

Już dziś specjalny dodatek **PUPIL ROKU**

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

Kurier Poranny

Środa
22.10.2025

www.poranny.pl

Nr. 205 (10602)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Cztery kolejne osoby zatrzymane ws. przemytu papierosów balonami meteorologicznymi str. 3



FOT. W. WOJTKIEWICZ

Proboszcz parafii w Kuźnicy zginął w wypadku. 56-latka stanęła wczoraj przed sądem str. 3

Osiem firm będzie dbać o zimowe oczyszczanie miasta w nadchodzącym sezonie str. 4

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



FOT. UM B

UNIwersytet Medyczny w Białymstoku

W Auli Magna Pałacu Branickich odbyło się wczoraj uroczyste dyplomatorium studentów I stopnia studiów na kierunku pielęgniarstwo i położnictwo, połączone z czepkowaniem. 128 nowych pielęgniarek i pielęgniarzy oraz 31 położnych odebrało swoje dokumenty poświadczające nabyte kwalifikacje. – Dzisiejsza uroczystość ma szczególny wymiar. To moment, w którym wkraczacie w świat zawodów o niezwyklej misji, zaufaniu społecznym i głębokim powołaniu do służby drugiemu człowiekowi. Czepkowanie to nie tylko tradycja, to akt przyjęcia odpowiedzialności, wyraz gotowości do niesienia pomocy, empatii i profesjonalizmu – powiedział do zebranych prof. Sławomir Terlikowski, Dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB.

Z POLICJI

Oszukali „na wypadek”. Zostali zatrzymani

Na trzy miesiące do aresztu trafili dwaj mieszkańcy Zabrze, którzy oszukali 75-lletnią mieszkankę powiatu białostockiego metodą „na wypadek”. Seniorka przekazała im w torebce ponad 60 tys. zł. Grozi im kara do 8 lat pozbawienