planu protestowała część mieszkańców Wygody.

Plan na Wygodę obejmuje działki między ulicami Nikodema Sulika, Dolistowską, 42 Pułku Piechoty oraz granicą z gminą Grabówką. Radni Białegostoku uchwalili dokument w styczniu. Urbaniści nakreślili w nim wizję osiedla dla około 10 tysięcy osób. Docelowo powstać ma tu osiedle bloków wielorodzinnych o wysokości od 11 metrów, przez 12, 16, 21 do 25 metrów a w jednym miejscu nawet do 35 metrów wysokości. W planie wytyczono nowe ulice. Dodatkowo urbaniści „wykroili” miejsce na szkołę, przedszkole, żłobek i usługi. Kształtują też zieleni - głównie wzdłuż cieków wodnych. Dziś to w większości tereny zielone. Bloki stoją tu tylko po stronie północnej, przy 42. Pułku Piechoty. Przy Dolistowskiej zlokalizowane są różne przedsiębiorstwa.

Tak mocne przekształcenia oburzyły część mieszkańców. Niektórzy podnosili, że przed laty mówiono, że powstawać miałyby tu domy jednorodzinne, gdyż to obrzeża Białegostoku. Teraz okazuje się, że obok domów wyrastają bloki. Inni podnosili argumenty przyrodnicze. Mieszkańcy skrzyknęli się w grupę, zebrali wszystkie argumenty i przedstawili swoje uwagi w piśmie do wojewody podlaskiego Jacka Brzozowskiego. W lutym jedna z mieszkańek Wygody przekazała je do urzędu przy ulicy Mickiewicza.



Osiedle przy 42. Pułku Piechoty może powiększyć się według planu, który zaakceptowali radni w styczniu br.

Mieszkańcy podnosili np. to, że prace nad planem ciągnęły się, plan narusza interes wspólnoty samorządowej, w planie brakuje uwzględnienia dobrego sąsiedztwa, w kontekście zabudowy sięgającej 35 metrów wysokości, plan wprowadza zabudowę na obecne tereny zielone.

W odpowiedzi Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego czytamy, że procedura planistyczna odbywała się zgodnie z prawem. Projekt planu był wyłożony do wglądu, można było składać do niego uwagi, miała też miejsce dyskusja publiczna nad przyjętymi rozwiązaniami.

- Zainteresowani uczestnicy konsultacji społecznych mieli pełną możliwość zapoznania się z projektem planu miejscowego, a także wniesienia swoich uwag oraz skonsultowania ich i otrzymania pełnej informacji dotyczącej przyjętych rozwiązań planistycznych - podaje w odpowiedzi Urszula Matusiewicz-Jasińska, dyrektor Wy-

działu Nadzoru i Kontroli w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim. Powołując się na wyrok NSA dodaje też: - Za bezzasadny należy także uznać zarzut naruszenia interesu wspólnoty samorządowej i zasad współżycia społecznego. Plan miejscowy z założenia stanowi instrument mający na celu pogodzenie i wyważenie nierzadko sprzecznych interesów mieszkańców terenów zarówno objętych granicami opracowania, jak i terenów sąsiednich. Użytkownicy poszczególnych nieruchomości muszą się zatem wzajemnie liczyć ze swoimi interesami i potrzebami.

Z kolei o wysokości zabudowy czytamy, że budynek wysoki do 35 metrów ma być dominantą. Niższa, planowana zabudowa zaś będzie kontynuacją osiedla. Urząd powołuje się też na zapisy w Studium Białegostoku, które określają jak można przekształcać te tereny. Większość z nich to docelowo tereny zabudowy mieszkaniowej wysokiej intensywności.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Bitnicy, gitowcy, szalikowcy. Skinheadzi i poppersi. Hipisi, punki, metalowcy. W PRL subkultury młodzieżowe były solą w oku ówczesnej władzy.

Zamów prenumeratę

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

Młodzi ludzie są coraz bardziej samotni

Rozmowa

Mira Suchodolska (PAP)

Samotność, lęk przed dorosłością, niska samoocena i chroniczny stres – to główne problemy młodego pokolenia w Polsce. Jak wynika z badania „Diagnoza Młodzi”, młodzi czują się zagubieni w świecie szybkich zmian, presji sukcesu i niepewnej przyszłości – mówi prof. Mirosław Grewiński, socjolog i politolog, rektor Uczelni Korczaka (Akademii Nauk Stosowanych).

Dla mnie w „Diagnozie Młodzi” szczególnie uderzającą jest skala samotności młodych ludzi. Skąd ona się bierze?

Samotność młodego pokolenia jest skutkiem wielu czynników. Nie ma jednej głównej przyczyny. Jedną z nich jest upowszechnienie technologii i silne zanurzenie młodych ludzi w internecie, przede wszystkim w mediach społecznościowych. To powoduje spłytenie relacji. Młodzi spędzają w sieci kilka godzin dziennie i budują tam relacje, które w gruncie rzeczy są iluzoryczne. Może rosnąć liczba kontaktów czy „lajków”, ale jakość więzi spada. Drugim ważnym czynnikiem jest system edukacji. Polska szkoła wciąż opiera się głównie na indywidualnej rywalizacji – testach, egzaminach, ocenach jednostkowych. Znaczenie rzadziej promuje współpracę, działania zespo-

lowe czy budowanie relacji. To sprawia, że młodzi funkcjonują raczej w trybie indywidualnym niż wspólnotowym.

Kolejnym elementem jest nadmierna psychologizacja życia społecznego, która koncentruje się na jednostce, na „ja”, a nie na „my”. Tymczasem relacje, rodzina czy więzi społeczne, są równie ważne dla dobrostanu człowieka. Jeśli o nich zapominamy, osłabiamy zdolność budowania trwałych relacji. Do tego dochodzi też pewien głód wartości. W wielu przypadkach celebryci zastąpili autorytety. Młodzi ludzie deklarują potrzebę stabilnych relacji czy rodziny, ale jednocześnie często nie mają wzorców, które by to wspierały. Nie można też pominąć roli rodziny. Wielu rodziców jest dziś bardzo zapracowanych albo sami funkcjonują w świecie cyfrowym. Często brakuje czasu na rozmowę i uważność wobec dzieci. To wszystko razem tworzy złożony obraz samotności młodego pokolenia.

W badaniu widać też bardzo silny lęk młodych ludzi przed dorosłością i przyszłością. Rzeczywiście, młodzi ludzie żyją dziś w świecie dużej niepewności. Kiedyś rzeczywistość była w pewnym sensie bardziej przewidywalna. Dziś tempo zmian jest ogromne. Młodzi nie wiedzą, czy kierunek studiów, który wybiorą, będzie miał znaczenie za pięć lat. Nie wiedzą też, jak będzie



FOT. UCZELNIA KORCZAKA

wyglądał rynek pracy. Przed chwilą była epidemia covid, teraz mamy wojnę na Ukrainie i na Bliskim Wschodzie, informacje o tych wydarzeniach są na każdym portalu. Do tego dochodzi presja sukcesu. Media społecznościowe pokazują głównie historie ludzi młodych, pięknych i odnoszących sukcesy. Tymczasem realne życie wygląda zupełnie inaczej... Istotną rolę odgrywają także oczekiwania rodziców. Wielu z nich bardzo inwestuje w edukację dzieci – zajęcia dodatkowe, kursy, szkoły. Czasami jednak prowadzi to do nadmiernej presji.

Z badań wynika też, że aż 60 proc. nastolatków żyje w stanie chronicznego stresu i zmęczenia.

To jest bardzo ważny sygnał. Mamy do czynienia z pokoleniem bardziej wrażliwym i delikatnym niż wcześniejsze. Z jednej strony żyjemy w spo-

łeczeństwie większego dobrobytu niż kilkadziesiąt lat temu, ale z drugiej – młodzi mają niższą odporność psychiczną na stres.

Dlatego syndrom zmęczenia, stresu czy wypalenia pojawia się u nich szybciej niż u poprzednich pokoleń. Presja szkolna wciąż jest duża, a jednocześnie młodzi nie zawsze mają wystarczające wsparcie emocjonalne. Z naszych badań wynika też, że niemal jedna czwarta młodych doświadcza poczucia smutku, pustki czy braku sensu. Około 17 proc. deklaruje zachowania autoagresywne. To pokazuje skalę problemu.

Zwraca uwagę również bardzo niska samoocena młodych ludzi.

Rzeczywiście, niemal połowa badanych nastolatków deklaruje bardzo niską samoocenę. To jest poważny problem, który może prowadzić do różnych trudności – od problemów emocjonalnych po zachowania autodestrukcyjne. Jeżeli młodzi ludzie nie mają poczucia własnej wartości i wsparcia w najbliższym otoczeniu, trudniej im radzić sobie z wyzwaniami dorosłego życia.

Jednocześnie młode pokolenie bardzo mocno podkreśla znaczenie równowagi między pracą a życiem prywatnym.

Tak, to bardzo charakterystyczna cecha. Około trzy czwarte młodych

ludzi deklaruje, że work-life balance jest dla nich ważniejszy niż wysokość wynagrodzenia. Młodzi traktują pracę jako jedną z wielu aktywności w życiu.

To wyraźna różnica wobec starszych pokoleń, które były wychowywane w przekonaniu, że praca jest kluczową drogą do sukcesu i awansu społecznego. Jednocześnie młodzi często szybciej się zniechęcają pracą. W świecie, w którym wiele rzeczy jest dostępnych natychmiast – jednym kliknięciem – trudniej zaakceptować fakt, że praca bywa monotonna, powtarzalna i nie zawsze daje natychmiastową satysfakcję. Pracodawcy często się skarżą, że młodzi ludzie nie wiążą się z firmą, potrafią rzucić pracę po kilku miesiącach, gdy uznają ją za mało rozwijającą, nie rozumieją, że każdy musi czasem robić rzeczy, które niezbyt go interesują, a nie każda godzina życia jest przygodą.

W badaniu pojawia się też problem odkładania decyzji o rodzicielstwie.

Część młodych wskazuje na kwestie mieszkaniowe, ale to tylko jeden z elementów. W całej Europie obserwujemy spadek dzietności i jest to związane z szerszymi zmianami cywilizacyjnymi. Pokolenia dobrobytu często wybierają wygodniejszy styl życia, a posiadanie dzieci oznacza większą odpowiedzialność i trudności. Warto

też zauważyć, że w kulturze popularnej znacznie częściej promuje się styl życia singli niż rodzin wielodzietnych.

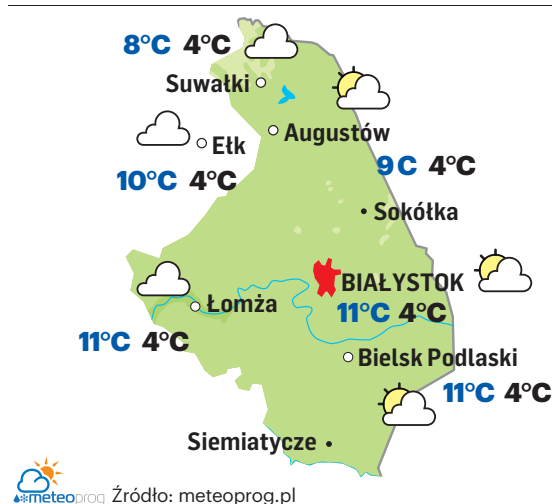
Co państwo może zrobić, aby pomóc młodemu pokoleniu?

Potrzebne są działania na wielu poziomach. Ważny jest dostęp do mieszkań i usług publicznych – opieki nad dziećmi, edukacji czy zdrowia. Równie ważna jest infrastruktura społeczna: sportowa, rekreacyjna i kulturalna. Jednak kluczowa jest również zmiana w edukacji i w sposobie mówienia o wartościach. Rodzina i relacje społeczne powinny być przedstawiane jako coś ważnego i pozytywnego.

Mimo tych problemów młode pokolenie ma też wiele atutów.

Zdecydowanie tak. To pokolenie dobrze wykształcone, otwarte na świat, znające języki i dynamiczne. Wielu młodych ludzi uprawia sport, angażuje się społecznie i chce mieć wpływ na rzeczywistość. Problem polega na tym, że żyją w czasach ogromnej niepewności – od pandemii i wojen po kryzys klimatyczny i szybki rozwój nowych technologii, takich jak sztuczna inteligencja. Dlatego zamiast krytykować młodych, powinniśmy ich wspierać i rozmawiać z nimi. To właśnie oni za kilkanaście czy kilkadziesiąt lat będą organizować życie społeczne i gospodarcze.

Pogoda w regionie



18 MARCA 2026

Dziś 77. dzień roku
Do sylwestra pozostało 288 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 5.33, zachód o godzinie 17.37. Dzień będzie trwał 12 godzin i 4 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 4 godziny i 52 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 4 godziny i 30 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Edward, Cyryl

KALENDARIUM

1596

Po pożarze na Wawelu Zygmunt III Waza (na portrecie) podjął decyzję o przeniesieniu rezydencji królewskiej do Warszawy. Realizowano to etapami – w Zamku Królewskim król zamieszkał na stałe w 1611 r.

1713

W Liptowskim Mikulaszu poświęcony został Juraj Janosik, tatrzański zbójnik, harnaś, bohater ludowych podań.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1971

Telewizja Polska wyemitowała premierowy odcinek serialu Wakacje z duchami w reżyserii Stanisława Jędrzyki, na podstawie powieści Adama Bahdaja pod tym samym tytułem.

1996

Odbłyło się pierwsze losowanie Multi Lotka i jednocześnie pierwsza transmisja losowań gier Totalizatora Sportowego na antenie Polsatu.

Podlaski Bon Turystyczny po raz drugi. Rusza 21 marca

Turystyka

Andrzej Kłopotowski

Już od 21 marca rusza druga edycja Podlaskiego Bonu Turystycznego. W pierwszej bon rozchodził się jak świeże bułeczki. W tym roku zapewne będzie podobnie.

- Rozpoczynamy sezon urlopowy, sezon wyjazdowy w naszym województwie. Dzisiaj ogłaszamy drugą edycję Podlaskiego Bonu Turystycznego. Bonu, który w naszej ocenie był hitem roku 2025, jest także nominowany do Podlaskiej Marki Roku. Dzięki temu instrumentowi ekwiwalent reklamowy województwa podlaskiego w najważniejszych stacjach telewizyjnych, radiowych polskich a także zagranicznych wyniósł prawie 30 mln zł. Z takim przekazem - o bezpieczeństwie w regionie oraz o tym, jak jest atrakcyjny, udało nam się dotrzeć nie tylko do mieszkańców Polski ale także poza nasze granice - mówił podczas wczorajszej konferencji prasowej marszałek województwa Łukasz Prokorym.

Jak zaznaczał, efektem tego instrumentu był wzrost rezerwacji w podlaskich hotelach i pensjonatach o prawie 51 proc. co stanowiło najwyższy wynik spośród wszystkich województw w Polsce.

- Nie powielamy jeden do jednego tego, co było w ubiegłym sezonie. Chcemy, aby ten bon w naszym regionie był nadal



Podczas wtorkowej konferencji prasowej przedstawiono szczegóły drugiej edycji inicjatywy

innowacyjną formą wsparcia sektora turystycznego oraz był przykładem dla innych regionów i innych podmiotów - dodawał Bogdan Dyjuk, członek zarządu woj. podlaskiego.

Jak mówił, w ubiegłym tygodniu brał udział w posiedzeniu sejmowej komisji kultury fizycznej, sportu i turystyki podczas której minister Ireneusz Raś - wzorując się na sukcesie bonu podlaskiego - zapowiedział wsparcie jesiennej sezonu turystycznego czterech regionów Polski Wschodniej.

Wraz z początkiem wiosny rusza II tura Podlaskiego Bonu Turystycznego.

- W tegorocznej edycji będzie można otrzymać dofinansowanie wysokości nawet 400 zł do noclegu, na pobyty w województwie podlaskim. Podlaski Bon Turystyczny z jednej strony ma promować unikalne walory i atrakcje woj. podlaskiego, ale

jest dużym wsparciem dla naszej, podlaskiej branży turystycznej - podkreślała Katarzyna Sadowska, prezes Podlaskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej i dyrektor Departamentu Rozwoju Turystyki UMWP.

W tym roku wysokość bonu nie będzie zależeć od kategorii obiektu, ale od okresu, w jakim będzie wykorzystany.

Podlaski Bon Turystyczny podzielony jest na trzy tury: wiosenna tura generowania bonów rusza 21 marca z realizacją od 1 kwietnia do 30 czerwca, druga tura rusza 20 czerwca z realizacją od 1 lipca do 31 sierpnia, tura jesienna rusza 22 sierpnia z realizacją od 1 września do 31 grudnia.

Tegoroczna pula na Podlaski Bon Turystyczny to 2,2 mln zł. W pierwszej turze to 800 tys. zł zaś wartość bonu wyniesie 300 zł. W drugiej turze to też 300 zł, ale z warunkiem minimum trzech noclegów, zaś pula to 400

tys. zł. W puli trzeciej to 400 zł - z dwoma noclegami - z pulą 1 mln zł.

- To pula startowa - komentował marszałek Prokorym. Urząd pracuje też nad rozwiązaniem, by część bonów trafiać mogła do mieszkańców Podlasia zwiedzających region.

Marta Grzelak, dyrektor biura Podlaskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej przekonuje, że Podlaski Bon Turystyczny realnie wpływa na liczbę turystów i wspiera branżę. Dodaje, że trwa aktualizacja bazy obiektów, które biorą udział w programie. Zainteresowani mogą jeszcze dopisywać się do programu.

- Podlaski Bon Turystyczny sprawdził się. Cieszymy się, że będzie kontynuowany - mówił Paweł Snarski, właściciel Folwarku Nadawki. Zauważał, że większa liczba turystów motywuje branżę np. do robienia pakietów turystycznych. Ale też podkreślał, że głos branży - przy okazji Podlaskiego Bonu Turystycznego - jest słuchany i np. promuje się wydłużone pobyty.

Pierwsze wnioski o bon w ramach tegorocznej odsłony programu można będzie składać już 21 marca, między godziną 11 a 12 na stronie www.generuj.podlaskibonturystyczny.pl.

- W tym dniu zapewniliśmy sprawne funkcjonowanie naszego serwisu, wzmocniliśmy nasze serwery, nad przebiegiem całego procesu czuwać będą nasi administratorzy - zapowiada Marta Grzelak.

PKP PLK jeszcze raz ma wybrać wykonawcę linii Białystok-Ełk

Kolej

PAP

PKP PLK po wyroku KIO, który unieważnił wybór w przetargu na linię kolejową Białystok-Ełk, muszą jeszcze raz przeanalizować oferty i po raz kolejny wybrać najkorzystniejszą - poinformowała we wtorek PAP spółka. PKP PLK będą musiały wybrać wykonawcę po raz trzeci.

Przetarg na tę inwestycję był ogłoszony w styczniu 2025 r. Wpłynęło pięć ofert, a proponowane przez firmy kwoty wahały się od ponad 4,5 mld zł brutto do ponad 6,6 mld zł brutto. W listopadzie ub. roku PKP PLK poinformowały o wyborze najkorzystniejszej oferty za ponad 4,5 mld zł, którą złożyło konsorcjum firm w składzie Torpol SA i Mirbud SA.

Do Krajowej Izby Odwoławczej (KIO) wpłynęło wówczas kilka odwołań złożonych przez pozostałych oferentów. W styczniu KIO uwzględniła częściowo jedno z nich i zdecydowała o unieważnieniu wyboru dokonanego przez PKP PLK, nakazując powtórna analizę oraz wybór najkorzystniejszej oferty. PKP PLK SA podawały po ogłoszeniu decyzji KIO, że są zobligowane do wykonania wyroku Izby, odrzucenia oferty Torpol-Mirbud i wybrania najkorzystniejszej oferty po raz drugi.

Pod koniec stycznia spółka ogłosiła ponowny wybór najko-

rzystniejszej oferty. To oferta za blisko 5 mld zł konsorcjum Budimex SA, Budimex Kolejnictwo SA oraz Porr SA.

Do KIO wpłynęły odwołania firm na ten wybór PKP PLK. Jak informowała PAP pod koniec lutego KIO, dwa odwołania zostały odrzucone.

Kolejne odwołanie - jak wynika z informacji przekazanych we wtorek PAP przez PKP PLK - było rozpatrywane przez KIO na początku marca. W poniedziałek KIO wydała wyrok, w którym nakazała PKP PLK unieważnienie wyboru najkorzystniejszej oferty konsorcjum Budimex SA, Budimex Kolejnictwo SA oraz Porr SA - poinformował PAP Tomasz Łotowski z zespołu prasowego PKP PLK. Jak dodał, spółka jeszcze raz ma przeanalizować oferty i wybrać najkorzystniejszą z nich odrzucając przy tym ofertę tego konsorcjum. - PLK SA są zobligowane do wykonania wyroku i odrzucenia oferty konsorcjum. Po unieważnieniu wyboru zostanie powtórzona czynność badania i oceny ofert, a w konsekwencji nastąpi ponowny wybór oferty najkorzystniejszej - przekazał Łotowski.

Przetarg dotyczy 96-kilometrowego odcinka międzynarodowej trasy Rail Baltica Białystok-Ełk. Będzie to drugi modernizowany w Podlaskiem, a także w części woj. warmińsko-mazurskiego fragment tego szlaku komunikacyjnego, prowadzącego w stronę państw nadbałtyckich: Litwy, Łotwy, Estonii.

Centrum Leczenia Migreny w Suwałkach już działa. Potrzebujących pomocy nie brakuje

Ochrona zdrowia

Anna Gryza-Aneszko

Pacjenci cierpiący na migreny i przewlekłe bóle głowy zyskali w Suwałkach miejsce stworzone specjalnie z myślą o nich. W ramach Poradni Neurologicznej rozpoczęło działalność Centrum Leczenia Migreny. To miejsce oferujące kompleksową diagnostykę i nowoczesne terapie dla osób, którym standardowe leczenie nie przynosi ulgi.

Migrena to nie „zwykły ból głowy”. Dla wielu pacjentów oznacza wyłączenie z życia rodzinnego i zawodowego na długie godziny, a czasem nawet dni. Powracające ataki, nadwrażliwość na światło i dźwięk, nudności oraz brak skuteczności ogólnodostępnych leków przeciwbólowych sprawiają, że cho-

rzy latami szukają pomocy u różnych specjalistów. Teraz mają otrzymać ją w jednym miejscu.

Od niedawna w Suwałkach działa specjalistyczne Centrum Leczenia Migreny. Placówka powstała z myślą o osobach cierpiących na migreny czy inne uporczywe bóle głowy. Pomysł utworzenia Centrum nie był przypadkowy. Zrodził się z codziennej praktyki medycznej i rozmów z pacjentami.

- Nasi lekarze zauważyli ogromną potrzebę. Pacjenci zgłaszali się z migrenami do różnych poradni specjalistycznych, ale nie było miejsca dedykowanego leczeniu tego schorzenia. Jeden z naszych lekarzy szczególnie interesuje się tym tematem i dostrzegł, jak duży to problem społeczny. Wspólnymi siłami udało się uruchomić to miejsce - wyjaśnia Angelika Falkowska, kierownik działu admi-

nistracyjnego Szpitala Wojewódzkiego w Suwałkach.

Do centrum mogą zgłaszać się wszyscy pacjenci cierpiący na migreny, jednak obowiązuje standardowa ścieżka skierowań. Najpierw należy udać się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, który, jeśli uzna za zasadne, wystawi skierowanie do poradni neurologicznej. Następnie podczas rejestracji (osobiście, telefonicznie lub mailowo) trzeba wyraźnie zaznaczyć, że chodzi o wizytę w Centrum Leczenia Migreny.

- W ramach poradni mamy wydzielone godziny przeznaczone wyłącznie dla pacjentów z migreną, dlatego ta informacja przy rejestracji jest bardzo ważna - zaznacza Falkowska.

Centrum działa obecnie w ograniczonym wymiarze. - Na dziś nie mamy jeszcze takich zasobów kadrowych, aby przy-

mować codziennie. W tej chwili Centrum funkcjonuje jeden dzień w tygodniu, w poniedziałki - dodaje. A zainteresowanie jest bardzo duże. - Zgłasza się naprawdę wielu pacjentów - przyznaje Falkowska.

Ograniczona liczba terminów oznacza jednak, że trzeba liczyć się z oczekiwaniem na wizytę.

- Niestety, kolejki są nieuniknione. Migrena dotyka dużej części społeczeństwa - dodaje.

Migrena wciąż bywa bagatelizowana, choć jej skutki są poważne. - O migrenie mówi się za mało, a to bardzo uciążliwa choroba. Potrafi wyłączyć człowieka z życia na kilka dni. Tym ludziom naprawdę trzeba pomóc - podkreśla kierownik.

I zapewnia, że centrum jest otwarte na pacjentów: - Jeśli możemy pomóc - zapraszamy. Naprawdę widzimy, jak bardzo ta pomoc jest potrzebna.

Na egzamin na prawo jazdy przyjechała własnym autem

Z policji

PAP

40-latka, która nigdy nie miała uprawnień do kierowania, przyjechała na egzamin na prawo jazdy własnym autem - poinformowała we wtorek policja z Bielska Podlaskiego. Sprawa wyszła na jaw, gdy okazało się, że kobieta, wyjeżdżając z parkingu po niezdanym egzaminie, uszkodziła inne auto.

Zdarzenie policjantom zgłosił mieszkaniec, który poinformował, że jego auto zostało zarysowane na parkingu przed szkołą podstawową w Bielsku Podlaskim. Z ustaleń policji wynikało, że samochód uszkodziła kobieta kierująca samochodem zaparkowanym obok. Po sprawdzeniu policyjnych baz okazało się, że 40-latka nie ma i nigdy nie miała

uprawnień do kierowania. „Powiedz, dla którego wsiadła za kierownicę, był jeszcze bardziej zdumiewający. Kobieta przyznała, że przyjechała do ośrodka WORD na egzamin na prawo jazdy. Niestety, nie udało jej się go zaliczyć. Thunowczyna, że była bardzo zdenerwowana tym niepowodzeniem oraz rozkojarzona. Wyjeżdżając z parkingu, nieumyślnie zarysowała stojące obok auto, a następnie, przestraszona, odjechała z miejsca zdarzenia” - przekazała policja w komunikacie.

Policja ustaliła też, że nie była to pierwsza próba 40-latki zdobycia prawa jazdy. Policjantom tłumaczyła, że „samochód kupiła sobie z nadzieją, że kiedyś zda egzamin”.

Bielszczanka została ukarana mandatem w wysokości 1020 zł i 10 punktami za spowodowanie kolizji. Za kierowanie bez uprawnień odpowie przed sądem.

Kamizelka, która pomoże utrzymać równowagę

Nauka

opr. Magda Ciasnowska

Naukowcy z Politechniki Białostockiej wspólnie z lekarzami i fizjoterapeutami stworzyli aktywną kamizelkę dla osób z problemami z równowagą. Urządzenie monitoruje ruch ciała, reaguje na niebezpieczne sytuacje i wspiera rehabilitację seniorów.

Jak nie stracić równowagi? Kiedy zwrócić uwagę na swoje ciało, by zachować stabilność? – w tym wszystkim może pomóc unikalna aktywna kamizelka – mechatroniczne urządzenie, które może wspierać osoby z zaburzeniami równowagi. Rejestruje także parametry ruchu człowieka i pomaga w sprawdzaniu systematyczności i poprawności wykonywania ćwiczeń rehabilitacyjnych utrzymujących sprawność układu ruchu.

– Kamizelka jest odpowiednią na potrzeby lekarzy, którzy na co dzień mają do czynienia z osobami starszymi cierpiącymi na zaburzenia równowagi – wyjaśnia dr hab. inż. Szczepan Piszczatowski, prof. PB, z Zakładu Biomateriałów i Inżynierii Wy-

robów Medycznych na Wydziale Mechanicznym PB.

Konsekwencjami zawrotów głowy czy zaburzeń równowagi mogą być upadki i związane z nimi urazy czy złamania. Często sprawiają one, że osoba starsza staje się niesamodzielna i uzależniona od pomocy innych w wykonywaniu codziennych czynności. Czasami upadek staje się przyczyną śmierci.

– Nasze urządzenie powinno być maksymalnie proste w użyciu, aby było wygodne dla osób starszych – podkreśla prof. Piszczatowski. – Kamizelka daje nam możliwość użycia wielu czujników rozmieszczonych wokół całego tułowia.

Kiedy kamizelka działa w trybie aktywnym – reaguje na ruchy człowieka, które mogą zagrażać jego równowadze. – Opracowany przez nas algorytm analizuje na bieżąco sygnały zbierane przez czujniki i w sytuacji, kiedy użytkownik wykonuje takie ruchy, które mogą zagrażać jego równowadze – uruchamia silniki wibracyjne, które są wbudowane w kamizelkę, dając człowiekowi sygnał, aby zmienił sposób swego zachowania – wyjaśnia prof. Piszczatowski.

W trybie pasywnym kamizelka jedynie rejestruje i zapisuje



FOT. IRYNA MIKHINO/POLITECHNIKA BIAŁOSTOCKA

Inżynierowie i medycy wspólnie opracowali kamizelkę, algorytmy, aplikację na telefon oraz poradnik

parametry kinematyczne ruchu, nie wpływając na zachowanie użytkownika. W ten sposób może monitorować aktywność fizyczną, częstotliwość ćwiczeń, a przy współpracy ze specjalną aplikacją mobilną zebrane dane przysyłać na dedykowany użytkownikowi serwer. Żeby algorytm prawidłowo analizował dane, potrzebne były badania z udziałem ludzi. Tu pomoc okazali medycy.

– Badaliśmy osoby z zaburzeniami równowagi oraz osoby bez zaburzeń – wyjaśnia prof. dr hab. Zyta Beata Wojszel, kierownik Kliniki Geriatrii Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. – Oce-

nialiśmy różne aspekty mobilności, siłę mięśniową, możliwości utrzymania równowagi.

Inżynierowie i medycy wspólnie opracowali nie tylko kamizelkę, algorytmy i aplikację na telefon pozwalającą na przysyłanie danych i dobór ćwiczeń rehabilitacyjnych, wspólnie napisali też poradnik z zestawem przykładowych ćwiczeń. „Zrób to dla równowagi, czyli jak senior może skutecznie zmniejszyć ryzyko upadku” to ilustrowana publikacja, którą za darmo już można pobrać z sieci.

Naukowcy zaprosili do współpracy seniorów skarżących się na zaburzenia równowagi. Do staną oni do testów domowych

50 kamizelek, a medycy i inżynierowie będą analizowali pozyskane z czujników dane – oczywiście w kontekście indywidualnego wsparcia równowagi każdego seniora.

– Chcemy, aby osoby starsze, które mają zdiagnozowane problemy z zaburzeniami równowagi, przez kilka tygodni mogły używać tego urządzenia w codziennym swoim życiu – planuje prof. Piszczatowski. – Będziemy mogli w ten sposób monitorować, jak nasze urządzenie oddziałuje na ich zachowanie, czyli badać skuteczność kamizelki.

Każdy użytkownik kamizelki najpierw przechodzi badanie w laboratorium Politechniki Białostockiej.

– Dobór ustawień kamizelki odbywa się indywidualnie dla każdego użytkownika – opowiada dr Prochor. – Mierzymy poszczególne parametry, tj. prędkości, przyspieszenia i wprowadzamy parametry krytyczne, po których przekroczeniu kamizelka będzie reagowała.

Taki aktywny tryb kamizelki można uruchamiać na przykład na czas wyjścia do sklepu czy miejsc kultu religijnego. Będzie wtedy sygnalizować użytkownikowi, kiedy przekracza on ustalone wcześniej parametry kry-

tyczne. – Użytkownik wie, że powinien się zatrzymać, w jakiś sposób ustabilizować, że robi coś, co może spowodować zaburzenie równowagi – wyjaśnia ideę działania dr Prochor.

Osoby, które nie muszą używać kamizelki, a chcą zadbać o swoje zdrowie, mogą skupić się na wykorzystaniu wszystkich funkcjonalności zaprojektowanej wraz z nią bezpłatnej aplikacji.

– Ma ona wbudowany poradnik, który został opracowany w ramach realizacji projektu, ale również ma dostęp do testów oceniających problemy z równowagą, które dana osoba może wykonać samodzielnie – wyjaśnia dr Prochor. – Po wykonaniu testu, aplikacja automatycznie zlicza punkty i daje pewną przybliżoną interpretację oceny stanu zdrowia. Aplikacja ma także możliwość dostosowania zestawu ćwiczeń. Jeżeli dane ćwiczenia są niewskazane dla użytkownika z różnych powodów – przebytych urazów czy innych możliwych dysfunkcji, to można dane ćwiczenie wyłączyć.

Już na etapie realizacji tego projektu zostały złożone wnioski patentowe o ochronę prawną zarówno w kraju, jak i na terenie Europy.

Białostocki oddział CBŚP zmieni siedzibę. Nowy obiekt już powstaje

Inwestycje

Agnieszka Domanowska

Przy ulicy 42 Pułku Piechoty ruszyły prace ziemne pod nową siedzibę Zarządu w Białymstoku Centralnego Biura Śledczego Policji. Inwestycja pochłonie ponad 40 mln zł, a jej zakończenie zaplanowano na 2028 rok.

Białostocki oddział CBŚP od lat funkcjonuje przy ulicy Warszawskiej 65. Budynek pochodzi jeszcze z okresu przedwojennego i objęty jest ochroną konserwatorską, co praktycznie wyklucza jakąkolwiek rozbudowę.

Łączna powierzchnia użytkowa dotychczasowej siedziby wynosi nieco ponad 930 mkw. – zbyt mało jak na potrzeby jednej z kluczowych jednostek polskiej policji zajmującej się zwalczaniem zorganizowanej przestępczości.

– Aktualnie użytkowana siedziba przestaje spełniać potrzeby z zakresu funkcjonalności tego typu obiektów – mówi rzecznik CBŚP kom. Krzysztof Wrześniowski.

Choć budynek przy Warszawskiej przez lata wiernie służył funkcjonariuszom, ro-

snące wymogi techniczne, organizacyjne i logistyczne sprawiły, że stał się zbyt ciasny i przestarzały. Z uwagi na wymogi konserwatorskie nie ma też możliwości jego rozbudowy czy dostosowania do współczesnych standardów.

Nowa siedziba powstaje na terenie oddziału prewencji przy ul. 42 Pułku Piechoty.

Zaprojektowany budynek o funkcji administracyjnej będzie miał powierzchnię użytkową około 1680 mkw. – niemal dwukrotnie więcej niż obecna lokalizacja. Na terenie inwestycji powstaną również garaże, parkingi i infrastruktura pomocnicza. Wygląd obiektu i zagospodarowanie przyległego terenu mają być zgodne z obowiązującymi standardami projektowymi dla nowych budynków policyjnych.

– Powstanie nowej siedziby i modernizacja przyległego terenu są niezbędne, ponieważ

Zaprojektowany budynek o funkcji administracyjnej będzie miał powierzchnię użytkową około 1680 metrów kwadratowych

zadania postawione przed CBŚP wymagają zmian technicznych, organizacyjnych, sprzętowych, infrastrukturalnych i logistycznych. Nowy budynek zapewni optymalny poziom jakości obsługi interesantów i będzie spełniał standardy wyznaczone przez politykę dostępności – wyjaśnia kom. Wrześniowski.

Prace ziemne już trwają. Zgodnie z harmonogramem bryła budynku ma być gotowa do końca 2026 roku. Następnie prowadzone będą roboty wewnętrzne i techniczne oraz zagospodarowanie terenu wokół obiektu.

Przekazanie nowej siedziby do użytku zaplanowano na koniec 2028 roku. Szacowany koszt całej inwestycji to ponad 40 milionów złotych.

Do nowego budynku przeniosą się wszyscy policjanci i pracownicy białostockiego zarządu CBŚP. Rzecznik jednostki nie wyklucza, że w przyszłości może wzrosnąć również stan etatowy.

– Nowa, znacznie większa infrastruktura stworzy ku temu odpowiednie warunki, choć ostateczne decyzje w tej sprawie zależą od wielu czynników – powiedział Wrześniowski.

Nie było chętnych do kupna zabytkowej kamienicy przy Alei Piłsudskiego

Nieruchomości

Andrzej Kłopotowski

Fiaszkem zakończyła się próba sprzedaży jednej z zabytkowych kamienicy przy Alei Piłsudskiego. Do przetargu w ogóle nie doszło. Co dalej z budynkiem?

A chodzi o kamienicę przy Alei Józefa Piłsudskiego 20B. Stoi skryta za powojennymi blokami w kwartale między aleją a ulicami Częstochowską i Mazowiecką. Jest wręcz wciśnięta w powojenną zabudowę centrum Białegostoku. A jest ciekawym śladem po dawnym przebiegu ulicy Częstochowskiej.

Jak podaje Stowarzyszenie Edukacji Kulturalnej „Widok” była to kamienica Rejzli Wajnra- ch. Kupił ją posesję w 1912 r.

– Nie wiadomo czym zajmowała się Rejzla wraz z mężem Fiszlesem, na pewno jednak byli zamożni: mieli już murowany dom na pobliskiej Polnej, mieli też środki na nową parcelę i nową budowę. Ledwie rok później (1913-1914) przy Częstochowskiej 11 Wajnrachowie stawiają murowany dom. Część zajmują sami, część wynajmują lokatorom. A gromada to różnorodna, różnych zawodów i pasji,



FOT. W. WOTKIEWICZ

Na razie nie znalazł się chętny na kupno kamienicy

najczęściej zamożna. W latach 20. mieszkał tu choćby znany malarz białostocki Oskar Rozański, dekorator Teatru Palace i współtwórca teatru Gilarino. W czasie okupacji niemieckiej znalazł się w getcie w tzw. komandzie kopistów – artystów kopiujących wybitne dzieła na zlecenie Oskara Steffena. Zagłady nie przeżył – czytamy na stronie poświęconej projektowi „Stare domy mówią o nas”.

Kamienica – włączona jest do ewidencji zabytków – wraz z działką należą do gminy. W sumie to nieruchomość o powierzchni 691 mkw. Zapisy w miejscowym planie mówią, że jest przeznaczona w całości

pod usługi, z zakazem usług z zakresu handlu i gastronomii. Sam budynek ma mieć zachowaną wysokość, górną krawędź dachu, rozmieszczenie okien i drzwi. Przywrócony powinien zostać też pierwotny detal.

Miasto próbowało znaleźć chętnego, który zagospodarowałby pustostan. Ogłoszono przetarg z ceną wywoławczą 2,9 mln zł. – Przetarg nie doszedł do skutku. Nie pojawił się żaden zainteresowany, który wpłaciłby wadium – mówi Marek Masalski, wiceprezydent nadzorujący mienie gminne.

Pytany o to, co dalej z kamienicą dodaje, że spodziewać się należy kolejnej próby sprzedaży.

Po filmie w internecie, dyrektorka szpitala zapowiada kroki prawne

Sokółka

Martyna Jurkowska

Ogromne kontrowersje wzbudza opublikowane w sieci wideo na temat SPZOZ w Sokółce. Mowa tam m.in. o rzekomych nieprawidłowościach finansowych i nadużyciach przy przetargach na prowadzenie oddziału urazowo-ortopedycznego. Dyrektorka odcina się od wszystkich zarzutów i zapowiada kroki prawne mające chronić dobre imię jej oraz szpitala.

- W związku z rozpowszechnianiem nieprawdziwych informacji oraz naruszeniem dobrego imienia szpitala sprawa została przekazana kancelarii prawnej, która przygotowuje stosowne kroki prawne. Szpital w Sokółce każdego dnia służy mieszkańcom naszego regionu. W placówce pracuje wielu zaangażowanych lekarzy, pielęgniarek i pracowników medycznych, którzy wykonują ogromną pracę na rzecz pacjentów. Nie pozwolę na bezpodstawne podważanie ich pracy oraz reputacji naszej placówki - czytamy w oświadczeniu Anny Marty Aniśkiewicz, dyrektorki SP ZOZ w Sokółce.

W ostatnich dniach pojawiła się informacja o zarobkach, jakie w sokólskim szpitalu miał zarabiać lekarz zatrudniony na oddziale urazowo-ortopedycznym. W artykule opublikowanym na portalu medonet.pl, dotyczącym rekordowych kontraktów

lekarzy, została przytoczona lista najwyższych kontraktów zawartych w polskich szpitalach. Listę przygotował i udostępnił Medonetowi poseł Janusz Cieszyński, ekspert instytutu Sobieskiego. Wystąpił on do placówek w całym kraju z prośbą o przesłanie informacji o najwyższych kontraktach podpisanych w pierwszej połowie 2025 roku. Rozstrzał był ogromny, od kilkudziesięciu tysięcy do kilku milionów złotych.

Z artykułu jednak wynikało, że najlepiej zarabiający lekarz w Polsce pracuje w sokólskim szpitalu, gdzie za pierwsze półrocze ubiegłego roku zainkasował 2,4 mln zł. Szybko się jednak okazało, że to nie do końca prawdziwe stwierdzenie.

- Najwyższy dotyczył szpitala w Sokółce i opiewał na kwotę 2,4 mln zł za pierwsze sześć miesięcy 2025 r. Kontrakt ten nie dotyczył jednak pojedynczego lekarza, ale spółki, która zabezpiecza działanie całego oddziału urazowo-ortopedycznego. (...) Oznacza to, że w Sokółce nie pracuje jeden lekarz, który zarabia całość kontraktu - kwota ta jest podzielona na 27 medyków - brzmi fragment sprostowania, które zamieścił portal.

Sprawa żyła już jednak swoim życiem. Tym bardziej że na TikToku pojawiło się nagranie autora „FTQC”, który mówi o „skandalu korupcyjno-przestępczym w szpitalu w Sokółce”. A to wszystko właśnie w związku z kwotą 2,4

mln zł wypłacaną jednej spółce.

- Czy zerwie się pani ze smyczy tej prywatnej firmy ortopedycznej, czy będzie mówiła pani to samo, co mówią inne miejsca, że „oni nam realizują kontrakt”? - pyta dyrektorkę szpitala w Sokółce w nagraniu youtuber. - Kontrakt realizowaliby wam również poszczególni lekarze zatrudnieni przez szpital bezpośrednio, nad którymi miałaby pani pełną władzę. Bo teraz, kiedy co pani może zrobić, to podpisać albo przyjąć ewentualną fakturę co miesiąc, czy co kwartał i zapłacić. Bo jeśli nie, to oni sobie pójdą i zostanie pani bez oddziału.

Nagranie obiegło szybko sieć, a wyjaśnienie w tej sprawie zażądał m.in. radny powiatowy Mieczysław Kazimierz Baszko.

- Będziemy żądać od starosty i dyrektora szpitala wyjaśnień w tej sprawie - napisał w mediach społecznościowych.

Jak wynika z wyjaśnień dyrektorki szpitala, spółka współpracuje z placówką od 2021 roku, czyli dwa lata wcześniej niż Anna Marta Aniśkiewicz rozpoczęła pracę na stanowisku dyrektora szpitala.

- Po analizie kosztów funkcjonowania oddziału ortopedycznego została wynegocjowana niższa stawka wynagrodzenia dla tego podmiotu niż ta, która obowiązywała wcześniej. Po zakończeniu obowiązywania umowy w 2024 roku został prze-

prowadzony otwarty konkurs na świadczenie usług medycznych na kolejne lata. Postępowanie odbyło się zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa - wyjaśnia dyrektorka.

Stanowczo też sprzeciwia się sugestiom, jakoby mogła być szantażowana przez lekarzy lub podmioty zewnętrzne.

- Po objęciu stanowiska dyrektora nie wyraziłam zgody na podwyższenie stawek proponowane przez niektóre podmioty zewnętrzne. W jednym przypadku udało się wynegocjować niższe warunki współpracy, w drugim - po rozwiązaniu umowy - został zorganizowany nowy zespół medyczny. Nieprawdziwe są również sugestie dotyczące rzekomego „ustawiania przetargów” - zapewnia Anna Marta Aniśkiewicz.

I dodaje, że wszystkie postępowania prowadzone są zgodnie z obowiązującymi przepisami, w sposób transparentny i mają na celu uzyskanie dla szpitala jak najkorzystniejszych warunków finansowych.

Dobrego imienia szpitala broni także wicestarosta sokólski Łukasz Owsiejko.

- Nie ma mojej zgody na rozpowszechnianie kłamliwych informacji i obrażanie naszej placówki oraz ludzi, którzy każdego dnia pracują na rzecz pacjentów. Szpital w Sokółce zasługuje na szacunek i rzetelną debatę opartą na faktach, a nie na pomówieniach w internecie - podnosi.

Lipsk wkrótce z nową atrakcją rekreacyjną. Budowa basenu na finiszu

Lipsk

Anna Gryza-Aneszko

Budowa nowego basenu w Lipsku wchodzi w decydującą fazę. Trwają ostatnie przygotowania do uruchomienia obiektu, który ma stać się nową atrakcją rekreacyjną miasta.

W Lipsku, w miejscu starej, nieużywanej od ponad 20 lat pływalni, powstaje nowoczesny obiekt rekreacyjny. Inwestycja ma ożywić miasto i stworzyć nowe możliwości wypoczynku zarówno dla mieszkańców, jak i turystów. Obecnie prace są na końcowym etapie realizacji.

- W tej chwili czekamy na przyłącze energetyczne. Zakład PGE z Białegostoku będzie wykonywał je w ciągu najbliż-

szych dni. Będziemy mogli uruchomić pompy i sprawdzić, jak to wszystko zostało przez wykonawców zrobione - mówi Konrad Skokowski, burmistrz Lipska. - Basen składa się z trzech torów pływackich o długości ok. 12, 5 m. Dodatkowo jest basen płytszy, w formie brodzika dla młodszych dzieci. Jest wodny plac zabaw. Do tego w pełni wyposażona szatnia, przebieralnia, prysznice. Przygotowaliśmy dwa boiska do piłki siatkowej plażowej. Sądziaki, będą parasole - wymienia.

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, obiekt zostanie uroczystie otwarty w czerwcu, a będzie można z niego korzystać przez dwa wakacyjne miesiące. Na obiekcie będzie ratownik.

Koszt inwestycji to 3,6 mln zł, z czego 2,5 mln pochodzi z dofinansowania.



Basen zlokalizowany jest przy wyjeździe z miasta w kierunku Dąbrowy Białostockiej. Otwarty będzie w wakacje

FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

Fundacja interweniuje w sprawie nagrania zamieszczonego w sieci z przedszkola w Łomży

Łomża

Magda Ciasnowska

Nagranie z występu łomżyńskich przedszkolaków opublikowane w internecie stało się przedmiotem interwencji organizacji zajmującej się bezpieczeństwem dzieci w sieci. Sprawa wywołała dyskusję o granicach udostępniania wizerunku najmłodszych.

Jedno z przedszkoli w Łomży zamieściło w mediach społecznościowych film z okazji Dnia Kobiet. W nagraniu widać chłopców przebranych za dziewczynki, tańczących do muzyki z „Jeziora łabędziego”. Materiał szybko przyciągnął uwagę internautów i osiągnął tysiące wyświetleń. Na publikację zareagowała organizacja zajmująca się ochroną dzieci w przestrzeni cyfrowej.

- W momencie umieszczenia materiału w sieci, traci się nad nim kontrolę. Może on zostać wykorzystany w niewłaściwy sposób, a występujące w nim dzieci mogą być narażone na hejt czy przemoc rówieśniczą - mówi Kinga Szostko, prezes Fundacji Prospołecznej. - Zdarza się, że takie materiały trafiają do osób o złych intencjach. Przykłady z ostatnich lat pokazują, że nagrania z udziałem dzieci bywają wykorzystywane w sposób budzący poważne zastrzeżenia.

Fundacja skierowała sprawę do odpowiednich instytucji, w tym do Rzecznika Praw Dziecka.

Eksperci zwracają uwagę, że udostępnianie wizerunku najmłodszych w sieci to zjawisko powszechne, a jego skala, ze względu na rozwój mediów społecznościowych, ciągle rośnie. - W obecnych czasach rodzic nie

rozumie, co idzie za zgodą na publikację wizerunku dziecka, a co raz częściej zdarza się, że idzie za nią ośmieszenie najmłodszych w sieci - przyznaje prezes Fundacji Prospołecznej.

A brak świadomości zagrożenia może prowadzić do sytuacji, w których materiały trafiają w niepowołane ręce lub pozostają w internecie na stałe, tworząc cyfrowy ślad dziecka.

- Jeżeli nie zostaną podjęte zdecydowane działania systemowe, sytuacja będzie się pogarszać. W naszej ocenie konieczne są regulacje ze strony Ministerstwa Edukacji - zaznacza Kinga Szostko. Proponowanym rozwiązaniem jest wprowadzenie jasnych regulacji, w tym zakazu publikacji wizerunku dzieci w placówkach oświaty.

Łomżyńskie przedszkole podkreśla, że publikacja odbyła się za zgodą rodziców, którzy byli

obecni podczas wydarzenia. Film z przedszkolakami z Łomży został jednak usunięty z sieci.

Do sytuacji wczoraj odnieśli się podlascy działacze Ruchu Narodowego. - W internecie nic nie ginie. Ci chłopcy za parę lat będą bardzo mocno niżować decyzji, którą podjęli za nich rodzice i nauczyciele - mówił Szymon Popławski z Konfederacji. - To może w przyszłości skutkować namśmiewaniem się z tych chłopców i ich prześladowaniem.

Przedstawiciele Ruchu Narodowego oczekują od kuratorium kontroli w placówce. - Póki co kuratorium zażądało od przedszkola jedynie wyjaśnienia. Uważamy, że jest to zbyt mała reakcja - twierdzi Jakub Perkowski z Konfederacji. - Jeśli do kontroli nie dojdzie w ciągu tego tygodnia, skierujemy skargę do wojewody podlaskiego, a później nawet do Ministerstwa Edukacji.

Ruszają wiosenne porządki w przestrzeni miejskiej

Suwałki

opr. AG

Miasto rozpoczyna akcję sprzątania po zimie. W działaniach zaangażowane są miejskie instytucje, które wspólnie przygotują Suwałki na cieplejsze miesiące.

W Suwałkach odbyło się spotkanie z udziałem przedstawicieli służb mundurowych, miejskich spółek, instytucji oraz prezesów spółdzielni mieszkaniowych. Głównym celem było omówienie i zaplanowanie najważniejszych prac porządkowych. - Zima w tym roku dała nam się mocno we znaki, a w powietrzu czuć już, że idą cieplejsze dni. Do końca kwietnia całe miasto powinno być uporządkowane, poczynając od stanu dróg po nasadzenia zieleni i kwiatów - mówił Czesław Renkiewicz, prezydent Suwałk.

Zarząd Dróg i Zieleni zajmie się m.in. sprzątaniem ulic, chodników i ścieżek rowerowych, porządkowaniem terenów zielonych, odnawianiem oznakowania poziomego, myciem infrastruktury drogowej, renowacją ławek. Ważne będzie także ukwiecenie miasta. Zarząd Budynków Mieszkalnych TBS oraz spółdzielnie mieszkaniowe odpowiadają za uporządkowanie terenów osiedlowych. Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej przeprowadzi wiosenny przegląd autobusów komunikacji miejskiej, zajmie się ich myciem oraz zadba o porządek na targowisku i cmentarzu komunalnym wraz z parkingiem. Straż Miejska skontroluje stan chodników przy prywatnych posesjach oraz egzekwowanie obowiązku sprzątnięcia po zwierzętach. OSiR zaś odpowiada za uporządkowanie terenów, którymi administruje.

KRÓTKO

POZNAŃ

Sprawa Ewy Tylman nie ma końca

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniającego Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy Tylman i przekazał sprawę do ponownego rozpoznania przez sąd okręgowy. Orzeczenie jest prawomocne.

Decyzja sądu oznacza, że Sąd Okręgowy w Poznaniu rozpozna sprawę Adama Z. już po raz czwarty.

W marcu 2025 r. Sąd Okręgowy w Poznaniu po raz trzeci uniewinnił Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy

Tylman. Nie znalazł również podstaw do uznania go za winnego nieudzielenia pomocy kobiecie. Od tego orzeczenia apelację do sądu II instancji skierowali pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego, ojca Ewy Tylman, i prokuratura, domagając się uchYLENIA nieprawomocnego wyroku i przekazania sprawy do ponownego rozpoznania przez sąd I instancji.

Ewa Tylman zaginęła w listopadzie 2015 roku. Po kilku miesiącach z Warty wyłowiono jej ciało.

KOŁOBRZEG

„Tu jest Polska. Tu jest morze”



Marszałek Senatu Małgorzata Kidawa-Błońska przemawiała wczoraj podczas uroczystości upamiętniającej włączenie ziem zachodnich i północnych do Rzeczypospolitej Polskiej pt. „Tu jest Polska. Tu jest morze” w Regionalnym Centrum Kultury w Kołobrzegu.

KAS W AKCJI

Nielegalny handel w internecie

Dolnośląska Krajowa Administracja Skarbowa skontrolowała sprzedaż towarów na jednym z popularnych portali społecznościowych. Wykryła ponad 36 tys. transakcji realizowanych bez zarejestrowanej działalności gospodarczej. Wartość sprzedaży towarów w internecie wyniosła ponad 9,6 mln zł. Funkcjonariusze ustalili, że towar – odzież dam-

ska, w większości kupiona we Włoszech – sprzedawany był w Polsce, w innych państwach Unii Europejskiej i poza nią. Zamówienia były realizowane głównie za pośrednictwem firm kurierskich.

Na poczet przyszłych zobowiązań podatkowych zabezpieczono nieruchomości, ruchomości i milion złotych w gotówce.

PRAWO

We wtorek w życie weszła nowelizacja Prawa o notariacie oraz ustawy o księgach wieczystych i hipotece, przyspieszająca procedurę wpisów. W ocenie Krajowej Rady Notarialnej nowe przepisy oznaczają koniec kolejek w sądach, bo wniosek o wpis do księgi będzie można już złożyć bezpośrednio u notariusza nawet podczas tej samej wizyty, w trakcie której sporządzany jest akt poświadczenia dziedziczenia.

Awantura o TK. Czy prezydent przyjmie przysięgę sędziów?

Adam Kielar
Warszawa

Wciąż trwa zamieszanie wokół Trybunału Konstytucyjnego. Obecna ekipa rządowa wybrała sześć nowych sędziów, jednak nie ma pewności, że prezydent odbierze od nich ślubowanie. Rząd zapowiada, że ma „plan B”.

Podczas ostatniego posiedzenia Sejmu wybranych zostało sześć nowych sędziów Trybunału Konstytucyjnego. Są to: Krystian Markiewicz, Maciej Taborski, Marcin Dziurda, Anna Korwin-Piotrowska, Dariusz Szostek i Magdalena Bentkowska.

Podjęto także uchwałę na temat obecnego. Jak stwierdzono, „w świetle standardów konstytucyjnych oraz wiążących RP standardów międzynarodowych i europejskich, przestał spełniać swoją funkcję jako organ bezstronny i niezawisły, służący obywatelom Rzeczypospolitej jako najważniejszy strażnik ich konstytucyjnych praw”. „Sejm uznaje za konieczne podjęcie działań służących ukształtowaniu składu osobowego Trybunału Konstytucyjnego w taki sposób, by trybunał ten spełniał wymogi sądu ustanowionego na mocy prawa, niezawisłego i bezstronnego, w tym w szczególności dokonania wyboru sędziów Trybunału Konstytucyjnego na wolne miejsca, z uwzględnieniem potrzeby odbudowy zaufania pu-



Chaos w tej instytucji trwa w różnych formach od 2015 roku. Czy wybór nowych sześciu sędziów coś zmieni?

blicznego do tego organu” – czytamy.

Po wyborze nowi sędziowie powinni zostać zaprzysiężeni przez prezydenta. Jednak nie jest wcale powiedziane, że Karol Nawrocki to zrobi. Wszystko przez to, że obóz władzy wybrał ich jednorazowo, a nie w momentach, gdy kończyły się kadencje poszczególnych sędziów.

– Ale nie chcieliście tego robić, dlatego że TK, gdzie nie mieilibyście większości, nie byłby pod butem waszego rządu i premiera. Teraz widzicie tego szansę, by w 48 godzin zaaresztować TK i wybrać byle jak, byle

”

Prezydent Karol Nawrocki nie ma uprawnień konstytucyjnych ani wiedzy do zajmowania się polityką europejską

Radosław Sikorski, szef MSZ

– Jeżeli chodzi o przyjęcie ślubowania od sędziów Trybunału Konstytucyjnego, to na mocy wszystkich przepisów powinien to zrobić prezydent Nawrocki. I czekam na to – mówił polityk Lewicy.

Jakby mało było chaosu, to jeszcze w lutym posłowie PiS złożyli do... Trybunału Konstytucyjnego skargę na przepisy dotyczące wyboru sędziów TK. Część z nich została uchwalona za rządów właśnie tej partii.

Zaskarżony został m.in. przepis stanowiący, że „sędziogo Trybunału wybiera Sejm”, „kadencja sędziogo trwa 9 lat”, a „zasady wyboru i związane z tym terminy procedowania określa Regulamin Sejmu”. Jak wskazano, procedura zgłaszania kandydatów powinna być „w sposób pełny i transparentny uregulowana w ustawie”, a nie jak obecnie przez Regulamin Sejmu.

Wczoraj Trybunał miał zająć się tym wnioskiem. Zdaniem ministra Żurka, wyrok będzie wydany „na zlecenie”. – Spodziewam się tego, że ten Trybunał będzie działał na zlecenie. Czyli: jest zapotrzebowanie wśród osób z politycznego grona, które nas wybrało, no to my orzekniemy – mówił 16 marca w TVN24.

Jeśli faktycznie dojdzie do takiej decyzji TK, to chaos w tej instytucji, który trwa w różnych formach od 2015 roku, tylko się wzmacni. PAP

Polityka mieszkaniowa: zamiast rządowych dopłat do kredytów – wsparcie budownictwa społecznego

Alina Mazurska
Warszawa

W tym roku na wsparcie różnych form budownictwa społecznego rząd planuje wydać 8,7 mld zł – poinformował minister Andrzej Domański. Nie będzie natomiast dopłat do kredytów.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański zapowiedział, że w tym roku rząd zakontraktuje budowę i remonty 18

tys. mieszkań, a na budownictwo mieszkaniowe ze środków z Krajowego Planu Odbudowy wyda 8,7 mld zł. Zauważył, że program mieszkaniowy rządu bierze pod uwagę zarówno budowę lokali socjalnych, jak również mieszkań przeznaczonych dla osób znajdujących się w tzw. łuce czynszowej, których nie stać na mieszkanie własnościowe, a jednocześnie nie spełniają kryteriów umożliwiających im skorzystanie z mieszkań socjalnych. Z informacji płynących z rządu

w ostatnich miesiącach wynika, że w polityce mieszkaniowej realizowanej przez obecną koalicję rządową nastąpiła istotna zmiana. Rząd porzucił bowiem plany wprowadzenia kolejnego programu stymulującego popyt, a zamiast tego rekordowe środki skierował w zwiększenie podaży.

Koalicja Obywatelska, największe ugrupowanie tworzące obecny rząd, zapowiadała przed wyborami wprowadzenie „kredytu z oprocentowaniem 0

proc. na zakup pierwszego mieszkania”.

Po utworzeniu rządu Donalda Tuska postulat ten podzielił jednak koalicję i ostatecznie nie wszedł w życie. Przeciwno była Lewica i Polska 2050. W samym rządzie zdecydowanie wypowiedziała się przeciw temu pomysłowi minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz z Polski 2050, przekonując, że doprowadzi on do wzrostu cen mieszkań, a najbardziej skorzysta na nim deweloperzy. PAP

Bitwa o Cieśninę Ormuz. USA wzywają sojuszników

Adam Kielar
USA

Prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników Stanów Zjednoczonych, by ci pomogli Amerykanom w odblokowaniu Cieśniny Ormuz. Jednak większość do tej pory odmówiła.

W ostatni weekend prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników, by wsparli działania Stanów Zjednoczonych na rzecz odblokowania Cieśniny Ormuz i ochrony płynących tam statków handlowych i tankowców.

Jak podkreślił, brak odpowiedzi na wezwanie może oznaczać „bardzo złą przyszłość” dla NATO. Z kolei ambasador USA przy NATO Michael Waltz oświadczył, że Waszyngton „zachęca, a nawet żąda” udziału innych państw w operacji w Cieśninie Ormuz.

Sam prezydent USA ogłosił również, że „liczne kraje” są już w drodze.

Co na to sojusznicy? Raczej nie palą się, by wysłać swoje jednostki w rejon konfliktu na Bliskim Wschodzie.

– Czy będziemy wkrótce aktywną częścią tego konfliktu? Nie. Nie będziemy w nim uczestniczyć – powiedział Johann Wadepuhl, minister spraw zagranicznych Niemiec.

Potwierdził to także kanclerz Friedrich Merz. – Brakuje mandatu ONZ, Unii Europejskiej lub NATO, wymaganego zgodnie



FOT. GIUSEPPE CACACE/AFPEAST NEWS

Większość sojuszników USA jest niechętna interwencji w Cieśninie Ormuz

z niemiecką ustawą zasadniczą. Dlatego od samego początku było jasne, że ta wojna nie jest sprawą NATO – mówił szef niemieckiego rządu.

Premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer zadeklarował, że jego kraj „nie da się wciągnąć” w wojnę. – Po pierwsze, będziemy chronić naszych obywateli w tym regionie. Po drugie, podejmując niezbędne działania w celu obrony siebie i naszych sojuszników, nie damy się wciągnąć w szerszy konflikt zbrojny. I po trzecie, będziemy nadal dążyć do szybkiego rozwiązania, które przywróci bezpieczeństwo i stabilność w regionie oraz powstrzyma zagrożenie ze strony Iranu dla jego sąsiadów – powiedział.

Nie jest jasne stanowisko Paryża. Prezydent Francji Emmanuel Macron rozmawiał ze swoim odpowiednikiem z Iranu Masudem Pezeszkianem i jasno zadeklarował, że swoboda że-

glugi w Cieśninie Ormuz musi zostać przywrócona.

Zdaniem Donalda Trumpa francuski prezydent pomoże Amerykanom. Oświadczył, że rozmawiał z prezydentem Macronem na temat cieśniny i ocenił swoje relacje z nim na osiem w 10-punktowej skali.

A jak na propozycję Donalda Trumpa odpowiada Polska? Głos zabrał między innymi premier Donald Tusk. Oświadczył we wtorek, że Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu, gdyż – jak wskazał – konflikt na Bliskim Wschodzie nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Szef rządu podkreślił, że nasz kraj ma inne zadania w ramach NATO.

Wysłania swoich jednostek nie wyklucza za to Dania. – Nie chcieliśmy tej wojny, apelowaliśmy o deeskalację, ale z otwartą głową musimy zastanowić się, jak przyczynić się do utrzymania swobodnej żeglugi przez Ormuz

– powiedział szef duńskiego MSZ Lars Lokke Rasmussen nadawcy publicznemu DR.

Angażować się w rozwiązanie sytuacji nie zamierza za to Szwecja, podobnie jak Japonia i Australia, bliscy sojusznicy USA. Australijska minister transportu Catherine King także zapowiedziała na antenie ABC, że jej kraj nie skieruje jednostek do cieśniny.

W operacji nie zamierzają wziąć udziału Włochy i Litwa. Donald Trump nie ma też co liczyć na władze w Madrycie.

– Hiszpania nigdy nie zaakceptuje żadnych środków doraźnych, celem musi być natychmiastowe zakończenie wojny – powiedziała minister obrony Hiszpanii Margarita Robles, która ponownie określiła amerykańsko-izraelską interwencję na Bliskim Wschodzie jako nielegalną.

Na potencjalny powód, dla którego Europa nie chce angażować się w toczącą się na Bliskim Wschodzie wojnę, wskazał prezydent Finlandii Alexander Stubb.

– To zrozumiałe, że europejscy sojusznicy, szczególnie Wielka Brytania, Niemcy i Francja, niechętnie udzielają pomocy prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi w Cieśninie Ormuz. Powodem jest brak wcześniejszych konsultacji z Europą w sprawie ataku na Iran – mówił podczas wygłoszanego w Londynie wykładu.

PAP

Drony i rakiety Iranu zaatakowały ambasadę USA w Bagdadzie

Oprac. Alina Mazurska
Bagdad

We wtorek nad ranem jeden z irańskich dronów przedarł się przez obronę i runął na dach amerykańskiej ambasady w stolicy Iranu.

Jak podaje Reuters, powołując się na źródła związane ze służbami bezpieczeństwa, to najintensywniejszy atak od początku wojny na Bliskim Wschodzie, która rozpoczęła się 28 lutego od amerykańsko-izraelskiego uderzenia na Iran. W odpowiedzi irańskie wojsko atakuje cele wojskowe i cywilne w regionie, w tym bazy i ambasady amerykańskie.

Jak podała AFP, co najmniej jeden dron spadł na teren placówki dyplomatycznej; po wy-

buchu uniosła się nad nią czarna chmura dymu. Reuters podał z kolei we wtorek w nocy informacje, że w stolicy Iraku słuchać było potężny wybuch. AFP poinformowała, powołując się na źródła w służbach bezpieczeństwa, że cztery osoby zginęły w nalocie na dom w Bagdadzie. Według tych źródeł wśród ofiar „są dwaj irańscy doradcy”.

To kolejny atak na ambasadę USA w Iraku. W sobotę placówka została trafiona przez irański pocisk raketowy. W poniedziałek wieczorem w pobliżu budynku ambasady doszło do ataków i wybuchów. Z powodu uderzenia drona wybuchł pożar na dachu hotelu w pobliżu placówki, ale nie spowodował on strat i szkód.

PAP



FOT. TWITTER

Amerykany nigdzie nie mogą czuć się bezpiecznie. Pokazał to irański atak na ambasadę USA w Bagdadzie

Szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu zginął w izraelskim ataku

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Izraelski minister obrony poinformował we wtorek, że szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu Ali Laridżani zginął w nocy w ataku armii Izraela. Potwierdził też śmierć Golumrezy Solejmaniego, przywódcy irańskiej organizacji paramilitarnej Basidż.

– Laridżani i przywódca Basidż zostali wyeliminowani w nocy (z poniedziałku na wtorek – PAP) i dołączyli do przywódcy programu zagłady (poprzedniego najwyższego przywódcy duchowo-politycznego Iranu, ajatollaha Alego) Chameneiego, i wszystkich innych wyeliminowanych członków osi zła, w piekle – powiedział Israel Kac, minister obrony narodowej Izraela.



FOT. PAP/EPA

Ali Laridżani był jednym z najważniejszych irańskich polityków

Krótko po ogłoszeniu przez władze Izraela śmierci Laridżaniego na jego profilu w serwisie X opublikowana została odręczna notatka napisana rękoma przez niego. Mowa w niej o irańskich marynarzach poległych w amerykańskim ataku

4 marca, których pogrzeb miał się odbyć wczoraj.

Laridżani to najwyższy rangą urzędnik, który zginął w Iranie od śmierci 28 lutego w atakach Izraela i USA najwyższego przywódcy duchowo-politycznego kraju – ajatollaha Aliego Chameneia. Był jednym z najważniejszych irańskich polityków i bliskim sojusznikiem Chameneia. Niektórzy postrzegali go jako osobę de facto kierującą reżimem w Teheranie od śmierci ajatollaha.

Po raz ostatni Laridżani widziany był w piątek na antyzraelskim wiecu zorganizowanym w Teheranie z okazji Dnia Al-Kuds.

Również we wtorek wojsko Izraela podało, że w przeprowadzonym przez nie ataku zginął przywódca Basidż – ochotniczej milicji islamistycznej odpowiadającej za pilnowanie po-

rządku w Iranie – Golumreza Solejmaniego – oraz jego zastępcę Saidę Kariszi.

Nowy najwyższy przywódca Iranu Modżtaba Chamenei odrzucił propozycje złagodzenia napięć lub zawieszenia broni ze Stanami Zjednoczonymi – poinformowała agencja Reutersa, powołując się na wysokiego rangą urzędnika irańskiego. Jak powiedział, stanowisko Chameneiego dotyczące zemsty na USA i Izraelu jest „bardzo twarde”. Najwyższy przywódca miał powiedzieć, że „nie jest to właściwy czas na pokój, dopóki Stany Zjednoczone i Izrael nie padną na kolana, nie zaakceptują porażki i nie wypłacą odszkodowań”.

Krótko po ogłoszeniu śmierci Laridżaniego izraelska armia przekazała, że Iran wystrzelił rakiety w kierunku Izraela.

PAP

Rosyjskie drony polują na cywilów. Zginęło 7 osób

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej siedem osób zginęło, a 24 zostały ranne w następstwie ataków rosyjskich wojsk na Ukrainę w ciągu ostatniej doby.

„Pięć osób zginęło w kontrolowanej przez Ukrainę części obwodu donieckiego na wschodzie kraju. Kolejnych sześć zostało rannych” – napisał w Telegramie szef wojskowych władz obwodowych Wadym Fłaszkin. „Rosja zabija cywilów!” – ostrzegł.

Dwie osoby zostały zabite w obwodzie sumskim w północno-wschodniej Ukrainie. Media piszą, że Rosjanie urządzają tam polowania dronowe na osoby cywilne.

Według komunikatu policji w jednej z gmin tego regionu dron zabił kierowcę ciężarówki,

która przewoziła zboże. Inny bezałogowiec rosyjskiej armii uderzył w motocyklistę, który zginął na miejscu. Łącznie, w następstwie ataków dronów, w obwodzie sumskim rannych zostało co najmniej osiem osób.

W Zaporozżu, na południowym wschodzie Ukrainy, siły rosyjskie zaatakowały terminal prywatnego operatora logistycznego Nowa Poszta. Ośmioro pracowników zostało rannych. W obwodzie dniepropietrowskim w wyniku rosyjskich ataków ucierpiały dwie osoby cywilne. W obwodzie odeskim na południu kraju wojska rosyjskie uderzały w obiekty infrastruktury energetycznej, przedsiębiorstwa oraz porty nad Morzem Czarnym. Władze poinformowały o przerwach w dostawach prądu w niektórych miejscowościach.

PAP

Bo każda z nas to niepowtarzalna historia

Za nami pierwszy tydzień głosowania w plebiscycie Kobieta Twarz Roku. To akcja, która potwierdza, że każda z nas jest niepowtarzalną, wspaniałą historią. Plebiscyt powstał, by ją pokazać.

Co kobieta, to historia - pełna codziennych wyzwań, zwycięstw, ale też porażek i refleksji, różnych spojrzeń na wiele spraw i opinii na różne tematy. Plebiscyt Kobieta Twarz Roku powstał po to, by te historie pokazać i dać im przestrzeń, by mogły wybrzmieć. W żadnym wymiarze nie jest to konkurs urody ani ranking wyglądzonych twarzy! To tętniąca radością, życiem i emocjami opo-

wieść o kobiecych pasjach, wyborach i roli, jaką kobiety odgrywają w swoim życiu.

- Kobieta Twarz Roku to magiczna, niezwykła akcja, w ramach której szukamy - najpierw w skali województwa, a potem całej Polski - pięknych i radosnych, ale przede wszystkim silnych, odważnych i mądrych życiowo kobiet w trzech kategoriach pokoleniowych: Córki, Matki i Kobiety Dojrzałe - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, która odpowiada za cały plebiscyt.

Na uczestniczki tej edycji czekają wspaniałe nagrody, a wśród nich zachwycający samochód - Citroen C3 Aircross Plus! Są też vouchery na wczasy

o wartości 5000 zł oraz limitowane zaproszenia na FORUM KOBIECOŚCI. Zawsze jesteśmy o to pytani przez chętne panie i zawsze odpowiadamy zgodnie z zasadami - nie, na to forum nie da się kupić biletu. To pełne atrakcji całonocne wydarzenie zarezerwowane jest wyłącznie dla uczestniczek akcji Kobieta Twarz Roku.

Organizujemy ją już po raz kolejny, dlatego wiemy, że zapada w pamięć na bardzo długo, stając się wspomnieniem pełnym wzruszających, dobrych i budujących emocji, o czym wzruszająco opowiadają liderki poprzednich edycji, a o czym przeczytacie na naszej stronie internetowej. Poprzed-

nie lata pokazały też, jak ogromnym zainteresowaniem cieszą się takie inicjatywy. Tysiące zgłoszeń i setki inspirujących historii udowodniły, że kobiety to prawdziwa duma naszego województwa.

Do udziału zgłaszają się panie w różnym wieku, o różnych doświadczeniach: od młodych kobiet rozpoczynających własną drogę, przez mamy, po kobiety dojrzałe, które mają za sobą bogate doświadczenia życiowe. Jedne decydują się na udział spontanicznie, inne za namową rodziny i przyjaciół. Dla niektórych to sposób, by opowiedzieć swoją historię, dla innych - by spojrzeć na siebie z nowej perspektywy lub po-

dzielić się pasjami i codzienną energią.

Kobieta Twarz Roku pozwala dostrzec, jak różnorodne mogą być kobiece doświadczenia. To także okazja do refleksji nad tym, czym jest kobiecość w codziennym życiu - w pracy, rodzinie, drobnych pasjach i wyborach. Każda z uczestniczek wnosi coś wyjątkowego: swoje podejście do życia, sposób działania, wrażliwość i determinację. - W tym właśnie tkwi siła plebiscytu - w docenieniu różnorodności i indywidualności - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek. Poniżej prezentujemy sylwetki pierwszych uczestniczek z naszego województwa, które już zdecy-

dowały się dołączyć do akcji i opowiedzieć o tym, co dla nich ważne. Ich historie różnią się od siebie, ale łączy je jedno: autentyczność, radość życia i chęć bycia sobą! Każda sylwetka pozwala spojrzeć na świat oczami jednej z nas i zrozumieć, że bycie kobietą ma wiele wymiarów. Zapraszamy do poznania tych historii. W sylwetkach uczestniczek znajdziecie inspirację, różnorodność doświadczeń i oblicze współczesnej kobiecości. Kolejne panie pojawiają się za tydzień, bo Kobieta Twarz Roku to także przestrzeń spotkania w babskim gronie - nie tylko podczas Forum Kobiecości, ale również na łamach gazety i w internecie.

Więcej o akcji na www.poranny.pl/kobiety i www.wspolczesna.pl/kobiety

KATEGORIA POKOLENIOWA: CÓRKI



● MAGDALENA ZALEWSKA

- Współczesność wygania nas kobiety, z kuchni, z domu, odciąga od obowiązków i pod przykrywką obalenia pojęcia tzw „kury domowej” wmawia, że musimy postawić na karierę, na siebie, na sport, na pasję. Jak najbardziej zgadzam się z tym, że musimy się rozwijać aczkolwiek rzeczy przyziemne związane z domem, to one sprawiają, że czuje się kobieco we własnym gniazdku, że z resztek z lodówki ugotowałam bez przepisu coś smacznego, że tylko ja znam tajną recepturę na usunięcie plamy z koszuli - przekazuje pani Magdalena. Co więcej, udaje Jej się pogodzić to wszystko z własnym rozwojem i pasją, spokojnie

opracowuje logistykę działania na cały tydzień. Często działa intuicyjnie. Coraz łatwiej wsłuchuje się w swoje ciało i serce oraz szybciej wyłapuje rzeczy, które Jej nie służą.

- Zgłaszając się do plebiscytu od razu wiedziałam, że wybiorę kategorię CÓRKI - mówi. Myślała o tym, co chce przekazać z perspektywy dziecka, którego rodzice przeżywają pierwszy raz rodzicielstwo. Uczą się, popełniają błędy, mają marzenia, zmierzają się z wieloma wyzwaniami. Priorytetem jest dla Niej syn. Każdy jego udany dzień jest dla pani Magdaleny na wagę złota. Lubi z nim podróżować i robić zdjęcia, to najlepsza okazja do zacieśnienia więzi. Energię czerpie od ludzi, którymi się otacza.

KATEGORIA POKOLENIOWA: MATKI



● ANNA BORKOWSKA

Codzienna praca z dziećmi i młodzieżą sprawia, że pani Anna czuje się młodo i kobieco. Poza tym córki i wnuczka dają Jej poczucie kobiecości i miłości.

Jakie chwile i doświadczenia ją ukształtowały? - W życiu wzmocniły sytuacje codzienne i ludzie mnie otaczający, którzy w mniejszym czy większym stopniu narzucali swój sposób myślenia i życia, dużo czasu musiało upłynąć, bym nauczyła się żyć własnym życiem - odpowiada.

Jest kobietą otwartą, choć dość wymagającą, a przy tym wspierającą. I choć z pozoru to dość sprzeczne cechy, to jednak Ona umiejętnie je łączy. Uwielbia pracę z dziećmi, lubi

rozmowy z młodzieżą, kocha patrzeć na córki, bo wyrosły one na mądre i piękne kobiety i ceni każdą chwilę, którą może spędzać z wnuczką - to właśnie dodaje Jej energii i napędzają ją do działania. - Moim motorem napędowym w życiu jest rodzina, kocham moich najbliższych i nie boję się o tym mówić. Kocham też zwierzęta, mam 4 koty, one obdarowują ludzi miłością bezwarunkową, nie krytykują, nie oceniają. Wspieram fundację dla zwierząt, uczestniczę czynnie z młodszą córką w różnych akcjach charytatywnych, to uczy szacunku do innych ludzi, do zwierząt, do natury. Kocham podróże do najbliższych i z najbliższymi, jazz to moja muzyka cenię modę, dobrą książkę, film i teatr - wyznaje.

KATEGORIA POKOLENIOWA: KOBIETY DOJRZAŁE



● MARZANNA KONOBROCKA

Co w codziennym życiu pani Marzanny sprawia, że czuje się sobą i w pełni kobieco? - Są to momenty, kiedy wyrażam siebie, czy w relacjach, czy w pasjach. Poczucie autentyczności to szczerłość, uczciwość. Radość w oczach moich dzieci i męża. To wszystko sprawia, że czuję się potrzebna, kochana i kobieca.

I choć w Jej życiu nie brakowało trudnych chwil, to zawsze dawała radę i to dzięki tym doświadczeniom, dziś mówi o sobie, że jest silną kobietą. Każdy zawód i rozczarowania sprawiały, że zmieniała stosunek do siebie i do życia i z każdej takiej sytuacji potrafiła wyciągnąć cenną lekcję na przyszłość.

- Moją wartością jest moja wolność, nie lubię gdy ktoś mi ją ogranicza. Dumna jestem ze swojej pracy, gdy daję radość i niosę pomoc moim podopiecznym. Pasjonuje się rękodziełem, zielarstwem, jestem wrażliwa na sztukę. Mimo twardego stąpania po ziemi chciałabym, aby inni zauważyli we mnie osobę empatyczną i wysoko wrażliwą, co czasami jest moim przekleństwem - podkreśla pani Marzanna.

Radość czerpie z prostych rzeczy: gdy wraca z pracy i widzi swoje radosne psy, słońce, zielen w ogrodzie: - Źródłami energii są moje pasje i możliwość wyrażania siebie, to wspólne filmy z dziećmi. Dzień staje się lepszy gdy widzę uśmiechniętych ludzi i odwzajemnioną radość.

Mistrzowie Agro

ROLNIK ROKU 2025

LIDER/LIDERKA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU

Mistrzowie
AGRO

Krzysztof Szulc,
Wilczewo



Piotr Dąbrowski,
Jałówka, P.P.H.U. Dąb



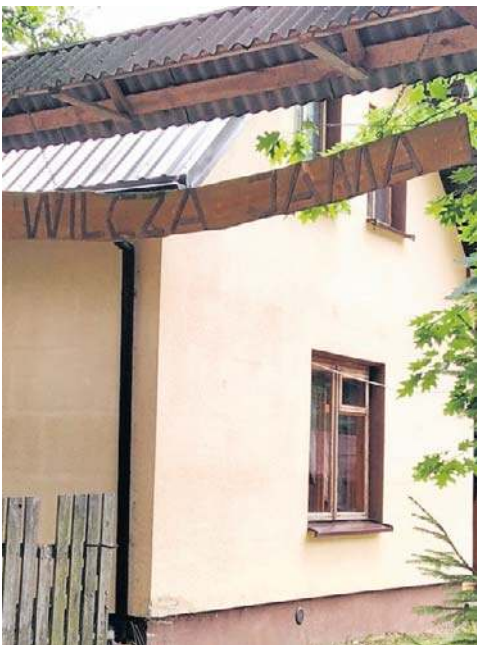
KGW Pozytywnie Zakręcenie Stądniki,
gmina Grodzisk

GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE ROKU

SOŁTYS ROKU

SOŁECTWO ROKU

NADLEŚNICZY ROKU



Agroturystyka Wilcza Jama,
Downary-Plac



Piotr Zieziula,
Sołectwo Jurasze, gmina Sidra

Mistrzowie
AGRO

Sołectwo Twarogi Ruskie,
gmina Perlejewo



Bogdan Brzoznowski,
Nadleśnictwo Rajgród

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:

MISTRZOWIE AGRO 2025 POZNAJ LAUREATÓW Z WOJEWÓDZTWA I KRAJU. ZOBACZ WIĘCEJ ZDJĘĆ Z GALI NA STREFAAGRO.PL

Uhonorowaliśmy Mistrzów, którzy tworzą polską wieś

Anna Bilska
oprac. ab

Podsumowaliśmy akcję Mistrzowie Agro 2025. Najlepsi sołtysi, rolnicy i liderzy społeczności odebrali nagrody za promowanie wsi. Tytuły powędrowały też do sołectw, KGW i agroturystyk.

Plebiscyt Mistrzowie Agro to wielka akcja prezentująca życie polskiej wsi i jej mieszkańców, ich działania i sukcesy. Kandydatów do nagród nominowali partnerzy, patroni akcji i dziennikarze, swoje propozycje mogli zgłaszać także Czytelnicy.

Zwycięzców nagrodziliśmy w sobotę, 14 marca, w Targach Kielce, podczas 31. Międzynarodowych Targów Techniki Rolniczej Agrotech 2026 i 25. Targów Przemysłu Drzewnego i Gospodarki Zasobami Leśnymi Las-Expo.

Podczas gali uhonorowaliśmy laureatów w siedmiu plebiscytowych kategoriach w każdym województwie (pełną listę laureatów wojewódzkich plebiscytu Mistrzowie AGRO 2025 znajdziesz na naszej stronie internetowej).

Nagrodziliśmy też laureatów ogólnopolskich w każdej z kategorii. Oto oni!

Rolnik Roku - I miejsce: Rafał Kaleciński, Galonki (woj. łódzkie), II miejsce: Krystyna Tkaczyk, Krasne (woj. lubelskie), III miejsce: Izabela i Mateusz Osajda, Przykona (woj. wielkopolskie).

Sołtys Roku - I miejsce: Ewa Krasowska, Sołectwo Nowosiedlice, gmina Dobroszyce (woj. dolnośląskie), II miejsce: Gabriela Dorota Molka, Sołectwo Aleksandrów, gmina Sanniki (woj. mazowieckie), III miejsce: Jan Trzybiński, Sołectwo Zębów, gmina Lwówek (woj. wielkopolskie).

Liderka/Lider Społeczności - I miejsce: ks. dr Grzegorz Kaliszewski, Złota (woj. świętokrzyskie), II miejsce: Krzysztof Ksobiak, Występ, Zakład Karny w Potulicach (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Teresa Richoz, Fundacja Biegamy Polesie z Polesia (woj. łódzkie).

Nadleśniczy Roku - I miejsce: Grzegorz Wojtanowski, Nadleśnictwo Gromnik (woj. małopolskie), II miejsce: Maciej Młynarczyk, Nadleśnictwo Człopa (woj. zachodniopomorskie), III miejsce: Jacek Śliwiński, Nadleśnictwo Gubin (woj. lubuskie).

Koło Gospodyń Wiejskich - I miejsce: KGW Dziewczyn z Pazurem Czerwona Wola, gmina Sieniawa (woj. podkar-

packie), II miejsce: KGW Złoty Kłós, gmina Wołów (woj. dolnośląskie), III miejsce: KGW Masłowianki Masłowo, gmina Rawicz (woj. wielkopolskie).

Agroturystyka Roku - I miejsce: Kraina Dolnej Wisły, Zła Wieś (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Agroturystyka JUDYTA, Korfantów (woj. opolskie), III miejsce: Agroturystyka Domek Młynarza, Osola (woj. dolnośląskie).

Sołectwo Roku - I miejsce: Sołectwo Przysietnica, gmina Brzozów (woj. podkarpackie), II miejsce: Sołectwo Włocin-Kolonia, gmina Błaszki (woj. łódzkie), III miejsce: Sołectwo Pazurek, gmina Olkusz (woj. małopolskie).

Gałę uświetniło też wielu innych wspaniałych gości

Mistrzom Agro gratulowali między innymi: poseł Henryk Smolarz, Renata Janik (marszałek województwa świętokrzyskiego), Andrzej Mochoń (prezes Targów Kielce SA), Dariusz Kołacz (prezes Makroregionu Południe Polska Press Grupy) oraz Rafał Piasecki (dyrektor marketingu Polska Press Grupy) i Kamila Kalinowska (koordynatorka plebiscytu). Gałę ze swadą poprowadziła Anna Gleisner.

Nowością podczas wydarzenia była nagroda dla Nadleśniczego Roku. Ten tytuł otrzymał Grzegorz Wojtanowski z Nadleśnictwa Gromnik. - To ogromne wyróżnienie dla całego nadleśnictwa, którym mam zaszczyt kierować, wszystkich jego pracowników. To też docenienie pracy i wszystkiego, co robimy dla polskich lasów - mówi laureat.

Nie zabrakło też artystycznego akcentu. Na scenie zaprezentowało się Koło Gospodyń Wiejskich Dziewczyny z Pazurem z Czerwonej Woli w gminie Sieniawa na Podkarpaciu. Panie specjalnie z okazji gali Mistrzów Agro przygotowały trzy pełne humoru utwory. Publiczność bawiła się doskonale!

Gala była również okazją do ważnych rozmów dotyczących rolnictwa. W Targach Kielce odbyła się debata „Rolnictwo w rytmie intensywnych zmian. Co dziś oznacza nowoczesność w gospodarstwie?”. Gośćmi Agaty Wodzień-Nowak, redaktor serwisu StrefaAgro.pl, byli: dr Jacek Skudlarski (wykładowca ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie), Agata Stachowiak (rolniczka „Księgowa Rolnika”), Agnieszka Pietrzak (dyrektor Świętokrzyskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego), dr Andrzej Mochoń (prezes Targów Kielce SA).





ROLNIK ROKU MIEJSCE I

Krzysztof Szulc

Tytuł Rolnika Roku to jedno z najbardziej prestiżowych wyróżnień przyznawanych w plebiscycie Mistrzowie Agro, który od lat cieszy się dużym zainteresowaniem wśród mieszkańców wsi oraz środowiska rolniczego. W tegorocznej edycji w województwie podlaskim pierwsze miejsce w tej kategorii zajął Krzysztof Szulc z miejscowości Wilczewo.

Plebiscyt Mistrzowie Agro ma na celu docenienie osób, które swoją codzienną pracą przyczyniają się do rozwoju rolnictwa oraz umacniania znaczenia obszarów wiejskich. Tytuł Rolnika Roku jest wyrazem uznania nie tylko dla efektów pracy zawodowej, ale również dla postawy, konsekwencji i zaangażowania, jakie wiąże się z prowadzeniem działalności rolniczej we współczesnych realiach.

Zdobycie pierwszego miejsca w kategorii Rolnik Roku oznacza, że kandydatura Krzysztofa Szulca spotkała się z dużym uznaniem w społeczności oddającej głosy. To dowód na to, że Jego działalność została zauważona i doceniona w skali całego województwa podlaskiego, regionu o silnych tradycjach rolniczych i dużym znaczeniu gospodarstw rodzinnych.



Miejscowość Wilczewo, z której pochodzi laureat, podobnie jak wiele podlaskich wsi, jest częścią regionu, gdzie rolnictwo od pokoleń stanowi fundament lokalnej tożsamości. Takie wyróżnienia podkreślają rolę mieszkańców wsi w budowaniu stabilności i rozwoju regionu oraz pokazują, że praca wykonywana z dala od dużych ośrodków miejskich ma ogromne znaczenie i realny wpływ na gospodarkę.

Miejscowość Wilczewo, z której pochodzi laureat, podobnie jak wiele podlaskich wsi, jest częścią regionu, gdzie rolnictwo od pokoleń stanowi fundament lokalnej tożsamości. Takie wyróżnienia podkreślają rolę mieszkańców wsi w budowaniu stabilności i rozwoju regionu oraz pokazują, że praca wykonywana z dala od dużych ośrodków miejskich ma ogromne znaczenie i realny wpływ na gospodarkę.

MIEJSCE II

Tomasz Jabłoński

Drugie miejsce w kategorii Rolnik Roku w plebiscycie Mistrzowie Agro to wyróżnienie, które trafia do osób traktujących rolnictwo nie tylko jako zawód, ale przede wszystkim jako życiową pasję. W tegorocznej edycji w województwie podlaskim tytuł ten zdobył Tomasz Jabłoński ze wsi Szlinokiemie, rolnik, dla którego praca na roli od lat stanowi ważny element codzienności i osobistego spełnienia.



Równie ważną wartością w życiu Tomasza Jabłońskiego jest rodzina, która odgrywa kluczową rolę w Jego codziennym funkcjonowaniu. To ona stanowi oparcie, motywację i źródło siły w wymagającej pracy rolnika. Wspólne wartości, wzajemne wsparcie i poczucie odpowiedzialności za bliskich sprawiają, że sukcesy zawodowe nabierają głębszego znaczenia i są dzielone z najbliższymi. Drugie miejsce w kategorii Rolnik Roku to sukces indywidualny, ale również powód do dumy dla całej miejscowości Szlinokiemie. To potwierdzenie, że praca wykonywana z sercem, przy wsparciu rodziny i w zgodzie z własną pasją, jest zauważana i doceniana na szczeblu regionalnym.

MIEJSCE III

Adam Dembowski

Adam Dembowski (Mikicin) specjalizuje się w hodowli bydła mlecznego, do tego także uprawia kukurydzę oraz zboża ozime. Rolnictwo przyszło do Niego niejako naturalnie, jako swoiste dziedzictwo rodzinne. Pan Adam, zajmując się tym, co robi, kontynuuje piękną tradycję.

Jak wygląda Jego codzienność na roli? - Dzień zaczyna się o godzinie 5:30. Zaczynam od ogólnych



prac związanych z chowem bydła i uprawą roli, dzień kończy się w zależności od pory roku, latem około 21, zimą o 19 - odpowiada. Jak wiadomo, na wsi pracy nie brakuje, zatem na nudę nie można narzekać. Jakie zmiany w rolnictwie zaobserwował w przeciągu ostatnich lat? - Na przestrzeni lat zmieniło się wiele, wprowadzenie nowoczesnych rozwiązań i nowoczesnych maszyn rolniczych w znacznym stopniu usprawniło i ułatwiło pracę - podkreśla wyróżniony rolnik. Pan Adam w wolnym czasie uwielbia spędzać czas z rodziną. Jego zaangażowanie i codzienna praca zostały docenione także poza gospodarstwem. W plebiscycie Mistrzowie Agro zajął trzecie miejsce w kategorii Rolnik Roku, co jest wyrazem uznania dla Jego pasji i konsekwencji w działaniu.

SOŁTYS ROKU MIEJSCE I

Piotr Zieziula

Został sołtysiem, ponieważ zależało Mu na dobrym miejscowości i chciał aktywnie działać na rzecz jej rozwoju. Od wielu lat angażuje się w sprawy lokalne, a zaufanie i wsparcie mieszkańców sprawiły, że pełni tę funkcję do dziś. Możliwość reprezentowania mieszkańców i wspólnej pracy na rzecz wsi jest dla Niego dużą satysfakcją. - Każda naprawiona droga, załatwiona sprawa mieszkańca, wspólnie zorganizowane wydarzenie czy nawet drobna poprawa w wyglądzie wsi pokazują, że nasze działania przynoszą realne efekty. Widząc zadowolenie mieszkańców i ich zaangażowanie, mam poczucie, że ta praca naprawdę coś zmienia i warto ją wykonywać - podkreśla Piotr Zieziula (Sołectwo Jurasze, gmina Sidra). Według Niego najtrudniejsze w byciu sołtysiem jest pogodzenie różnych oczekiwań mieszkańców, które często są sprzeczne. Z kolei największej radości daje Mu otwartość, rozmowa i wzajemny szacunek, to są rzeczy, które stosuje na co dzień. Zawsze stara się też słuchać potrzeb i pomysłów mieszkańców. Sołtys Roku zachęca do zaangażowania, pokazując, co już udało się zrobić, działając wspólnie. Dzięki współpracy i zaufaniu łatwiej jest razem osiągać cele.



A co w chwilach poza pracą? - W wolnym czasie w całości oddaję się rodzinie, która jest dla mnie najważniejsza. Wspólnie spędzone chwile pozwalają mi odpocząć, nabrać dystansu do codziennych obowiązków i dają energię do dalszej pracy na rzecz mieszkańców. Rodzina jest dla mnie źródłem wsparcia, zrozumienia i równowagi - mówi zwycięzca.

MIEJSCE II

Kamil Dejnerowicz

Drugie miejsce w kategorii Sołtys Roku w prestiżowym plebiscycie Mistrzowie Agro w województwie podlaskim to wyróżnienie, które trafia do ludzi z pasją, konsekwencją i realnym wpływem na swoje otoczenie. W tym roku tytuł ten zdobył Kamil Dejnerowicz, sołtys sołectwa Łumbie w gminie Sejny - samorządowiec z powołania, społecznik i radny gminny, który od lat aktywnie działa na rzecz lokalnej wspólnoty.



Kamil Dejnerowicz to przykład nowoczesnego lidera wiejskiego, który łączy tradycję z energią do działania. Jako sołtys jest stale obecny w życiu mieszkańców - inicjuje działania integrujące społeczność, wspiera lokalne inicjatywy i dba o sprawy codzienne, często te najmniej ważne, ale dla mieszkańców najważniejsze. Jednocześnie, jako radny gminy Sejny, skutecznie zabiega o interesy sołectwa na szczeblu samorządowym, łącząc perspektywę wsi z szerszym spojrzeniem na rozwój całej gminy. Drugie miejsce pana Kamila w plebiscycie to nie tylko osobisty sukces, ale także promocja sołectwa Łumbie i gminy Sejny. To dowód na to, że praca u podstaw, blisko ludzi i z myślą o przyszłości, ma ogromną wartość.

MIEJSCE III

Adam Kowalewski

- Przez długi czas pojawiały się rozmowy i sugestie, że może powinienem spróbować swoich sił i wystartować na sołtysa. Padały one przy okazji spotkań, codziennych rozmów, czasem półżartem, a czasem całkiem poważnie. Traktowałem je raczej jako wyraz sympatii i zaufania niż realny plan - wspomina Adam Kowalewski (Sołectwo Lachowo, gmina Kolno). Decydujący



moment przyszedł dopiero na zebraniu wiejskim. To wtedy mieszkańcy sami zgłosili Jego kandydaturę, a następnie wygrali Go na sołtysa wsi. Dziś sens tego, co robi na co dzień, najczęściej widzi w bezpośrednim kontakcie z mieszkańcami. Gdy dzwonią, przychodzą lub zaczepiają go z konkretną sprawą i pan Adam wie, że Mu ufają. Największą radość daje kontakt z ludźmi i poczucie, że jest się im naprawdę potrzebnym. - Dla mnie najważniejsze jest, żeby każdy czuł się współtwórcą naszej miejscowości. Kiedy razem działamy, pomagamy sobie nawzajem i widzimy efekty naszej pracy, funkcja sołtysa nabiera prawdziwego sensu. To daje mi największą radość i motywację, by codziennie starać się, aby nasze miejsce było jeszcze lepsze - wyznaje laureat.

LIDERKA/LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU MIEJSCE I

Piotr Dąbrowski

Piotr Dąbrowski (Jałówka, P.P.H.U. Dąb) zawsze był aktywny społecznie, mówi z uśmiechem, że chyba ma to w genach, po ojcu i dziadku. Będąc w wojsku, prowadził Klub BUSOLA w Akademii Sztabu Generalnego w Rembertowie, w którym organizował dyskoteki dla młodzieży. Później spełniał się w zespole, który założył wraz z kolegami. Lubił grać na gitarze, śpiewać i organizować rozrywkę ludziom. Potem zaangażował się w działalność



Ochotniczej Straży Pożarnej w Jałówce. Te wszystkie aktywności pokazały Mu, przede wszystkim, że warto być aktywnym, robić coś wartościowego, nie tylko dla siebie, ale i dla innych i nie marnować czasu. Działalność na rzecz innych przypominała Mu także, że warto pamiętać o tradycji, przodkach, historii i być patriotą, również lokalnym. Dlatego jako Stowarzyszenie Miłośników Jałówki i Okolic, którego jest prezesem, organizują Jałówce cykliczne „Wieczorki wspomnień z historią w tle”, koncerty pieśni patriotycznych oraz dożynki. Występują na nich często z rodziną i przyja-

ciółmi jako zespół Jałowianie, wykonując polskie pieśni i piosenki ludowe. - Największą satysfakcję mam z realizacji pomysłów, wysokiej frekwencji na organizowanych wydarzeniach i dobrego słowa po ich zakończeniu. Cieszy mnie to, że wciąż, mimo upływu czasu, prowadzę scholę parafialną w Kościele pw. Przemienienia Pańskiego w Jałówce, w której śpiewamy w gronie rodziny i przyjaciół. W tym roku mija już 25 lat - mówi pan Piotr. Chciałby, aby mieszkańcy widzieli Jałówkę jako miejsce z bogatą historią, tradycją i kulturą i wspierali aktywne działania.

MIEJSCE II

Adam Turek

Adam Turek z Czeremchy-Wsi zdobył drugie miejsce w kategorii Lider Społeczności Roku w wojewódzkim etapie plebiscytu Mistrzowie Agro w województwie podlaski. To prestiżowe wyróżnienie przyznawane jest osobom, które w szczególny sposób angażują się w życie lokalnej społeczności i działają na rzecz jej rozwoju.

Tytuł ten trafia do liderów, którzy integrują mieszkańców, wspierają oddolne inicjatywy i aktywnie uczestniczą w budowaniu silnej, zjednoczonej wspólnoty. Drugie miejsce w skali województwa to dowód uznania dla zaangażowania i pracy na rzecz lokalnego środowiska.

Wyróżnienie dla Adama Turka pokazuje, jak ważną rolę w rozwoju wsi odgrywają społecznicy - osoby, które z pasją i determinacją działają dla dobra innych. Takie osiągnięcie jest również powodem do dumy dla całej lokalnej społeczności. Sukces w plebiscycie potwierdza, że wspólne działania i zaangażowanie mieszkańców przynoszą realne efekty. To także motywacja do dalszej pracy i podejmowania kolejnych inicjatyw na rzecz rozwoju Czeremchy-Wsi i okolic.



MIEJSCE III

Robert Czeladko

Robert Czeladko (Nowe Piekuty) od zawsze lubił poświęcać swój wolny czas innym. - Z wielką satysfakcją patrzyłem, jak wiele można zrobić, wychodząc z domu do ludzi. A podkreśleniem wypowiedzi i mottem uczyniłem hasło, że lepiej zrobić innym, niż sobie - wyznaje wyróżniony lider społeczności. Swoją działalność opiera na wartościach i, jak sam podkreśla, jest ich bardzo

dużo. Jedną z najważniejszych jest z pewnością współpraca. To bardzo ważne, ponieważ w pojedynkę trudno realnie zmieniać swoje otoczenie. Ważne jest to, aby umieć zachęcić społeczność do wspólnego zmieniania swojej miejscowości. Integrowanie i wspólne działanie jest więc dla pana Roberta priorytetem. Zapytany o to, jaki moment Jego działalności został w pamięci na długo, odpowiada, że jest wiele takich chwil, jednak najmilej wspomina właśnie te, kiedy udaje się działać zespołowo. Z kolei największą trudnością w Jego działalności jest presja, która często jest bardzo duża. Nasz laureat chciałby, aby mieszkańcy opisywali swoją miejscowość jako miejsce miłe i przyjazne. A Jego działania zmierzają do tego, aby taka w istocie była.



NADLEŚNICZY ROKU MIEJSCE I

Bogdan Brzoznowski

Bogdan Brzoznowski, nadleśniczy Nadleśnictwa Rajgród, zdobył pierwsze miejsce w kategorii Nadleśniczy Roku w województwie podlaskim w plebiscycie Mistrzowie Agro. To wyróżnienie przyznawane jest osobom, które w sposób odpowiedzialny i konsekwentny łączą gospodarkę leśną z ochroną przyrody oraz dbałością o dziedzictwo regionu.

Nadleśnictwo Rajgród, którym kieruje laureat, należy do jednostek o długiej tradycji, sięgającej 1925 roku. Obejmuje ponad 12 tys. hektarów lasów i sprawuje również nadzór nad lasami niepaństwowymi na terenie powiatów grajewskiego i monieckiego. Obszar ten cechuje się wysokimi walorami przyrodniczymi i krajobrazowymi, będąc częścią Mazursko-Podlaskiej Krainy Przyrodniczo-Leśnej.

Szczególne znaczenie mają znajdujące się na terenie nadleśnictwa jedne z najstarszych w Polsce rezerwatów przyrody - Grzędy i Czerwone Bagno, które od lat są symbolem skutecznej ochrony cen-



nych ekosystemów bagiennych i leśnych. To właśnie takie miejsca pokazują, jak ważna jest rola nadleśniczego w zachowaniu równowagi między użytkowaniem lasu a ochroną przyrody.

Nadleśniczy, jako jednoosobowy kierownik jednostki, ponosi pełną odpowiedzialność za jej funkcjonowanie i reprezentuje ją na zewnątrz. Przyznanie Bogdanowi Brzoznowskiemu tytułu Nadleśniczego Roku jest wyrazem uznania dla jego pracy, kompetencji i zaangażowania w zrównoważone zarządzanie lasami województwa podlaskiego.

MIEJSCE II

Leszek Skubis

Leszek Skubis, nadleśniczy Nadleśnictwa Płaska, zdobył drugie miejsce w kategorii Nadleśniczy Roku. To wyróżnienie jest potwierdzeniem wysokiej oceny Jego pracy oraz sposobu zarządzania jedną z największych jednostek Lasów Państwowych w regionie.

Nadleśnictwo Płaska funkcjonuje na rozległym i zróżnicowanym obszarze północno-wschodniej części województwa podlaskiego. Zarządzanie nadleśnictwem o powierzchni przekraczającej 22 tysiące hektarów wymaga dużego doświadczenia, umiejętności organizacyjnych i odpowiedzialności. Tereny te graniczą zarówno z innymi nadleśnictwami, jak i z Biebrzańskim Parkiem Narodowym, a od wschodu także z granicą państwową. Drugie miejsce Leszka Skubisa w wojewódzkim plebiscycie to wyraz uznania dla konsekwentnej pracy, dbałości o lasy oraz umiejętnego godzenia gospodarki leśnej z ochroną przyrody. To także dowód na to, że Nadleśnictwo Płaska jest ważnym elementem systemu Lasów Państwowych w regionie i pozostaje pod profesjonalnym, docenionym kierownictwem.



MIEJSCE III

Janusz Samociuk

Sukces Janusza Samociuka w plebiscycie Mistrzowie Agro to wyraźny dowód uznania dla Jego wieloletniej pracy, doświadczenia oraz zaangażowania w rozwój leśnictwa w województwie podlaskim. Tytuł laureata tego prestiżowego plebiscytu trafia do osób, które w swojej codziennej działalności łączą profesjonalizm z odpowiedzialnością za środowisko naturalne i lokalne społeczności. Wyróżnienie to potwierdza, że działania podejmowane przez Nadleśniczego spotykają się z dużym uznaniem zarówno w branży, jak i wśród mieszkańców regionu. Nadleśnictwo Waliły, którym kieruje Janusz Samociuk, wchodzi w skład Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Białymstoku. Z tym nadleśnictwem związana jest większa część Jego kariery zawodowej. To właśnie tutaj przez 22 lata zdobywał doświadczenie i rozwijał swoje kompetencje. W 2016 roku został powołany na stanowisko Nadleśniczego Nadleśnictwa Czarna Białostocka, gdzie przez osiem lat z powodzeniem pełnił tę funkcję. Powrót do Walił stanowi naturalną kontynuację Jego drogi zawodowej oraz potwierdzenie zaufania, jakim darzą Go przełożeni i współpracownicy.



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH MIEJSCE I

KGW Pozytywnie Zakręcenie Stadniki

Jak sama nazwa wskazuje, KGW Pozytywnie Zakręcenie Stadniki (gmina Grodzisk) to grupa pełna pasji i energii do działania. Koło powstało z potrzeby wspólnego działania, integracji mieszkańców oraz stworzenia przestrzeni, w której można realizować tak, aby ożywić życie społeczne i kulturalne naszej miejscowości, połączyć tradycję z nowoczesnością. Dziś napędzają Ich przede wszystkim: zaangażowanie i energia członków, chęć integrowania mieszkańców i budowania dobrych relacji międzyludzkich oraz pozytywna atmosfera, współpraca i poczucie wspólnoty. Koło nie tylko podtrzymuje tradycje, ale też otwiera się na nowe pomysły i potrzeby mieszkańców, pokazując, że lokalna społeczność może działać aktywnie i nowocześnie. Jako grupa są najbardziej dumni nie z nagród czy wyróżnień, ale z tego, co udało Im się wspólnie zbudować. - Przede wszystkim z umiejętności współpracy i działania oddolnego - potrafimy zamienić pomysły w realne inicjatywy, a także z pozytywnej energii



i otwartości, dzięki którym nasze działania przyciągają ludzi w różnym wieku. Największą dumą jest dla nas to, że ludzie chcą być częścią koła, wracają na organizowane przez nas wydarzenia i czują, że Pozytywnie Zakręcenie to nie tylko nazwa, ale prawdziwa wspólnota - zaznacza Izabela Nowak. Koło Gospodyń Wiejskich Pozytywnie Zakręcenie odgrywa dziś ważną i wielowymiarową rolę w życiu lokalnej społeczności. Dzięki swojej otwartości i energii koło realnie wpływa na jakość życia w miejscowości, pokazując, że wspólne działanie buduje więzi i daje poczucie sprawczości.

MIEJSCE II

KGW Niewodowianki z Doliny Narwi



Impulsem do założenia koła była chęć inicjowania lokalnych działań. Napędza Ich przede wszystkim dobra energia, sympatia i wiele ciepłych słów od osób, które dostrzegają te starania. - Najbardziej dumni jesteśmy z tego, że udało nam się stworzyć grupę, która jest żywa i serdecznie nastawiona. Pomimo różnych charakterów dogadujemy się wspaniale a nasze pomysły są realizowane w cudownej atmosferze - podkreśla Edyta Cieśnicka. KGW Niewodowianki z Doliny Narwi (gmina Piątница) wśród lokalnej społeczności pełni rolę zapalnika. Często inicjują różne wydarzenia spotkania, co cieszy się sympatią i popularnością wśród mieszkańców. Członkowie wyróżnionego koła starają się również być wsparciem dla różnych instytucji lokalnych przy różnego rodzaju przedsięwzięciach. - Współpraca z GOK w Piątнице lub świetlicą wiejską w Drozdowie daje nam poczucie spełnienia i pewnego rodzaju misji - dodają. Dużą wartością jest też to, że są grupą, w której członkowie mogą na siebie liczyć i to nie tylko przy inicjatywach koła, ale także w życiu prywatnym. To świadczy o tym, że zbudowali naprawdę trwałe więzi.

MIEJSCE III

KGW Rozy z Knoroz



KGW Rozy z Knoroz (gmina Bielsk Podlaski) powstało z chęci zaktywizowania mieszkańców wsi i nadania lokalnym inicjatywom bardziej uporządkowanej formy. Zależało Im na tym, aby życie społeczne we wsi nabrało tempa i stało się atrakcyjne dla wszystkich mieszkańców. - Dziś największą siłą napędową koła jest zaangażowanie i satysfakcja jego członków oraz pozytywny odbiór naszych działań przez mieszkańców. Bardzo wielu członków aktywnie włącza się w organizację wydarzeń, wychodzi z własnymi pomysłami i chętnie podejmuje nowe wyzwania. To właśnie oddolna inicjatywa, chęć wspólnej pracy i poczucie, że nasze działania są potrzebne i doceniane, motywują nas do dalszego rozwoju - zaznacza Katarzyna Kowszyło. Dumą zaś napawa to, że potrafią działać razem jako zgrana grupa. KGW Rozy odgrywa dziś ważną rolę w życiu miejscowości dzięki ożywieniu życia społecznego, którego przez wiele lat po prostu brakowało. Dzięki działalności KGW kilka razy w roku organizowane są spotkania i wydarzenia. Ich inicjatywy stały się okazją do spotkań, rozmów i wspólnego spędzania czasu, niezależnie od wieku czy przynależności do koła.

AGROTURYSTYKAROKU MIEJSCE I

Agroturystyka Wilcza Jama

Biebrzański Park Narodowy to największy park narodowy w Polsce, znany z unikalnych torfowisk i bogatej fauny. Jednym ze zwierząt, które szczególnie kojarzy się z tym parkiem, jest wilk. To jedne z symboli tamtejszego regionu. Nic więc dziwnego, że to właśnie to on stał się wizytówką Agroturystyki Roku. Wilcza Jama (Dolny Plac) to miejsce, stworzone dla osób, które chciałyby się oderwać od miejskiego zgiełku i wyciszyć się oraz naprawdę odpocząć w otoczeniu przyrody. Nie stylizowanej, ale prawdziwej, gdzie podczas porannego spaceru można spotkać wędrującą obok sarnę, a popijając kawę przed domkiem, można to robić w towarzystwie przechadzającego się po okolicy zająca. W Wilczej Jamie poznaje się przyrodę z bliska, można więc zauważyć rzeczy, dotąd nieznane, a zwierzęta traktuje się jak mile widzianych sąsiadów, w pięknym otoczeniu parku narodowego, niezależnie od pory roku.



Oprócz wspaniałej lokalizacji, która umożliwia podziwianie lokalnej fauny i flory, mocną stroną wyróżnionej agroturystyki jest także klimat, ciepły, rodzinny, sprzyjający spokojnemu wypoczynkowi dla całej rodziny. - Tworzymy domową atmosferę. Chcemy, aby goście czuli się swobodnie, jak u siebie dlatego też jest możliwość przyjazdu do nas ze swoimi zwierzętami - przekazuje Marek Grygo i dodaje: - Jesteśmy dumni z tego, że wielu gości wraca do nas. Wiele osób traktuje nas jak przyjaciół, a jeszcze inni, jak rodzinę.

MIEJSCE II

Kuźnia Spokoju

Marzenie o rzuceniu wszystkiego i wyjechaniu gdzieś daleko w poszukiwaniu szczęścia i równowagi było celem nadzwanym gospodarza i twórcy Kuźni Spokoju (Łozowe 87). Dziennikarz motoryzacyjny, podróżnik, założyciel Akademii Bezpiecznej Jazdy, popularny prezydent programów telewizyjnych o tematyce bezpieczeństwa jazdy Kuba Bielak podjął to ryzyko i zmienił swoje życie



w poszukiwaniu równowagi, a zarazem szczęścia. Zamienił pęd i pogoń wielkiego miasta na spokój na ciszę, spokój, las i Podlasie. Kuźnia Spokoju już 4 lata temu otworzyła swoje drzwi dla gości, którzy mogą w tej agroturystyce odnaleźć ciszę i, jak sama nazwa podpowiada, upragniony spokój. - Niewątpliwie głównym atutem Kuźni Spokoju jest jej położenie. Miejsce otoczone lasem z każdej strony oraz łąkami daje poczucie odcięcia od cywilizacji, hałasu, jakichkolwiek bodźców. Tu można faktycznie usłyszeć, jak brzmi cisza. Nie licząc oczywiście dźwięków natury, która obdarowuje gości tym, co najlepsze - przekazuje pan Kuba. Głównym bogactwem tego miejsca jest spokój i szacunek do otaczającego świata przy jednoczesnym obcowaniu z przyrodą.

MIEJSCE III

Alpaki Z Różanej Zagrody

Gospodarstwo Alpaki Z Różanej Zagrody (Filipy) to wyjątkowe miejsce ukryte wśród malowniczych łąk i lasów, gdzie czas płynie jak za dawnych lat. Odwiedzający agroturystykę mogą odpocząć w towarzystwie przyjaznych alpaki i innych zwierząt, poczuć bliskość natury i się zrelaksować. Bo to te fantastyczne zwierzęta grają tu pierwsze skrzypce. Ich widok



oraz możliwość poznać ich zwyczajów bliżej sprawia, że jest to wyjątkowe miejsce. Zwierzęta nie są tutaj tylko atrakcją turystyczną, są bowiem pełnoprawnymi mieszkańcami zagrody, zatem traktowane są z należytym szacunkiem oraz odpowiednią troską. Za co odwiedzający się mnóstwem energii oraz swoim urokiem, który zachwyca nie tylko gości, ale także niezmiennie chwytają za serce właścicieli. I to właśnie z pasji do alpaki powstała agroturystyka, w której nie tylko możemy się bawić, ale także uczyć, bo warto zaznaczyć, że jest to zagroda edukacyjna. Ta wartość jest niezwykle ważna i to kolejny powód, aby odwiedzić Alpaki Z Różanej Zagrody - miejsce pełne ciepła oraz prawdziwego, sielskiego klimatu prosto z Podlasia.

SOŁECTWOROBU MIEJSCE I

Sołectwo Twarogi Ruskie,
gmina Perlejewo

Sołectwo Twarogi Ruskie z gminy Perlejewo głosami naszych Czytelników zwycięża i dumą może nazywać się Sołectwem Roku w naszym województwie. Zdecydował o tym głos Czytelników, którzy w tegorocznej edycji postanowili docenić tę wyjątkową wieś. Sukces w naszym plebiscycie jest wynikiem zaangażowania całej społeczności wiejskiej, bo jak wiadomo, dzięki współpracy i wzajemnemu wsparciu można osiągać nawet najbardziej wymagające cele.

Twarogi Ruskie to malownicza miejscowość, która urzeka panującym tam spokojem oraz pięknem tamtejszej przyrody. Przyjezdni zwracają uwagę na ciszę oraz harmonię z naturą, które są wyczuwalne i często udzielają się także samym gościom. Ogromnym atutem tej miejscowości są także mieszkańcy - serdeczni, otwarci oraz życzliwi i, jak pokazują wyniki głosowania, są także zintegrowani oraz chętni do wspólnego działania.

Sołectwo Roku ma piękną i bogatą historię, której echa pobrzmiwają do dziś.



Początki udokumentowanego osadnictwa na tym terenie mogą sięgać końca XIV wieku. Pierwsze wzmianki o tym miejscu pochodzą z 1430 roku. Później pojawia się oczywiście więcej dokumentów, w których mowa o ziemiach dziś wchodzących w skład sołectwa. Przez tak wiele lat wśród mieszkańców wykształciła się bardzo silna więź oraz poczucie wspólnoty, które to przechodziły z pokolenia na pokolenie. Dziś mieszkańcy Sołectwa Roku również pokazują, że społeczność może mieć wielką siłę, gdy jest zintegrowana i działa wspólnie.

MIEJSCE II

Sołectwo Posejny,
gmina Sejny

Wieś Posejny leży koło miasta powiatowego Sejny. Przez wioskę przepływa rzeka Marycha, przy sołectwie stoi kapliczka Chrystusa Frasobliwego.

Dlatego warto poznać bliżej tę miejscowość, która zajęła doskonałe drugie miejsce w plebiscycie Mistrzów Agro w kategorii Sołectwo Roku? Magnesem może być piękna przyroda przy rzece Marycha, zwierzęta, szczególnie ptaki, a także dobrzy ludzie!

Miejscowi polecają gościom obejrzenie kapliczki, spacer do miejscowości Sejny, a także posiedzenie nad brzegiem rzeki plus kąpiel w niej. Z czego są dziś najbardziej dumni jako społeczność? - Z naszej gościnności i z tego, że jesteśmy Polakami przy litewskiej granicy - przekazuje nam Grzegorz Zubowicz.

Wyniki plebiscytu pokazują, że miejscowość może pochwalić się także zintegrowaną społecznością, która potrafi działać wspólnie oraz osiągać zamierzone cele. Bo to właśnie zjednoczenie mieszkańców przyczyniło się do sukcesu w głosowaniu. Siłą małych społeczności jest wspólnota i Sołectwo Posejny jest tego najlepszym przykładem.



MIEJSCE III

Sołectwo Konopki-Pokrzywnica,
gmina Zawady

Sołectwo Konopki-Pokrzywnica leży w powiecie białostockim, w gminie Zawady. Jest to spokojna miejscowość o charakterze rolniczym, którą wyróżnia własna szkoła podstawowa, utrzymana dzięki zaangażowaniu mieszkańców. - Warto poznać Konopki Pokrzywnicę, ponieważ jest to miejscowość z silną lokalną tożsamością. Jej wyróżnikiem jest funkcjonująca szkoła podstawowa prowadzona przez Edukatora z Łomży. Wieś oferuje spokój, bliskość natury oraz możliwość poznania tradycyjnego, podlaskiego stylu życia - przedstawia Konopki-Pokrzywnicę Kinga Surmacewicz-Maliszewska. Mieszkańcy starają się tworzyć atmosferę otwartości, życzliwości i wzajemnego szacunku - tak, aby miejscowi czuli się bezpiecznie i swobodnie, a goście byli mile widziani i chętnie wracali. Ważne są dla nich spokój, współpraca i dobre relacje sąsiedzkie. Jako społeczność najbardziej dumni są z funkcjonującej szkoły podstawowej oraz z tego, że stawiają na rozwój dzieci, dbając o ich edukację, wychowanie i dobre warunki do nauki. Ważna jest też współpraca i wspólne działania, które tworzą ze wsi przyjazne miejsce do życia.

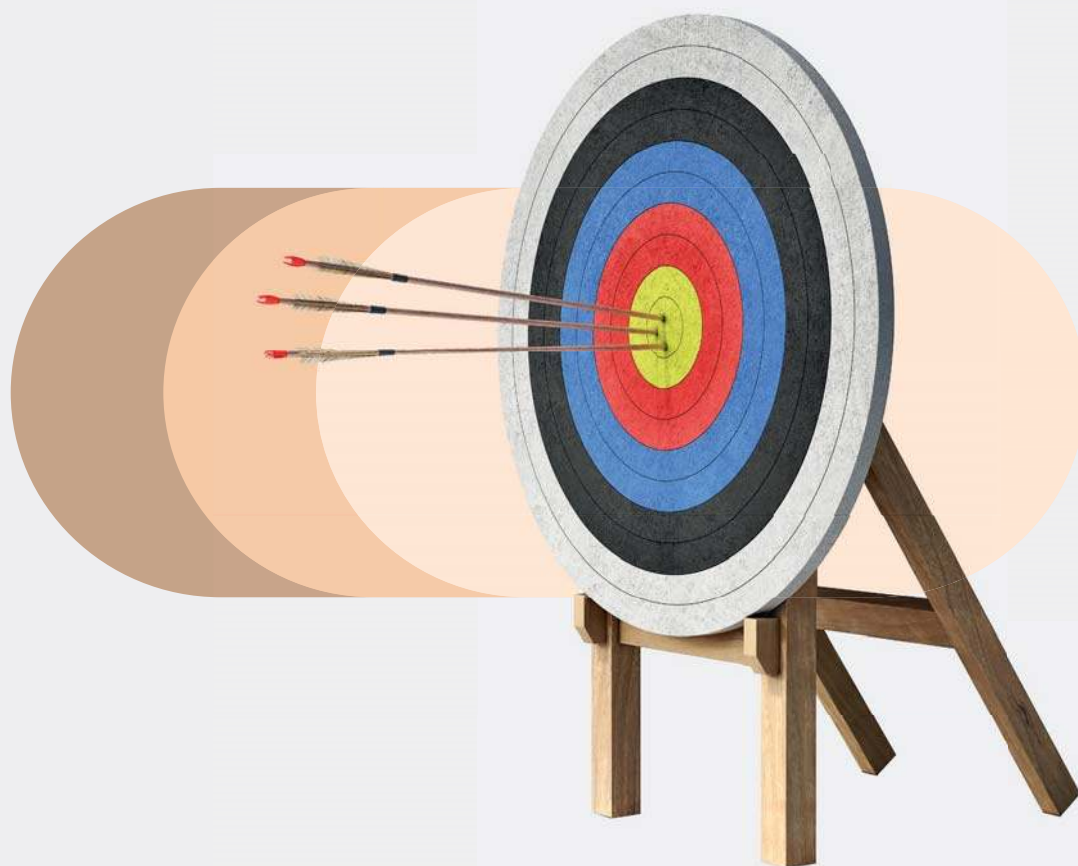
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



LAUREACI PLEBISCYTU

SOŁTYS ROKU	
powiat augustowski	Jolanta Pawelko, Sołectwo Jagłowo, gmina Sztabin
powiat białostocki i Białystok	Kinga Maliszewska, Sołectwo Konopki-Pokrzywnica, gmina Zawady
powiat bielski	Tamara Ignatiuk, Sołectwo Krzywa, gmina Bielsk Podlaski
powiat grajewski	Anna Niewiarowska, Sołectwo Okół, gmina Grajewo
powiat hajnowski	Igor Korzunowicz, Sołectwo Lady, gmina Czyże
powiat kolneński	Adam Kowalewski, Sołectwo Lachowo, gmina Kolno
powiat łomżyński i Łomża	Rafał Żyznowski, Sołectwo Ratowo-Piotrowo, gmina Śniadowo
powiat moniecki	Alicja Sienkiewicz-Dawidowska, Sołectwo Ruda, gmina Krypno
powiat sejneński	Kamil Dejniewicz, Sołectwo Łumby, gmina Sejny
powiat siemiatycki	Anna Szugzda, Sołectwo Czarna Średnia, gmina Grodzisk
powiat sokółski	Piotr Zieziula, Sołectwo Jurasze, gmina Sidra
powiat suwalski i Suwałki	Marek Orchowski, Sołectwo Ścibowo, gmina Jeleniewo
powiat wysokomazowiecki	Piotr Śliwowski, Sołectwo Jabłoni-Dobki, gmina Nowe Piekuty
powiat zambrowski	Damian Leśniewski, Sołectwo Ciecioroki, gmina Zambrów
ROLNIK ROKU	
powiat białostocki i Białystok	Agnieszka Kaspercuk, Fasty
powiat grajewski	Przemysław Gliński, Łempice
powiat kolneński	Krzysztof Szulc, Wilczewo
powiat łomżyński i Łomża	Dorota Kadela, Jankowo-Skarbowo
powiat moniecki	Adam Dembowski, Mikicin
powiat sejneński	Tomasz Jabłoński, Szlinokiemię
powiat sokółski	Waldemar Kiszluk, Suchowola
powiat wysokomazowiecki	Dariusz Góralczyk, Czyżew-Ruś-Wieś
powiat zambrowski	Marek Ożarowski, Sanie-Dąb
LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU	
powiat augustowski	Marlena Jaworowska, Serwy, radna
powiat białostocki i Białystok	Piotr Dąbrowski, Jałówka, P.P.H.U. Dąb
powiat grajewski	Grzegorz Trzaskowski, Białogrody, OSP Białogrody
powiat hajnowski	Adam Turek, Czeremcha-Wieś
powiat łomżyński i Łomża	Emilia Malinowska, Nowe Kupiski, KGW w Nowych Kupiskach
powiat moniecki	Alicja Sienkiewicz-Dawidowska, Ruda
powiat sejneński	Dariusz Łostowski, Ogrodniki, OSP Ogrodniki
powiat siemiatycki	Ewelina Twarowska, Twarogi Ruskie, sołtys wsi Twarogi Ruskie
powiat sokółski	Anna Werner, Sokółka, prezeska Sokólskiego UTW
powiat suwalski i Suwałki	Agata Kapuścińska, Bakalarzewo, KGW Bakalarzewianki z Bakalarzewa
powiat wysokomazowiecki	Robert Czeladko, Nowe Piekuty
KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU	
powiat augustowski	KGW Siółko, gmina Lipsk
powiat białostocki i Białystok	KGW Klewinowo Piękni & Bestie, gmina Juchnowiec Kościelny
powiat bielski	KGW Rozy z Knoroz, gmina Bielsk Podlaski

powiat grajewski	KGW Paka z za Krzaka, gmina Radziłów
powiat hajnowski	KGW Witowo, gmina Dubicze Cerkiewne
powiat kolneński	KGW w Niksowiźnie, gmina Kolno
powiat łomżyński i Łomża	KGW Niewodowianki z Doliny Narwi, gmina Piątnica
powiat moniecki	KGW Sobieski, gmina Mońki
powiat sejneński	KGW SAMI SWOI, Gremzdel, gmina Krasnopol
powiat siemiatycki	KGW Pozytywnie Zakręcení Stadniki, gmina Grodzisk
powiat sokółski	KGW w Suchowoli Suchowolanki, gmina Suchowola
powiat suwalski i Suwałki	KGW Przy Trójstyku Wiżajny, gmina Wiżajny
powiat suwalski i Suwałki	KGW Wólczanka Wsi Wólka, gmina Filipów
powiat wysokomazowiecki	KGW Kozarzanki w Kozarzach, gmina Ciechanowiec
powiat zambrowski	KGW Łętowanie w Łętownicy, gmina Szumowo
SOŁECTWO ROKU	
powiat augustowski	Sołectwo Szczepki, gmina Nowinka
powiat białostocki i Białystok	Sołectwo Konopki-Pokrzywnica, gmina Zawady
powiat grajewski	Sołectwo Zacieczki, gmina Szczuczyn
powiat hajnowski	Sołectwo Witowo, gmina Dubicze Cerkiewne
powiat kolneński	Sołectwo Dudy Nadrzeczne, gmina Turośl
powiat łomżyński i Łomża	Sołectwo Ratowo Piotrowo, gmina Śniadowo
powiat moniecki	Sołectwo Zalesie, gmina Mońki
powiat sejneński	Sołectwo Posejny, gmina Sejny
powiat siemiatycki	Sołectwo Twarogi Ruskie, gmina Perlejewo
powiat sokółski	Sołectwo Jurasze, gmina Sidra
powiat suwalski i Suwałki	Sołectwo Sidory, gmina Jeleniewo
powiat wysokomazowiecki	Sołectwo Kulaki, gmina Ciechanowiec
powiat zambrowski	Sołectwo Łętownica, gmina Szumowo
AGROTURYSTYKA ROKU	
powiat augustowski	Domek u Wiesi, Plaska
powiat bielski	Alpaki Z Różanej Zagrody, Filipy
powiat hajnowski	Kuźnia Spokoju, Łozowe 87
powiat kolneński	Gospodarstwo Agroturystyczne Dzika Jabłoń, Rogienice Wielkie
powiat łomżyński i Łomża	Mały Osik Agroturystyka, Janczewo
powiat moniecki	Agroturystyka Wilcza Jama, Downary-Plac
powiat sejneński	Agroturystyka na Podlasiu, Frącki
powiat sokółski	Zagroda Alpaki, Długi Ług
NADLEŚNICZY ROKU	
1 miejsce	Bogdan Brzoznowski, Nadleśnictwo Rajgród
2 miejsce	Leszek Skubis, Nadleśnictwo Plaska
3 miejsce	Janusz Samociuk, Nadleśnictwo Waliły

Polecamy →

strefa
AGRO

Czytaj
strefaagro.pl

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Świad skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Jakie nowotwory najczęściej dotyczą kobiety, a jakie mężczyzn? Na co warto zwracać

uwagę, by w porę zauważyć niepokojące objawy? Czym jest onkologia precyzyjna i jak immunoterapia wspiera leczenie nowotworów? O te i inne kwestie pytamy dr Izoldę Mrochen-Domin, laureatkę I miejsca w kategorii Onkolog roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES.

ZA TYDZIEŃ:

- Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Objawia się nie tylko kaszlem. Jak ją rozpoznać i leczyć?
- NFZ alarmuje: Polacy nie chcą się leczyć w szpitalach



FOT. 123RF

To nie woda jest najbardziej nawadniającym napojem

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zgodnie z zaleceniami Europejskiej Rady Informacji o Żywności (EUFIC) należy spożywać co najmniej 2,5 litra wody dziennie. Choć woda uchodzi za najlepszy wybór, badania wskazują coś innego.

Zaskakujące wyniki analiz wykazały, że mleko może nawadniać skuteczniej niż woda i choć brzmi to paradoksalnie, istnieje ku temu logiczne uzasadnienie.

Nieoczekiwany mistrz nawadniania: mleko

Pierwszym wiarygodnym źródłem, które zwróciło uwagę na to zagadnienie, było brytyjskie badanie z 2007 roku opublikowane w bazie PubMed, analizujące wpływ różnych napojów po wysiłku fizycznym.

Wyniki zaskoczyły wielu: mleko powodowało mniejsze wydalanie moczu w porównaniu z wodą, utrzymując dodatni poziom nawodnienia nawet do pięciu godzin po spożyciu, podczas gdy inne napoje wykazywały krótszy efekt nawadniający, trwający około jednej godziny.

Dziesięć lat później kolejne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Limerick w Irlandii potwierdziło tę obserwację.

Po raz kolejny mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda w utrzymywaniu nawodnienia, dzięki składnikom odżywczym, takim jak sód, białko i tłuszcz, które współpracują ze sobą, aby spowolnić utratę płynów w organizmie.

To zwycięskie trio zapobiega „wysychaniu” organizmu, co może się łatwo zdarzyć w palącym lipcowym słońcu.

Jeszcze bardziej kompleksowe było badanie z 2016 roku, opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition, w którym porównano 13 różnych napojów



FOT. FREEPIK

W utrzymywaniu nawodnienia mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda

na próbie 72 mężczyzn. Od piwa, przez herbatę, kawę, soki i napoje gazowane, po mleko pełne i odtłuszczone oraz specjalne roztwory nawadniające, to właśnie mleko i roztwory nawadniające osiągnęły najlepsze wyniki pod względem skuteczności nawodnienia.

Dlaczego mleko nawadnia lepiej niż woda?

To skład mleka sprawia, że jest ono bardziej nawadniające niż woda. Woda, pozbawiona substancji spowalniających jej przejście przez przewód pokarmowy, jest szybko wchłaniana i wydalana z organizmu.

Natomiast mleko zawiera elektrolity, takie jak sód i potas, a także kalorie i białka, które wydłużają czas przeby-

wania płynów w żołądku i zmniejszają produkcję moczu. Oznacza to, że organizm dłużej zatrzymuje przyjęte płyny, zapewniając trwalsze nawodnienie.

Tego błędu unikaj!

Mleko odtłuszczone szczególnie wyróżnia się wysoką zdolnością nawadniania, dzięki zawartości elektrolitów i mniejszej ilości kalorii w porównaniu do mleka pełnego, bez tłuszczu, który przy częstym spożyciu może obciążać organizm.

Woda to podstawa codziennego nawodnienia, a mleko zasługuje na miano nawadniającego napoju, który stanowi cenne wsparcie

Należy jednak unikać błędów polegających na traktowaniu mleka jako zamiennika wody, spożywanego w dużych ilościach przez cały dzień.

Badania wskazujące na właściwości nawadniające mleka mają pewne ograniczenia, takie jak niewielka liczba uczestników i krótki czas trwania.

Ponadto mleko dostarcza kalorii i białka, które, choć wspomagają nawodnienie, wpływają na dzienny bilans energetyczny, co jest istotne dla osób pragnących uniknąć nadmiaru kalorii.

W rzeczywistości oficjalne zalecenia nadal wskazują wodę jako podstawę prawidłowego nawodnienia.

Żaden napój nie powinien jej całkowicie zastępować, choć mleko może stanowić

cenne uzupełnienie w określonych sytuacjach - na przykład po intensywnym wysiłku fizycznym lub w okresach dużych upałów, gdy wzrasta ryzyko odwodnienia.

Woda czy mleko. Co wybrać?

Wobec tych ustaleń nasuwa się naturalne pytanie: woda czy mleko - który napój wybrać, by skutecznie się nawodnić? Najlepszą odpowiedzią jest zachowanie równowagi.

Woda pozostaje niezbędna - prosta, bezkaloryczna i idealna do codziennego, regularnego spożycia.

Mleko natomiast, dzięki zdolności dłuższego zatrzymywania płynów w organizmie, może być przydatne w określonych sytuacjach, zwłaszcza dla osób potrzebu-

jących dodatkowej energii przy jednoczesnym nawodnieniu.

W najgorętsze dni szklanka zimnego mleka może stanowić uzupełnienie wody, nie jej zamiennik, zapewniając dłuższe nawodnienie bez konieczności sięgania po napoje słodzone czy gazowane.

Podsumowując: woda to podstawa codziennego nawodnienia, natomiast mleko zasługuje na miano wyjątkowo nawadniającego napoju, który może stanowić cenne wsparcie, szczególnie gdy upał wzmacnia potliwość i zwiększa ryzyko odwodnienia.

Dlaczego więc nie sięgać po oba napoje naprzemiennie, by skutecznie nawodnić organizm i lepiej znieść letnie upały?

Świąd skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

O nowotworach mówi dr Izolda Mrochen-Domin, laureatka I miejsca w kategorii Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES. Lekarka pracuje w Katowickim Centrum Onkologii.

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Strona Zdrowia: Z jakimi nowotworami najczęściej zmagają się kobiety, a z jakimi mężczyźni? Izolda Mrochen-Domin, specjalistka chorób wewnętrznych i onkologii klinicznej: U kobiet dominują rak piersi, rak płuca, rak jelita grubego oraz nowotwory narządów rodnych – jajnika, trzonu macicy i szyjki macicy. Jeśli chodzi o mężczyzn, rak płuca, rak jelita grubego, rak żołądka, rak prostaty, pęcherza moczowego.

Czy na podstawie swojego doświadczenia może pani wskazać nowotwór szczególnie trudny do leczenia?

W przypadku nowotworów uznawanych za najbardziej agresywne kluczowe znaczenie ma przede wszystkim stopień zaawansowania choroby. Jeśli pacjent trafia do nas w czwartym stadium, czyli najwyższym, gdy obecne są już zmiany przerzutowe, praktycznie każdy nowotwór może być bardzo trudny do leczenia, ponieważ wówczas terapia najczęściej ma charakter paliatywny. Istotny jest także stopień złośliwości histologicznej, czyli tzw. stopień określający jak agresywny jest nowotwór. Na podstawie tych informacji, które pozyskujemy z badania histopatologicznego możemy przewidzieć, jakie mogą być efekty naszego leczenia. Z mojej perspektywy klinicznej jednym z największych wyzwań pozostaje rak trzustki. To nowotwór podstępny, często słabo reagujący na leczenie. Oczywiście, obecnie dysponujemy metodami terapeutycznymi, w tym nowoczesnymi terapiami celowanymi, immunologicznymi, jednak mimo postępów rak trzustki nadal pozostaje dla mnie szczególnie wymagającym przeciwnikiem. Może rozwijać się bezobjawowo, podobnie jak nowotwory żołądka. Objawy bywają bardzo dyskretne, a nagle okazuje się, że pacjent ma już przerzuty do wątroby.

Zapewne spotyka się pani z pacjentami, którzy czują się dobrze, funkcjonują normalnie, a mimo to diagnoza ujawnia



Dr Izolda Mrochen-Domin – Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES

już bardzo zaawansowaną chorobę nowotworową z przerzutami?

Niedawno trafiła do mnie młoda czterdziestoletnia pacjentka z rakiem żołądka. Nie miała typowych objawów dla tego typu raka ani wstrętu do mięsa czy spadku masy ciała. Prowadziła bardzo higieniczny tryb życia: dbała o sen, aktywność fizyczną i dietę. Była osobą wyjątkowo świadomą zdrowotnie. Jedynym objawem, który ją zaniepokoił, była uporczywa czkawka, na tyle nasilona, że wybudzała ją w nocy. Początkowo podejrzewano niestrawność, nietolerancję pokarmową czy nawet celiakię, dlatego zaczęła eliminować z diety różne produkty. Czkawka jednak nie ustępowała, więc zgłosiła się do gastrologa. W wywiadzie wspominała jeszcze o zlewnych potach, co początkowo sugerowało raczej tło hormonalne tych dolegliwości lub okres menopauzalny. Ostatecznie lekarz zlecił gastroskopię i badanie wykazało rozległą zmianę nowotworową żołądka z przerzutami do wątroby. Okazało się, że jest to rak żołądka o typie histopatologicznym śluzowym, który bywa szczególnie podstępny i trudny do uchwycenia w badaniach obrazowych i endoskopowych.

Kontynuując wątek tej pacjentki. Jakie metody leczenia stosuje się, gdy choroba jest już rozszkana i obejmuje inne narządy?

Obecnie pacjenci mają możliwość kwalifikacji do programów lekowych finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Ta pacjentka została do ta-

kiego programu zakwalifikowana. Otrzymała terapię skojarzoną, tj. chemioterapię wraz z immunoterapią, czyli leczenie celowane molekularnie. W jej przypadku badania receptorów na komórkach raka wykazały określone mutacje, co umożliwia zastosowanie terapii z najwyższej dostępnej obecnie półki. Mam nadzieję, że zatrzymamy chorobę.

W jaki sposób organizm może sygnalizować rozwijający się proces nowotworowy poprzez objawy pozornie niezwiązane z chorobą?

Na przykład przewlekły świąd skóry bardzo często interpretowany jest jako objaw alergii czy chorób dermatologicznych, tymczasem może on wyprzedzać rozpoznanie choroby nowotworowej nawet o kilka do kilkunastu miesięcy. Mylące mogą być także zlewne poty, ponieważ łatwo je przypisać takim przyczynom jak zaburzenia lękowe, zmiany hormonalne. Tymczasem w niektórych przypadkach mogą one pełnić rolę wczesnego sygnału rozwijającej się choroby nowotworowej. Mechanizm pojawiania się takich objawów, jak zlewne poty czy przewlekły świąd skóry, wiąże się z tzw. objawami paraneoplastycznymi. Są to symptomy wywołane niebezpośrednio przez sam guz, lecz przez działanie komórek nowotworowych i substancji, które one wydzielają. Mogą to być hormony lub substancje podobne do hormonów, cytokiny czy też uruchamianie mechanizmów autoimmunologicznych kiedy układ odpornościowy pacjenta reaguje na antygeny nowo-

tworu. Ważny jest też fakt, aby móc zobrazować nowotwór w standardowych badaniach obrazowych, musi osiągnąć określoną masę – 1 centymetr średnicy, objętość – 1 centymetr sześcienny. Substancje wydzielane przez komórki nowotworowe mogą wywoływać różne reakcje w organizmie, takie jak spadek masy ciała, zaburzenia metaboliczne, nadmierną potliwość czy właśnie przewlekły świąd skóry. Dlatego takie objawy nie powinny być bagatelizowane, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydają się błahymi dolegliwościami. W codziennym życiu łatwo je tłumaczyć drobnymi przyczynami, zmianą proszku do prania, kosmetyku czy podrażnieniem skóry.

Czy mogłaby pani wytłumaczyć, na czym polega onkologia precyzyjna oraz immunoterapia w onkologii?

Onkologia precyzyjna polega na dostosowaniu leczenia do indywidualnych cech komórek nowotworowych i profilu konkretnego pacjenta. Większość, a dziś praktycznie każdy nowotwór, posiada pewne mutacje w swojej „genetyce”. Na przykład w raku jelita grubego komórki nowotworowe mogą mieć mutacje w genach KRAS, NRAS, BRAF, w układzie niestabilności mikrosatelitarnej lub w DMMR, co oznacza defekt niewydolności systemu naprawy błędnie sparowanych zasad DNA. Badamy mutacje, receptory, geny aby móc zastosować celowane terapie, które działają dokładnie na określony defekt w komórkach nowotworowych. W Polsce, podobnie jak w Europie,

dostępne są nowoczesne preparaty immunokompetentne, które można łączyć też z chemioterapią. Na przykład w przypadku raka jelita grubego z wysokim stopniem niestabilności mikrosatelitarnej tzw. MSI HG w przypadku choroby z przerzutami możemy od razu zastosować immunoterapię, leczenie, które skutecznie przedłuża życie pacjenta, jest stosunkowo mało toksyczne, choć może powodować immunologiczne powikłania. Również w nowotworach, jak rak jajnika, pojawiły się cząsteczki leków blokujących rozwój guza w zależności od obecnej mutacji. To właśnie jest leczenie celowane, immunokompetentne i spersonalizowane, dopasowane do charakterystyki konkretnego nowotworu u pacjenta, które niewątpliwie jest przełomem w onkologii XXI wieku. Jeszcze kilkanaście lat temu mieliśmy do dyspozycji tylko klasyczne leki, jak 5-fluorouracyl. W 2009 roku, kiedy zdobyłam specjalizację w onkologii klinicznej, immunoterapia była bardzo ograniczona. Dziś natomiast dostępnych jest dużo programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dzięki którym pacjenci spełniający odpowiednie kryteria, w tym obecność określonej mutacji, mogą otrzymać nowoczesne, skuteczne leczenie.

Jeśli mowa o programie lekowym. Czy są jakieś ograniczenia wiekowe? Na przykład, czy pacjentka w wieku 78 lat mogłaby otrzymać taki lek, czy już niekoniecznie?

Żaden program lekowy w onkologii nie przewiduje górnej granicy wieku. Jedynym wyznacznikiem jest ukończenie 18 lat. Wiek pacjenta sam w sobie nie wyklucza uczestnictwa w programie, więc nawet pacjentka mająca 75 czy 78 lat może być zakwalifikowana do leczenia, jeśli spełnia pozostałe kryteria włączenia do odpowiedniej terapii. Oczywiście przy kwalifikacji uwzględnia się stan sprawności pacjenta, oceniany w skali Karnowskiego lub Zubrod, oraz choroby współistniejące, wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych. Musimy mieć pewność, że pacjentka będzie w stanie w pełni i świadomie uczestniczyć w terapii. Dostosować się do harmonogramu leczenia i badań kontrolnych. W większości programów pacjent wymaga oceny efektu terapii co 12 tygodni, np. w formie tomografii komputerowej z kontrastem, aby moni-

torować skuteczność leku, efekt leczenia. Dlatego starszy pacjent może potrzebować wsparcia w organizacji leczenia, ale formalnie wiek nie stanowi ograniczenia. Jeśli pacjent spełnia wszystkie kryteria medyczne, może otrzymać terapię.

Czy choroby współistniejące mogą stanowić przeciwwskazanie do zastosowania chemioterapii lub immunoterapii u pacjentów onkologicznych?

Tak, choroby współistniejące mają istotne znaczenie przy kwalifikacji do leczenia. W przypadku immunoterapii, przeciwwskazaniem są przede wszystkim choroby autoimmunologiczne – wynikają one bezpośrednio z mechanizmu działania leku, więc w takich sytuacjach terapii nie można zastosować. W przypadku chemioterapii oceniamy ogólny stan zdrowia pacjenta.

Na przykład osoby po ciężkich zawałach, z niewydolnością nerek czy po zabiegach kardiologicznych z niewydolnością serca, gdy frakcja wyrzutowa spada poniżej określonego progu, wymagają ostrożności, bo nie wszystkie leki cytotoksyczne są dla nich bezpieczne. Ważne jest też nastawienie pacjenta: jeśli nie jest w stanie współpracować i stosować się do harmonogramu leczenia oraz badań kontrolnych, np. tomografii co 12 tygodni, terapia może być niemożliwa do bezpiecznego przeprowadzenia. Czasem zdarzają się też sytuacje, gdy pacjent ma choroby współistniejące lub deficyty poznawcze, np. chorobę Alzheimera, ale posiada odpowiednią opiekę rodziny i biologicznie nadaje się do leczenia. Miałam pacjentkę starszą z rozsiaśniętym rakiem trzonu macicy, dzięki wsparciu córki mogła przejść pełny cykl chemioterapii i radioterapii i do tej pory funkcjonuje w dobrym stanie. Są jednak przypadki, kiedy postęp choroby lub powikłania po stosowanym leczeniu onkologicznym uniemożliwiają kontynuację chemioterapii, na przykład przewlekła neuropatia, nasilona anemia czy ogólne osłabienie. W takich sytuacjach kierujemy pacjenta na alternatywne formy leczenia: radioterapię, leczenie przeciwbólowe oraz terapię wspomagającą, hospicyjną, hormonoterapię. Oczywiście nie wszystkie nowotwory pozwalają na takie rozwiązania, ale w wielu przypadkach umożliwia to poprawę komfortu życia i kontrolę objawów choroby.

Silni na zewnątrz, samotni w kryzysie. Mężczyźni rzadziej proszą o pomoc

Barbara Wesoła
redakcja@stronazdrowia.pl

10 marca obchodziliśmy Dzień Mężczyzny. To święto mniej popularne niż Dzień Kobiet, ale coraz częściej stające się okazją do rozmowy o zdrowiu psychicznym panów. Statystyki są smutne.

W Polsce nawet ok. 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni. Wciąż działa silny społeczny wzorzec „twardego mężczyzny”, który ma radzić sobie sam i dobrze działać pod presją.

Choć w przestrzeni publicznej temat zdrowia psychicznego pojawia się coraz częściej, mężczyźni nadal rzadziej niż kobiety korzystają z pomocy specjalistów.

Potwierdzają to również dane. W Polsce około 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni – to nawet 11 z 13 przypadków dziennie (według danych z 2024 roku). Jednocześnie kobiety częściej podejmują próby samobójcze, ale rzadziej kończą się one śmiercią. Z kolei wśród osób leczonych psychiatrycznie mężczyźni stanowią zaledwie około 30-40 proc. pacjentów.

Czy to oznacza, że mężczyźni są bardziej odporni psychicznie? Nie dotyczą ich kryzysy tak mocno lub często, jak w przypadku kobiet lub dzieci? Niestety, powód tkwi w tym, że mężczyźni gorzej radzą sobie z nazywaniem emocji, z ich regulacją czy z prośbą o wsparcie.

Mężczyźni w kryzysie psychicznym

Statystycznie to kobiety częściej też otrzymują diagnozę depresji. Według specjalistów te dane są efektem tego, że w wielu przypadkach mężczyźni po prostu nie trafiają do lekarzy ani terapeutów.

- Dane statystyczne są zatrważające. Gdy pod uwagę weźmiemy, że są niedoszacowane, to tym bardziej musimy zacząć działać. Depresja to choroba, która z każdym rokiem zbiera coraz większe żniwo. Według danych WHO i polskiego NFZ, nawet 1,2 mln Polaków z nią się zmagają. Widać również, że kobietom łatwiej jest mówić o uczuciach, emocjach, wypaleniu i przeciążeniu, co jest bardzo dobrym zjawiskiem, w przypadku mężczyzn to wciąż tematy tabu. Wszak faceci mają dowodzić, budować, mają być liderami, nie mogą okazywać słabości, smutku. To głównie pokłosie wychowania obecnych Mille-nialsów, gdzie emocje nie były dobrze widziane w społeczeństwie, a nawet w rodzinie. I do-



FOT. FREEPIK

W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty

piero dzisiejsze dzieci mają powiedziane, że mogą je pokazywać. Że chłopczyk może płakać, ma prawo „się mazać”, a dziewczynka nie musi być cicha i grzeczna cały czas. To zawsze jakiś początek – komentuje Jakub B. Bączek, trener mentalny, szkoleniowiec i mentor od lat zajmujący się tematem odporności psychicznej.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja do 2030 roku może stać się najczęstszą występującą chorobą na świecie. Już dziś dotyka ok. 4,6 proc. mężczyzn i 6,9 proc. kobiet, choć w przypadku panów skala problemu jest prawdopodobnie niedoszacowana.

Stereotyp „twardego mężczyzny” wciąż działa

Choć świadomość społeczna rośnie, stereotyp silnego, niewzruszonego mężczyzny nadal jest bardzo silny – także w Polsce. W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty.

- Ja również jako chłopak ze Śląska wychowałem się dokładnie z takim przekonaniem, że po prostu „chłopaki nie płaczą”. Okazywanie smutku czy bezrad-

ności nadal bywa postrzegane jako słabość. Kobiety także ewolucyjnie oczekują od partnera siły, opieki, przysłowiowego dowożenia spraw, zabezpieczenia. Jest to naturalne. Stereotypy nie stety sprawią, że wielu panów nie mówi o swoich emocjach, nie zgłasza się po pomoc nawet w sytuacjach, gdy stres lub choroba zaburza ich życie. Próbujać przeczekać kryzys, a to nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem – mówi Jakub B. Bączek.

Zmiana powinna zaczynać się już w dzieciństwie, bo chłopcy tak samo jak dziewczynki potrzebują rozmowy o emocjach, uwagi i poczucia bezpieczeństwa. To buduje fundament, który w dorosłym życiu może pomóc lepiej radzić sobie z kryzysami.

Kryzys u mężczyzny często wygląda inaczej

Problem polega również na tym, że kryzys psychiczny u mężczyzny często nie przypomina stereotypowego obrazu depresji. Zamiast smutku czy płaczu mogą pojawiać się wybuchy złości, drażliwość, ucieczka w pracę czy używki.

Dlatego otoczenie nie zawsze szybko rozpoznaje problem. Eksperci wskazują, że sygnałami ostrzegawczymi mogą być m.in.:

- długotrwałe obniżenie nastroju,
- poczucie beznadziei i spadek poczucia własnej wartości,
- problemy ze snem i koncentracją,
- przewlekłe zmęczenie,
- rezygnacja z aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność.

- W czasach, gdy praktycznie większość doby spędzamy z nosem w telefonie czy laptopie, serdecznie namawiam do powrotu do prawdziwych relacji. Zwracajmy uwagę na bliskich, przyjaciół, ale też współpracowników. Gdy zauważymy, że osoba zachowuje się inaczej, rozpoznajmy symptomy, reagujmy. Delikatnie, przyjacielską rozmową, może poświęconym czasem. W tym wszechobecnym pędzie nie możemy zapominać o człowieku. To jest odpowiedzialność rodziców za dzieci, współmałżonków o siebie nawzajem, ale też szefów i liderów za osoby w ich zespołach – radzi Jakub B. Bączek.

Odporność psychiczna to także codzienne nawyki

W przypadku depresji nie zawsze mamy wpływ na wszystkie czynniki, bo choroba może mieć podłoże biologiczne lub gene-

tyczne. Jednak w wielu sytuacjach styl życia i codzienne nawyki mogą wspierać dobrostan psychiczny.

- Jak mantrę będę powtarzał, że podstawa to sen, ale taki zdrowy, z zachowaną higieną, czasem bez ekranów. Umiarkowana aktywność fizyczna wpływa na poziom serotoniny, więc jest również korzystna. Namawiam do odrzucenia lub bardzo dużego ograniczenia alkoholu, który jest depresantem i negatywnie wpływa na nasz mózg. Mowa tu o każdej ilości. Są to wydawałoby się podstawowe rzeczy, które niestety za bardzo skomplikowaliśmy, zaburzyliśmy i teraz trzeba nad nimi pracować, aby wrócić do równowagi – tłumaczy ekspert.

Znaczenie mają też relacje społeczne, nauka regulowania emocji oraz szybkie reagowanie na pierwsze symptomy kryzysu.

Dzień Mężczyzny jako pretekst do ważnej rozmowy

Dzień Mężczyzny coraz częściej przestaje być tylko okazją do składania życzeń sukcesów czy bogactwa. Dla wielu osób to również moment, by zapytać bliskiego mężczyznę o to, jak naprawdę się czuje.

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli jesteś w kryzysie i zmagasz się z negatywnymi myślami, nie musisz zostawać z tym sam. Pomoc znajdziesz pod numerami telefonów:

- dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo),
- dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo),
- „Telefon pogadania” – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),
- telefon dla dorosłych w sprawach dzieci – 800 100 100 (pon.-pt. 12.00-15.00); 800 800 602 (pon.-pt. 15.00-19.00)
- „Dobre Słowa – telefon dla seniorów” – 12 333 70 88 (codziennie 10.00-12.00 i 17.00-19.00),
- „Telefon Zaufania Młodych” – 22 484 88 04 (pon.-sob. 11.00-21.00),
- „Antydepresyjny Telefon Zaufania” – 22 484 88 01 (pon.-pt. 15.00-20.00),
- „Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji” – 22 594 91 00 (środa-czwartek 17.00-19.00).

Czasem wystarczy proste pytanie: czy wszystko u ciebie w porządku, czy mogę w czymś pomóc, może wyjdziemy razem na spacer lub kawę.

- Zmiana zaczyna się od rozmowy. Od komunikacji. Gdy widzimy, że ktoś w naszym bliskim otoczeniu ma objawy typowe dla zaburzeń psychicznych, depresji, chandry, przysłowiowego doła, reagujemy. Bardzo często wystarczy nasze zainteresowanie, aby ta osoba poczuła, że nie jest w tym wszystkim sama. Mężczyźni, którzy być może nie potrafią o emocjach rozmawiać, docenią działania, wspólny czas. W przypadku facetów bardzo dobrze działa wsparcie innych mężczyzn. Najważniejsze to nie odwracać głowy. To może spotkać każdego, nawet szefa na wysokim stanowisku z wielką wypłatą i sukcesami na koncie – podsumowuje Jakub B. Bączek.

Rosnąca liczba inicjatyw – warsztatów, grup wsparcia czy tzw. kręgów męskich – pokazuje, że temat zdrowia psychicznego mężczyzn zaczyna być coraz częściej podejmowany. Eksperci podkreślają jednak, że kluczowa jest dalsza edukacja i zmiana społecznej narracji.

Bo prośbienie o pomoc nie jest oznaką słabości. Coraz częściej uznaje się je za oznakę odwagi.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WIEK METABOLICZNY

Co to jest wiek metaboliczny?

Wiek metaboliczny to przydatny wskaźnik tempa starzenia się organizmu. O tym, że jest ono przyspieszone, świadczą mniejsze wartości podstawowej przemiany materii niż liczby typowe dla osób w danym wieku chronologicznym. Warto więc sprawdzić ten parametr i jeśli wiek metaboliczny jest większy od biologicznego, wprowadzić odpowiednie zmiany stylu życia. Wiek metaboliczny jest wskaźnikiem kondycji metabolicznej organizmu. Bazuje na porównaniu aktualnej podstawowej przemiany materii do tej, która jest typowa dla osoby w danym wieku chronologicznym w populacji ogólnej. Oblicza się go osobno dla kobiet i mężczyzn. Podstawowa przemiana materii, PPM (ang. basal metabolic

rate, BMR) to liczba kalorii spalanych na czczo, niezbędna do podtrzymania funkcji życiowych. Osoba, która zużywa mniej kalorii, niż powinna w danym wieku, jest w starszym wieku metabolicznym, niż wskazuje jej rocznik urodzenia. Jeśli natomiast spala więcej kalorii, jej wiek metaboliczny jest mniejszy niż ten chronologiczny. Dlaczego? Począwszy od 20. roku życia tempo metabolizmu stopniowo maleje, a spadek ten odzwierciedla w istotny sposób aktualny stan organizmu, w tym szybkość procesów starzenia się.

Jak obliczyć wiek metaboliczny?

Wiek metaboliczny ocenia się na podstawie wartości podstawowej przemiany, PPM. Wartość tę można uzyskać bezpośrednio, dokonując pomiaru składu ciała na urządzeniu zwanym

analizatorem wyposażonym w taką funkcję. Na podstawie parametrów takich jak płeć, wiek, wzrost, masa ciała, zawartość tkanki tłuszczowej i mięśniowej urządzenie oblicza wynik i podaje go na wydruku lub wyświetlaczu, a dodatkowo przelicza uzyskane pomiary na rzeczywisty wiek metaboliczny. Aby obliczyć wiek metaboliczny, najlepiej skorzystać z kalkulatora dostępnego w sieci, np. tutaj (stronę można przetłumaczyć na polski jednym kliknięciem prawego przycisku myszy). Wiek metaboliczny można też jednak obliczyć w inny sposób, dysponując

wartością podstawowej przemiany materii oraz prawidłowej masy ciała przy danym wzroście i wieku. Wartość PPM można też obliczyć za pomocą wzorów, np. Harrisa i Benedicta, który uwzględnia wagę, wzrost i wiek:

Kobiety: $PPM = 655 + (9,56 \times \text{waga}) + (1,85 \times \text{wzrost}) - (4,68 \times \text{wiek})$.
Mężczyźni: $PPM = 66,5 + (13,75 \times \text{waga}) + (5 \times \text{wzrost}) - (6,78 \times \text{wiek})$.
Wartość PPM / BMR można obliczyć w internecie za pomocą kalkulatora PPM. Aby natomiast sprawdzić prawidłową wagę, warto skorzystać z tablic BMI lub kalkulatora idealnej masy



ciała. Teraz można dokonać już właściwego obliczenia: $\text{wiek metaboliczny} = (655 + (9,56 \times \text{waga prawidłowa}) + (1,85 \times \text{wzrost}) - PPM) / 4,69$. Otrzymana wartość pokaże, czy kondycja metaboliczna organizmu jest zgodna z wiekiem biologicznym.

Jaka jest wiarygodność wskaźnika wieku metabolicznego?

Wiek metaboliczny stosowany w ocenie stanu organizmu ma istotne wady, tak jak inne uniwersalne parametry, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), nie uwzględnia bowiem różnic w zawartości tkanki mięśniowej i tłuszczowej. Nie powinien być więc rozpatrywany samodzielnie jako jedyna miara stanu zdrowia i poziomu sprawności. Nie jest to przy tym wskaźnik naukowy, zapewnia jednak cenne wska-

zówki na temat kondycji organizmu i gdy jest zbyt wysoki, stanowi wskazanie do zwiększenia poziomu aktywności fizycznej. Nie ma też recenzowanych badań naukowych poświęconych zastosowaniu parametru i użyteczności oceny wieku metabolicznego. Z dostępnego przeglądu prac wynika jednak, że prawidłowe wartości PPM mają dużą rozbieżność dla różnych osób. Różne wyniki otrzymujemy też przy zastosowaniu odmiennych wzorów i metod liczenia, przez co wartość uzyskana za pomocą kalkulatora często nie jest miarodajna.

Jak obniżyć wiek metaboliczny?

By „odmłodzić” metabolizm, trzeba po prostu spalać więcej kalorii, zmniejszyć w organizmie ilość tkanki tłuszczowej, a zwiększyć zawartość tej mięśniowej (w tym wody).

Jedz na spalanie tłuszczu!

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Fat burnery to produkty, które przyspieszają metabolizm, a przez to spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej. Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety.

Aby podkręcić metabolizm, wystarczy wzbogacić lekką dietę w żywność obfitującą w określone związki aktywne pochodzące z produktów roślinnych. Zarówno substancje aktywne metabolicznie, jak i zawierające je produkty, są nazywane fat burnerami, czyli spalaczami tłuszczu. Oto niektóre z nich:

Jajka

Produkty zapewniające witaminy z grupy B (określane też jako B kompleks), takie jak jajka kurze, umożliwiają utrzymanie sprawnego metabolizmu, a zwłaszcza przemian białek.

Mleko i sery

Produkty mleczne to ważny składnik diety odchudzającej i pomagającej utrzymać wagę. Wyższe spożycie mleka i jego przetworów podczas restrykcji kalorii ma związek z większymi spadkami zawartości tkanki tłuszczowej w ciele. Korzystne dla sylwetki działanie mleka wynika m.in. z wysokiej zawartości białka, w tym budującego mięśnie aminokwasu rozgałęzionego leucyny, a także wapnia i tzw. sprzężonych kwasów tłuszczowych. Są one podobne do związku o nazwie CLA, stosowanego w suplementach



Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety. Pyszne i zdrowe produkty wspomagające odchudzanie znajdziesz w swojej kuchni lub sklepie spożywczym

tach diety wspomagających odchudzanie, dzięki czemu zwiększają spalanie tłuszczu i stymulują budowę muskulatury.

Hummus

Zwiększona ilość białka, m.in. z nasion roślin strączkowych, takich jak cieciora, skutecznie wspomaga chudnięcie. Podczas przemian tego składnika organizm zużywa najwięcej energii, a przy tym większa jej część zamienia się w ciepło (jest to tzw. termogeneza poposiłkowa). Odpowiednie ilości pochodzących

z białka aminokwasów pomagają też zapobiegać nadmiernej utracie mięśni podczas odchudzania. Dzięki temu chronią przed nadmiernym spadkiem tempa metabolizmu, który jest główną przyczyną efektu jo-jo. Białko zapewnia ponadto długotrwałą sytość, ułatwiając spożywanie mniejszej liczby kalorii.

Łosoś

Tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, śledź, makrela czy sardynki, to najbogatsze źródło kwasów tłuszczowych z grupy omega-3.

Zwiększone spożycie tych związków ułatwia utratę tkanki tłuszczowej, na co wskazują wyniki badań australijskiego Uniwersytetu w Newcastle. Nasila też uczucie sytości, odczuwane na dwie godziny po jedzeniu. Ryby są ponadto źródłem pokąsnych ilości wartościowego białka, witamin z grupy B, a także podkręcającego metabolizm jodu.

Zielona herbata

Minimalnie przetworzona herbata zielona, jak również ta biała i żółta, stanowią najbogatsze

źródła przeciwutleniaczy z grupy polifenoli nazywanych katechinami. Mają one potwierdzone działanie pobudzające przemianę materii i uruchamiające w organizmie utratę tkanki tłuszczowej nawet bez zmiany diety. Katechinom towarzyszy przyspieszająca spalanie kalorii i tłuszczu teina, czyli herbaciana wersja kofeiny, która działa łagodnie, ale dłużej. Dzięki temu wypijanie co najmniej 3 szklanek naparu herbaty dziennie pomaga zwiększyć zużycie energii na wytwarzanie ciepła w organizmie o ok. 100 kalorii na dobę.

Papryka chili

Palący związek z ostrymi papryczkami o nazwie kapsaicyna nie tylko hamuje uczucie głodu, ale też stymuluje produkcję ciepła przez brązową tkankę tłuszczową. Jest to tkanka o dużej aktywności metabolicznej, która może zużywać więcej energii niż mięśnie. Kapsaicyna hamuje też rozwój komórek tłuszczowych i ułatwia obumieranie tych istniejących, a ponadto przyspiesza spalanie tłuszczów.

Awokado

Awokado, a także oliwa z oliwek, oliwki, orzechy ziemne oraz masło orzechowe to produkty bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, określane również jako omega-9. Są one nie tylko zdrowe dla serca, ale też pomagają zwiększyć wrażliwość komórek na insulinę i działają przeciwzapalnie. Nasilają również spalanie tłuszczów w organizmie, wspomagając utratę wagi.

Papryka

Papryka to jedno z najlepszych źródeł witaminy C. To nie tylko przeciwutleniacz wspomagający ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, ale też składnik ważny dla skutecznego odchudzania i utrzymania szczupłej sylwetki. Osoby z odpowiednim poziomem witaminy C we krwi spalały o 30 proc. więcej tłuszczu podczas umiarkowanej aktywności fizycznej niż te, u których stężenie tej witaminy było za niskie.

WAŻNE

Czym jest metabolizm?

Metabolizm, nazywany też przemianą materii, to całość procesów zachodzących w ustroju. Pod tym pojęciem rozumie się też zapotrzebowanie energetyczne organizmu konieczne dla podtrzymania niezbędnych procesów życiowych oraz aktywności. Tempo przemiany materii wpływa na to, jak sprawnie przebiega spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej w organizmie. Przyspieszając metabolizm, można zatem chudnąć szybciej! Istnieją na to sprawdzone metody. Oprócz aktywności fizycznej, zarówno o charakterze kardio, jak i ćwiczeń siłowych, to także odpowiedni jadłospis.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

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

- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stacji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe

- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA

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

- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

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

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

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

- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnictwo
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA

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

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

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

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

Polecamy →

strona **zdrowia**



Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

INSTALACYJNE

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

HYDRAULIK -solidnie, tel.

668-18-36-66

PORZĄDKOWE

PRANIE tapicerki i dywanów.

Czyszczenie u klienta. Tel. 518-786-343

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup

księgozbiorów. 506-105-002

ZŁOM kupię, wywożę. 508-127-829,

85/653-79-24

Komunikaty

WÓJT Gminy Suwałki działając na

podst. art. 35 ust.1 ustawy z dnia

21 sierpnia 1997 r. o gospodarce

nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r poz.

1145 z późn. zm.) podaje do publicznej

wiadomości, że na tablicy ogłoszeń

w siedzibie Urzędu Gminy Suwałki

oraz na stronie www.gmina.suwalki.pl

pl umieszczono wykaz nieruchomości

przeznaczonych do zbycia.

AUTOPROMOCJA

0011495776

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,
bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie

z powodu śmierci
radcy prawnego

Anieli Chodak



składają

Dzikan, Rada i Członkowie

Okręgowej Izby Radców Prawnych w Białymstoku

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia

Panu

Jerzemu Sadowskiemu

z powodu śmierci

Ojca

składają

Dyrekcja i Pracownicy
firmy MIPA Białystok

REKLAMA

0011495921

INFORMACJA

Burmistrz Tykocina

na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1465) informuje, iż na stronie internetowej <http://bip.um.tykokin.wrotapodlasia.pl> i <http://umtykokin.pl/> oraz tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Tykocinie, ul. 11 Listopada 8, wywieszono w dniu 16.03.2026 r. na okres 21 dni do publicznej wiadomości **wykaz nieruchomości** stanowiących własność Gminy Tykocin, **przeznaczonych do najmu w trybie bezprzetargowym w celu prowadzenia usług handlowych:**

- część działki nr ew. 1825 obręb Tykocin,
- część działki nr ew. 1833/18 obręb Tykocin,

- część działki nr ew. 1833/20 obręb Tykocin.

Szczegółowych informacji udziela: Urząd Miejski w Tykocinie, ul. 11 Listopada 8, w pokoju nr 7 lub pod nr tel. (85) 686 93 11 w godz. od 7:30 do 15:30.

REKLAMA

0011495984

Spółdzielnia Mieszkaniowa „ZACHĘTA” w Białymstoku

ogłasza

przetarg w dniu **1.04.2026 r. o godz. 9.30** w siedzibie Spółdzielni,
ul. Warszawska 79, pokój 101.

Przedmiotem przetargu jest pierwszeństwo ustanowienia tytułu prawnego - odrębnej własności lokalu nr **21 przy ul. B. Chrobrego 16, o pow. uż. 32,90 m2, 2 pokoje z kuchnią, III piętro, cena wywoławcza 246 978 zł.**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **do dnia 30.03.2026 r. na konto Spółdzielni PKO Bank Polski S.A. Białystok - rachunek nr 53 1020 1332 0000 1902 0026 4192** - wadium w wysokości **10%** ceny wywoławczej oraz złożenie w pokoju nr **108** stosownych dokumentów, o których mowa w § 12 Regulaminu Przetargu.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo, że przetarg może być unieważniony w całości lub w części bez podania przyczyn.

Kosztami powyższego ogłoszenia oraz aktu notarialnego zostanie obciążona osoba wygrywająca przetarg.

Zainteresowanych prosimy o kontakt z Działem Członkowsko-Mieszkaniowym w biurze Spółdzielni, pokój nr 108, tel. **508 563 724** lub **508 563 722**.

Regulamin Przetargu wyłożony jest do wglądu w pokoju nr 108 oraz na stronie internetowej www.szmzacheta.pl.

Osoby chcące obejrzeć lokal proszone są o kontakt z Administracją Osiedla „PIASTA I”, tel. **516 025 701** lub **508 563 834**.

REKLAMA

0011495956

Spółdzielnia Mieszkaniowa „ZACHĘTA” w Białymstoku

ogłasza przetarg w dniu **1.04.2026 r. o godz. 9.00**

w siedzibie Spółdzielni, ul. Warszawska 79, pokój 101.

Przedmiotem przetargu jest pierwszeństwo ustanowienia tytułu prawnego – odrębnej własności lokalu nr **39 przy ul. Skorupskiej 28, o pow. uż. 48,50 m2, 2 pokoje z kuchnią, IV piętro, cena wywoławcza 322 371 zł.**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **do dnia 30.03.2026 r. na konto Spółdzielni PKO Bank Polski S.A. Białystok - rachunek nr 53 1020 1332 0000 1902 0026 4192** - wadium w wysokości **10%** ceny wywoławczej oraz złożenie w pokoju nr **108** stosownych dokumentów, o których mowa w § 12 Regulaminu Przetargu.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo, że przetarg może być unieważniony w całości lub w części bez podania przyczyn.

Kosztami powyższego ogłoszenia oraz aktu notarialnego zostanie obciążona osoba wygrywająca przetarg.

Zainteresowanych prosimy o kontakt z Działem Członkowsko-Mieszkaniowym w biurze Spółdzielni, pokój nr 108, tel. **508 563 724** lub **508 563 722**. Regulamin Przetargu wyłożony jest do wglądu w pokoju nr 108 oraz na stronie internetowej www.szmzacheta.pl.

Osoby chcące obejrzeć lokal proszone są o kontakt z Administracją Osiedla „PIASTA II”, tel. **508 563 953** lub **732 799 089**.

Od kolegów ze studiów słyszałam, że jestem za inteligentna, żeby być aktorką

Paulina Gałązka w Pudelku Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Emilia Komarnicka zaapelowała do widzów

Aktorka pożegnała się z „Tańcem z gwiazdami” już w trzecim odcinku. Werdykt wywołał falę oburzenia w sieci. Komarnicka zabrała głos po porażce i napisała na Instagramie: „Nie obrażajcie się na »Taniec z gwiazdami«. Ten program rządzi się swoimi prawami. Ja jestem mu totalnie wdzięczna za ten proces”.

Krzysztof Ibisz pomylił Kayah z Korą

Prezenter zaliczył małą wpadkę na żywo w najnowszym odcinku „Tańca z gwiazdami”. Gdy witał widzów po przerwie, zamiast „Kayah Night” powiedział „Kora Night”. Stojąca obok niego współprowadząca program Paulina Sykut-Jeżyna spojrzała nań z niedowierzaniem, po czym schowała twarz w dłoniach.

Iza Miko zagrożona w Los Angeles

Aktorka przyleciała z USA do Polski na występy w „Tańcu z gwiazdami”. I w ostatnim wywiadzie dla Pudelka narzeka na życie w amerykańskiej metropolii. – Iść sobie na spacer w Warszawie? Nie ma problemu. Ja się nie czuję tutaj zagrożona. W Los Angeles się abso-lutnie czuję zagrożona. Ja się czuję zagrożona czasami w samochodzie. (...) Raz pamiętam, jak rozmawiałam z mamą przez telefon i ona zobaczyła moją twarz, jak ja krzyknęłam, bo facet wybiegł normalnie z nożem przed samochód. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Szeregowiec Ryan Paramount, 20:00

Francja, rok 1944, krótko po inwazji w Normandii. Film opowiada o oddziale żołnierzy Armii Stanów Zjednoczonych, realizujących trudne zadanie za liniami wroga. Ryzykują życie, by uratować jednego człowieka: spadochroniarza Jamesa Ryana.

Dziewczyna, która zniknęła Ale Kino+ HD, 20:10

Aaro poznaje miłość swojego życia. Jednak młoda kobieta, dla której traci głowę, okazuje się kimś innym, niż sądził. Frenetyczny romans urywa się, gdy dziewczyna nagle znika. Aaro zaczyna jej szukać.

Miasto złodziei

TVN 7, 21:00 Ben jest szefem bandy napadającej na banki. W czasie kolejnego napadu banda bierze na zakładniczkę Claire (Rebecca Hall). Wypuszczają ją, ale Doug prowokuje spotkanie. Wkrótce rozkwita między nimi romans. Przed Dougiem trudna decyzja.

Wszyscy jesteście Chrystusami

Kino Polska, 23:00 Alkoholik Adam Miauczyński zniszczył przez picie nie tylko siebie, ale i rodzinę. Po latach przeprowadza rachunek sumienia i staje twarzą w twarz z synem, by prosić o wybaczenie. Czy można się wyrwać z obsesji picia i odzyskać utraconą kontrolę nad życiem?

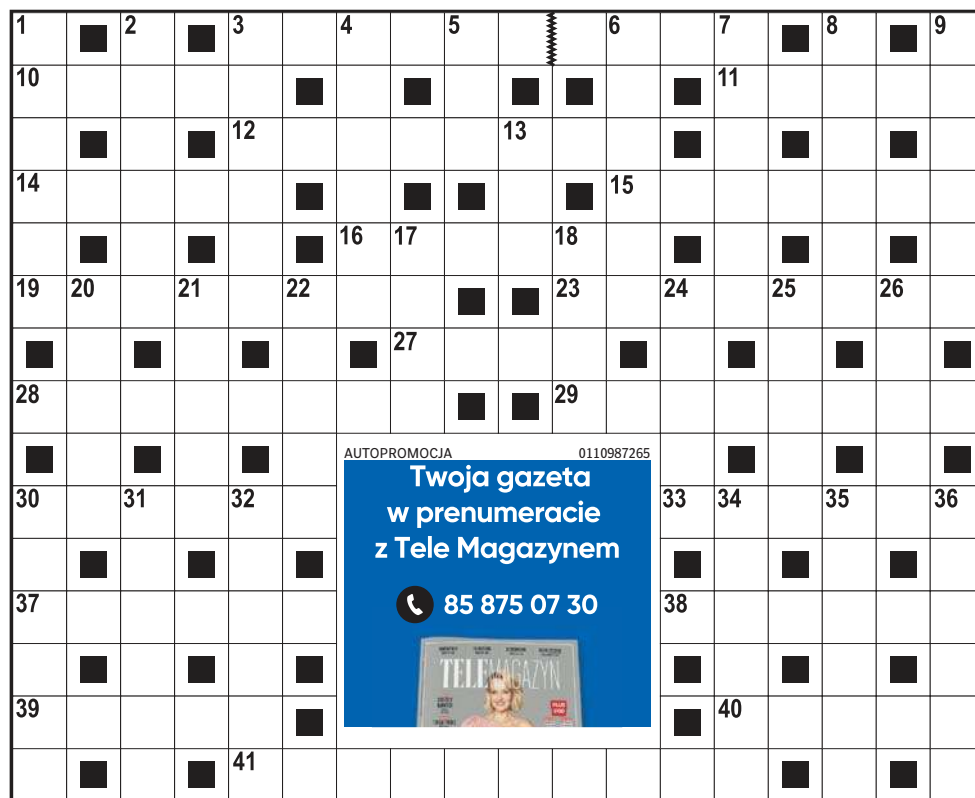
KRZYŻÓWKA NR 42

Poziomo:

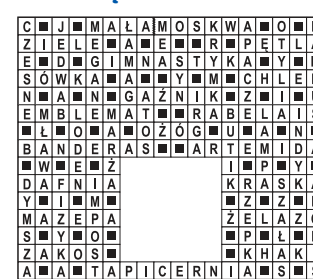
- 3) powieść Czesława Miłosza,
- 10) główny składnik czekolady,
- 11) reklamuje przedstawienie teatralne,
- 12) sprzedaje bilety kolejowe,
- 14) nakrycie głowy komandosa,
- 15) „... zwany pożądaniem”, sztuka Tennessee Williamsa,
- 16) pączki kwiatowe używane jako przyprawa,
- 19) dwugarbny kuzyn dromadera,
- 23) gladiator rzymski walczący z zakrytymi oczami,
- 27) najcięższy ptak latający,
- 28) numerowy na dworcu kolejowym,
- 29) pielęgnacyjne cięcie lasu,
- 30) zwykły lub kwadratowy,
- 33) przełożony szkoły wyższej,
- 37) ostra przyprawa do golonki,
- 38) Bista lub Sienkiewicz,
- 39) „Ostatni ... filmowy”, dramat amerykański,
- 40) Krzysztof, prezenter telewizji Polsat,
- 41) wyprawa wojskowa lub naukowa.

Pionowo:

- 1) pojazd zimowy wyposażony w dwie narty,
- 2) owad nazywany szczypawką,
- 3) Dolittle lub Judym,
- 4) larwa owadów; gąsienica,
- 5) biblijny budowniczy arki,
- 6) mężczyzna o ciemnych włosach,
- 7) japoński konkurent Kawasaki,
- 8) drzewko wyrosłe z nasienia,
- 9) grupa przestępcza, gang,
- 13) córka Uranosa i Gai,
- 17) ... Warhol, amerykański malarz i grafik,
- 18) staropolskie porwanie panny,
- 20) meksykańska roślina kolczasta,
- 21) nosze do przenoszenia ciężarów,
- 22) Jeremy, aktor z filmu „Szklana pułapka 3”,
- 24) fachowa opieka, kuratela,
- 25) gryzoń spokrewniony z wieńcówką,
- 26) wysokie, stojące lustro,
- 30) presja wywierana na kogoś,
- 31) przesadna elegancja,
- 32) staroświeckie względy, grzeczności,
- 34) utwór o tematyce żałobnej,
- 35) samotny, stromy szczyt górski,
- 36) czarna polewka dla żalotnika.



ROZWIĄZANIE NR 41



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś warto zaufać swoim marzeniom. Horoskop dzienny zapowiada, że mały krok w ich stronę może przynieść zaskakująco dobre rezultaty. **Ryby (19.02 - 20.03)** Kreatywność pomoże Ci rozwiązać trudny problem. Horoskop na dziś radzi działać nieszablonowo. Znajdziesz dzięki temu najlepsze wyjście. **Baran (21.03 - 19.04)** Wytrwałość przyniesie efekty, choć nie od razu. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by nie zniechęcać się - jesteś na dobrej drodze.

Byk (20.04 - 20.05)

Pojawi się okazja do nauki czegoś nowego. Otwórz się na doświadczenia. Horoskop dzienny zapowiada, że poszerzą one Twoje horyzonty. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Intuicja będzie Twoim przewodnikiem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciom, szczególnie w sprawach osobistych. **Rak (22.06 - 22.07)** Szukaj dziś równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny na środę wróży, że małe przyjemności poprawią Ci humor.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny wróży, że uporządkowanie spraw da Ci spokój i większą kontrolę nad sytuacją. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoja pewność siebie będzie przyciągać uwagę innych. Horoskop na dziś mówi, że to dobry moment, by pokazać swoje możliwości. **Waga (23.09 - 22.10)** Emocje mogą być intensywne, ale pozwól Ci lepiej zrozumieć siebie. Horoskop dzienny na środę radzi zadbować o chwilę odpoczynku.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z kimś bliskim wyjaśni nieporozumienia i da ulgę. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Spokój i rozważały przyniosą najlepsze efekty. Horoskop dzienny na środę radzi skupić się na drobnych rzeczach, które poprawią Twój nastrój. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Dziś poczujesz przypływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by wykorzystać to i ruszyć z planami.

Pierwsza taka kara. Śląsk się odwoła, a Wisła chce grać

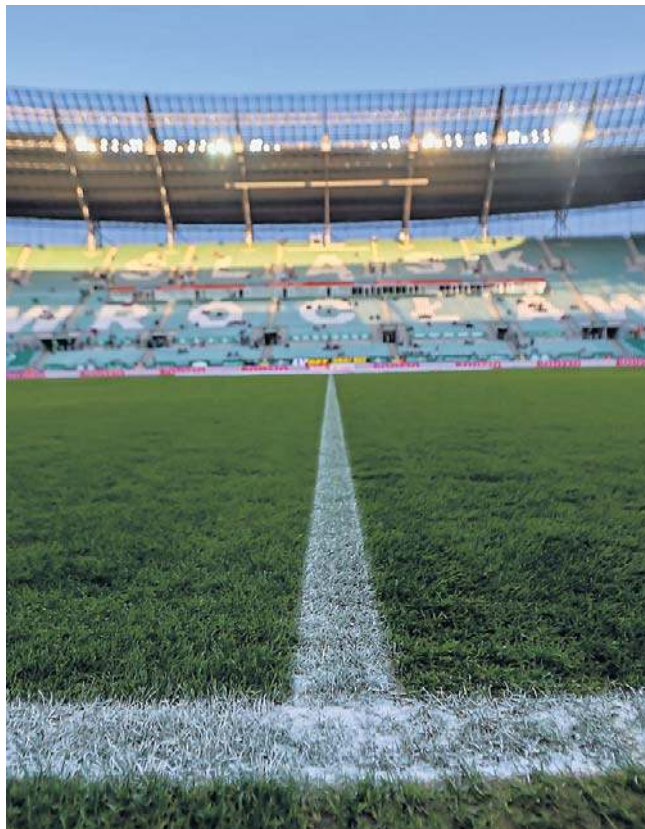
Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Pierwszy raz PZPN nałożył siedmiocyfrową karę finansową z powodu niewpuszczenia kibiców gości. Okragły milion złotych ma bowiem zapłacić miejski Śląsk Wrocław.

Przypomnijmy - Śląsk miał podjąć Wisłę Kraków 7 marca. Jej fanom zawczasu odmówił wejścia na stadion, zasłaniając się rzekomymi względami bezpieczeństwa. W geście solidarności piłkarze drużyny lidera tabeli I ligi nie przyjechali do Wrocławia. Doszło do kuriozalnych scen. Po kwadransie oczekiwania obecny na murawie sędzia Tomasz Kwiatkowski odgwiżdżał zakończenie meczu. Parę dni później Komisja ds. Rozgrywek PZPN zgodnie z przepisami orzekła karę walkowera na korzyść gospodarzy, którzy właśnie awansowali na drugie miejsce w tabeli, także gwarantując bezpośredni awans do ekstraklasy.

Drugą karę poznaliśmy w poniedziałek. PZPN nie przyjął argumentów Śląska i nałożył na niego grzywnę w wysokości aż miliona złotych. To przełom, gdyż wcześniej inne kluby z powodu nieprzyjęcia kibiców Wisły były karane kwotą 20 lub 30 tysięcy złotych. Sprawa bynajmniej na tym się nie skończy.

Śląsk twierdzi, że miał szczególne powody, by Wisłę na stadion nie wpuścić. „Odmowa dotyczyła wyłącznie zorganizowanej grupy gości, nie kibiców Wisły w ogóle” - broni się w oświadczeniu. Już zapowiedział złożenie odwołania od decyzji PZPN. Co może ugrać? Z całą pewnością znaczne obniżenie grzyw-



FOT. PAVEL RELIKOWSKI

Śląsk miał podjąć Wisłę 7 marca. Jej fanom zawczasu odmówił wejścia na stadion, zasłaniając się rzekomymi względami bezpieczeństwa

ny, może nawet o połowę, ale zapewne nie jej anulowanie. Jednocześnie działacze zapowiedzieli walkę o odszkodowanie od Wisły z tytułu poniesionych kosztów organizacji meczu. „Klub wprost deklarował gotowość organizacyjną i sportową do rozegrania meczu oraz zapewniał o pełnym bezpieczeństwie drużyny, sztabu i zarządu Wisły” - czytamy w komunikacie Śląska.

Dalsze działania planuje również Wisła, czekająca na pisemne uzasadnienie decyzji w sprawie kar. - Decyzja PZPN jasno pokazuje skalę uchybień oraz absolutny brak kontroli nad zarządzaniem kwestiami

bezpieczeństwa w klubie z Wrocławia, a co za tym idzie również nad dysponowaniem mieniem publicznym przez narażenie klubu na kary dyscyplinarne - twierdzi prezes „Białej Gwiazdy” Jarosław Królewski. I dodaje: Werdykt (w sprawie Śląska - red.) jest kluczowy zarówno dla dalszych odwołań, jak i dla przyszłości polskiej piłki nożnej oraz innych przyszłych ważnych spraw, np. odwołania od walkowera na niekorzyść Wisły jak i odwołań innych klubów niż Wisła, od niego.

Wisła optuje za tym, by mecz... jednak się odbył po uprzednim anulowaniu

walkowera. To akurat najmniej prawdopodobny scenariusz, choć trzeba przyznać, że PZPN już siedl jej w niedalekiej przeszłości na rękę - w ubiegłym roku przeniósł Superpuchar Polski do Warszawy, na neutralny teren, gdy Jagiellonia Białystok - tak jak Śląsk - odmówiła przyjęcia kibiców z Krakowa.

Do końca sezonu Wisła ma rozegrać jeszcze pięć meczów wyjazdowych. Na ten najbliższy, z Odrą Opole, jej kibice zostaną wpuszczeni na stadion, co zapowiedział sam prezydent miasta Arkadiusz Wiśniewski, który zaprosił prezesa Jarosława Królewskiego do łoża na wspólne śledzenie widowiska. „Niech wygra lepszy! Niech wygra sport i widowisko, na które czekają kibice” - napisał Wiśniewski.

Wisłę na pewno wpuści też zaprzyjaźniony z jej fanami Ruch Chorzów, i to w nadkomplecie, bo w drugiej połowie kwietnia planuje wypełnić Stadion Śląski. Tam pojawić może się nawet 15-20 tysięcy Wiślaków, tak jak w zeszłym roku.

Co z innymi meczami? Sympatyków Wisły zapraszają do siebie również Polonia Warszawa i Stal Rzeszów. Wszystko wskazuje na to, że z udziałem Krakowian odbędzie się spotkanie na kameralnym stadionie Polonii Bytom, którą tak jak inne kluby przestrzegł Cezary Kulesza. „Bojkotowanie zorganizowanej grupy kibiców gości, ale również bojkotowanie meczu nie będą metodami akceptowanymi przez PZPN. Będziemy w tej sprawie nieugięci i sięgniemy po wszelkie dostępne narzędzia, które położą kres temu procederowi” - napisał prezes związku.

©P

„Duma Katalonii” sprawdzi angielskie „Sroki”. Szymon Marciniak wraca do gry

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Przed nami kolejne mecze rewanżowe 1/8 finału piłkarskiej Ligi Mistrzów. FC Barcelonę Roberta Lewandowskiego i Wojciecha Szczęsnego czeka poważne wyzwanie na Camp Nou.

Ubiegłotygodniowy mecz na stadionie St. James Park w Newcastle był bardzo trudny dla piłkarzy FC Barcelona, która wyrównała na 1:1 z rzutu karnego w samej końcówce.

Barcelona gra bardzo ofensywnie. Jej piłkarze trafiali do siatki w każdym z ostatnich 16 domowych meczów Ligi Mistrzów, strzelając średnio ponad trzy gole w spotkaniu, a łącznie w 28 z ostatnich 29 występów w tych rozgrywkach. Problemem może być natomiast, że nie zachowała czystego konta w ostatnich 12 spotkaniach.

Historia przemawia za Barceloną, która odniosła cztery zwycięstwa w sześciu potyczkach ze „Srokami” i była górą w pięciu

ostatnich rywalizacjach 1/8 finału przeciwko angielskim drużynom.

Newcastle w weekend pokonało na wyjeździe Chelsea 1:0, a zespół trenera Eddiego Howe'a przyjedzie do stolicy Katalonii po serii sześciu meczów bez porażki w Champions League.

Żaden z sześciu angielskich klubów nie odniósł zwycięstwa w pierwszych meczach 1/8 finału LM. Sędzią głównym rewanżowego spotkania FC Liverpool - Galatasaray na Anfield Road będzie Szymon Marciniak. ©P

Liga Mistrzów, środa, 18 marca:

- FC Barcelona - Newcastle United (godz. 18.45). Pierwszy mecz 1:1;
- Bayern Monachium - Atalanta Bergamo (godz. 21.00). Pierwszy mecz 6:1;
- FC Liverpool - Galatasaray Sтамбул (godz. 21.00). Pierwszy mecz 0:1;
- Tottenham Hotspur - Atletico Madryt (godz. 21.00). Pierwszy mecz 2:5.



FOT. PAP/EP

W pierwszym meczu z Newcastle Robert Lewandowski spędził na boisku 70 minut, lecz niewiele to dało...

Cojocar, Forenc, Mądrzyk... Seria dziwnych goli w Polsce

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nie było ostatnio dnia bez kuriozalnej bramki na szczeblu centralnym w Polsce. Niewytłumaczalne wpadki zaliczali zwłaszcza bramkarze, i to bynajmniej nie tylko młodzi.

Czarną serię zapoczątkował Konrad Forenc w sobotnie popołudnie. Gólkiper z przeszłością w ekstraklasie broni obecnie barw drugoligowego Podbeskidzia Bielsko-Biała. W pierw-

szej połowie wyjazdowego meczu z Hutnikiem Kraków dopuścił się podwójnego, absurdalnego błędu skutkującego bramką, która zaważyła o porażce.

Stracili kuriozalną bramkę

Jak to wyglądało? Otóż 33-letni Forenc próbował wznović grę, ale zamiast podać do najbliższego kolegi, rzucił piłkę tak, że przejął ją Kacper Prusiński, który bez przyjęcia oddał skuteczny strzał. Bramkarz „Górali” mógł się

jeszcze zrehabilitować, jednak nie dał rady zatrzymać kozłującej kilkunrotnie futbolówki. - Straciliśmy kuriozalną bramkę - podsumował trener Marcin Włodarski, któremu ciężko było zaakceptować wynik, zważywszy, że jego podopieczni stworzyli sobie kilka dogodnych sytuacji. Forenc się nie tłumaczył.

Valentin Cojocar, 30-latek z ekstraklasowej Pogoni Szczecin, w równie dziwny sposób wpuścił bramkę. Przez niego drużyna musiała gonić wynik z Koroną Kielce, który ostatecz-

nie odwróciła w ostatniej akcji za sprawą drugiego gola Jose Pozo.

Co zrobił Cojocar? Po zblokowanym dośrodkowaniu w iście siatkarskim stylu podbił piłkę, która wylądowała w siatce. Miał czas, nie był pod presją rywali, a jednak dopuścił się takiego wstydlwego samobója. - Piłka prześlizgnęła mi się po rękawicy - tłumaczył potem w przerwie przed kamerą Canal+ Sport. Rumun, co wypada odnotować, na rozgrzewce zgłosił problem z nadgarstkiem, ale po interwencji sztabu

medycznego zdecydował się grać i bynajmniej podczas meczu nie uskarżał się na dyskomfort.

Zdumiewające rzeczy działy się również w bezpośrednim zapleczu ekstraklasy. GKS Tychy po zwolnieniu Łukasza Piszczka dalej zawodzi. Mało tego, gole strzela sobie sam. Ze Śląskiem Wrocław spektakularnego samobója zaliczył Kasjan Lipkowski, którego zwrotnego podania nie zatrzymał oślepiiony słońcem i zaskoczony kozłem na kiepskiej murawie bramkarz Jakub Mądrzyk.

Po meczu trener stracił pracę

Kuriozalne bramki padły jeszcze w drugoligowym meczu Olimpii Grudziądz z Zagłębiem Sosnowiec, zakończonym hokejowym wynikiem 7:1, po którym trener gości Wojciech Łobodziński stracił pracę. Co na to wszystko PZPN? Drugiego dna się nie doszukuje, ale dla pewności w niektórych przypadkach zasięgnął wiedzy u bukmacherów, czy aby nie odnotowali podejrzanym zakładów. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Strzelanina po białostocku. W trzech meczach naszych drużyn padło aż 31 bramek

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

FUTSAL. Aż 31 bramek padło w meczach białostockich drużyn futsalowych w 18. kolejce I ligi. Efektownie wygrały drużyna Futbalo - 10:1 na wyjeździe z Dragonem Bojano oraz Jagiellonia Futsal, pokonując u siebie 8:4 AZS UW Wilanów.

Nie powiodło się tylko zespołowi BAF Bonito, który we własnej hali uległ 3:5 AZS-owi UG Gdańsk. Jagiellończycy przegrali ostatnio niezwykle ważny mecz z Wiarą Lecha Poznań (2:5) i odpadli w ćwierćfinale Pucharu Polski (0:1 z Constractem Lubawa). Bardzo potrzebowali powrotu na zwycięską ścieżkę i było to widać od początku meczu ze stołecznymi akademikami, który toczył się pod dyktando Żółto-Czerwonych.

Nogi ich nie niosły, ale i tak zwyciężyli
Gospodarze ruszyli do szturm i strzelali gola za golem, a goście z Warszawy doszli do głosu dopiero w drugiej połowie, kiedy przegrywali już 0:6. Największą zasługę w wygranej Białostoczanie miał Mateusz Łabieniec, który popisał się hat-trickiem.
- Trudno nam było zmobili-zować się, bo mieliśmy za sobą dwa ciężkie mecze i czuliśmy, że nogi nas nie niosły. Ale musieliśmy wyjść i wygrać - komentuje w klubowych mediach Mateusz Łabieniec. - Fajnie, że wynik od początku dobrze się ułożył, bo dzięki temu pokazać się mogli chłopcy, którzy grali dotąd mniej - dodaje.



Zespół Jagiellonii Futsal Białystok bez problemów pokonał u siebie stołeczny AZS UW Wilanów 8:4

Futbalo z pierwszą w sezonie dwucyfrowką
Dobrego okresu nie miało ostatnio Futbalo, które poniosło cztery porażki z rzędu, w tym przegrywając oba mecze derbowe. Ekipa, którą prowadzi trener Jakub Budzko, przełamała się w wielkim stylu, bijąc na wyjeździe Dragona Bojano aż 10:1. To pierwsza dwucyfrowka Podlasian w tym sezonie.

Mecz z AZS-em UG Gdańsk nie mógł się gorzej rozpocząć dla ekipy BAF Bonito. Już po 20 sekundach gospodarzy stracili kuriozalną bramkę, a do przerwy przegrywali już 0:3. Po zmianie stron gra Białostoczanie wyglądała lepiej, ale nie wystarczyło to do odrobienia start i gdańszczanie wygrali 5:3. ©©

WYNIKI 18. KOLEJKI
Jagiellonia Futsal Białystok - AZS UW Wilanów 8:4 (4:0). Bramki dla Jagiellonii: Mateusz Łabieniec - trzy, Cristian Neme - dwie, Pedro Guaglianone, Kamil Kucharski i gol samobójczy.
LZS Dragon Bojano - Futbalo Białystok 1:10 (0:3). Bramki dla Futbalo: Jakub Demiańczuk - trzy, Adam Butkiewicz - dwie, Mateusz Rogowski - dwie, Mateusz Prolejko, Aleksander Kuźma i gol samobójczy.
BAF Bonito Białystok - AZS UG Gdańsk 3:5 (0:3). Bramki dla BAF Bonito: Bartłomiej Bukowski, Dmytro Dibrowa i gol samobójczy.
Wiera Lecha Poznań - Team Łębork 3:0, KS Gniezno - TAF Toruń 5:1, Futsal Szczecin - Red Devils Chojnice 0:1..

1. Wiera Lecha Poznań	18	52	127-36
2. Jagiellonia Białystok	17	43	105-32
3. Team Łębork	18	40	86-44
4. Red Devils Chojnice	17	35	52-45
5. Futbalo Białystok	18	27	66-58
6. Futsal Szczecin	18	24	47-66
7. AZS UW Wilanów	17	21	55-64
8. AZS UG Gdańsk	17	19	56-68
9. KS Gniezno	18	18	60-80
10. BAF Bonito Białystok	18	13	53-85
11. Dragon Bojano	18	10	46-110
12. TAF Toruń	18	6	31-96

TENIS STOŁOWY

To ważne zwycięstwo Dojlid, ale sprawa nie jest przesądzona
Ważne zwycięstwo w kontekście uniknięcia baraży o pozostanie w I lidzie par odniosły Dojlidy Białystok. Podlasianki pokonały na wyjeździe ostatnią w tabeli Stelę Niechan Gniezno 9:1. Punkty zdobyły: Julia Skwarek - 2,5; Karolina Hołda - 2,5; Anna Pacelt - 2,5; Maja Łakoma 1,5. Sprawa uniknięcia baraży nie jest jeszcze przesądzona, a kluczowe znaczenie będzie miał 11 kwietnia wyjazdowy mecz Dojlid z Agro-Siecią Chełmno. **KW**



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

PIŁKA NOŻNA

Wilczki zostały wiceliderem.
Na zamknięcie 19. kolejki IV ligi Pionier Brańsk przegrał z Warmią Grajewo 1:3. Dzięki zwycięstwu Wilczki zostały wiceliderem tabeli, ustępując jedynie wyraźnie prowadzącej Olimpij Zambrów. **KW**

Jagiellonia przełamała się i dołączyła do Lecha i Zagłębia

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W zaległym meczu PKO Ekstraklasy Jagiellonia Białystok wygrała u siebie z GKS-em Katowice 2:1 i dołączyła w tabeli do liderujących Zagłębia Lubin i Lecha Poznań.

Było to już trzecie podejście do domowego starcia z Katowiczanie, bo poprzednie dwa nie doszły do skutku ze względu na złe warunki pogodowe..

Trener Podlasian Adrian Siemieniec wrócił do żelaznego ustawienia - na środku obrony wybiegli Andy Pelmar i Bernardo Vital, na lewej obronie mecz rozpoczął Bartłomiej Wdowik, a jedynym, niezbyt jednak dużym zaskoczeniem, była obecność na lewej pomocy Nahuela Leivy.

Sytuacja była trudna, bo Jaga w ostatnich pięciu meczach ligowych wywalczyła ledwie trzy punkty.

W zupełnie innych nastrojach byli katowiczanie, którzy wygrali trzy razy z rzędu, a do tego awansowali do półfinału Pucharu Polski.

Jagiellończycy bardzo szybko mogli zepsuć rywalom samopoczucie, bo już w 20. sekundzie przeprowadzili groźną akcję, ale Alejandro Pozo przestrzelił.

Drugie podejście dało już Żółto-Czerwonym prowadzenie. Dośrodkował Wdowik, a pięknym uderzeniem głową popisał się Pozo. Wkrótce po-



FOT. JAGIELLONIA.PL

Jagiellonia Białystok zakończyła serię pięciu spotkań bez wygranej

winno być 2:0, ale Bartosz Mazurek, po przedryblowaniu dwóch rywali, trafił futbolówką w słupek. W każdym razie Jaga w ciągu kilkunastu minut stworzyła więcej sytuacji niż w starciach z Lechią Gdańsk i Piastem Gliwice razem wziętych.

Potem nastąpił okres uspokojenia gry, ale tuż przed przerwą Duma Podlasia znowu uderzyła. Strzał Afimico Pululu został zablokowany, ale dobitka Tarasa Romanczuka była skuteczna. 2:0 i był to wynik nawet za niski, bo GKS do przerwy praktycznie nie istniał!

Po zmianie stron goście z Górnego Śląska mieli już dużo więcej do powiedzenia, a gra

Jagiellonii z każdą minutą była coraz gorsza. W efekcie Erik Jirka zdobył bramkę kontaktową. Na szczęście na więcej gości nie było już stać i przełamanie białostockiego zespołu stało się faktem. ©©

WYNIK
Jagiellonia Białystok - GKS Katowice 2:1 (2:0). Bramki: 1:0 - Alejandro Pozo (11), 2:0 - Taras Romanczuk (45), 2:1 - Erik Jirka (82). Żółte kartki: Romanczuk, Wdowik, Leiva, Mazurek, Vital - Milewski, Markovic. Sędziował: Wojciech Myć (Lublin). Widzów: 14 081.
Jagiellonia: Abramowicz - Wojtuszek, Pelmar, Vital, Wdowik, Pozo (79. Drachal), Romanczuk, Mazurek, Leiva (64. Szmyt), Imaz, Pululu (79 Bazar).
GKS Katowice: Strączek - Galan (46. Jirka), Jędrych, Klemen, Czerwiński, Milewski (46. Ra-

sak), Wasielewski, Nowak, Kowalczyk, Wdowiak (46. Markovic), Szkurin (82. Kokosiński).

1. Zagłębie Lubin	25	41	40-29
2. Lech Poznań	25	41	42-36
3. Jagiellonia Białystok	24	38	40-31
4. Górnik Zabrze	25	38	36-32
5. Raków Częstochowa	25	37	34-32
6. GKS Katowice	24	36	34-32
7. Wisła Płock	25	36	26-24
8. Pogoń Szczecin	25	34	35-38
9. Motor Lublin	25	34	34-38
10. Radomiak Radom	25	33	41-37
11. Cracovia	25	33	30-28
12. Korona Kielce	25	33	30-29
13. Piast Gliwice	25	32	29-32
14. Lechia Gdańsk	25	31	49-47
15. Arka Gdynia	25	30	25-41
16. Legia Warszawa	25	29	29-30
17. Widzew Łódź	25	28	31-34
18. Bruk-Bet Nieciecza	25	22	29-44

Gorszej inauguracji być nie mogło. Przegrali i spadli na ostatnie miejsce

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

RUGBY. Gorszej nie dało się zainaugurować wiosennej części sezonu ekstraklasy. Zespół Budmex Rugby Białystok przegrał na wyjeździe z AZS-em AWF Warszawa 10:41.

Akademicy ze stolicy dotąd zamykali tabelę, a teraz to nasza ekipa spadła na dno klasyfikacji. Podlasianie jechali na mecz ze stołecznym beniaminkiem z poważnymi wzmocnieniami i liczyli na zwycięstwo. Tymcza-

sem boiskowa rzeczywistość okazała się brutalna i potyczka zakończyła się porażką gości.
- Przez 80 procent czasu byliśmy przy piłce, ale w pobliżu pola punktowego rywali brakowało nam precyzji i zespołowości, a indywidualne akcje kończyły się stratami i to gospodarze kładli nam punkty - komentuje prezes i zawodnik Budmex Rugby Białystok Mateusz Perzyna.

Kolejny mecz czeka naszą drużynę w sobotę - 21 marca - u siebie z Pogonią Siedlce. ©©
WYNIKI 8. KOLEJKI
AZS AWF Warszawa - Budmex Rugby Białystok 41:10 (14:5). Punkty dla Rugby Biał-



FOT. PAWEŁ BALEJKO

Białostoczanie nie mogą być dumni z inauguracji

stok: Oskar Czyszczor - 5, Patryk Romanowski - 5.

Energia Ogniw Sopot - Budowlani WizjaMed Łódź 43:24, Life Style Catering RC Arka Gdynia - Juvenia Kraków 36:25, Orlen Orkan Sochaczew - PGE Edach Budowlani Lublin 50:21, Awenta Pogór Siedlce - Drew Pal 2 RC Lechia Gdańsk 50:12.

1. Ogniw Sopot	8	35	351-151
2. Orkan Sochaczew	8	34	444-129
3. Pogór Siedlce	8	33	348-109
4. Arka Gdynia	8	24	298-263
5. Budowlani Lublin	8	18	220-276
6. Budowlani Łódź	8	16	342-196
7. Juvenia Kraków	8	13	238-282
8. AZS AWF Warszawa	8	8	118-432
9. Lechia Gdańsk	8	7	127-301
10. Rugby Białystok	8	4	120-463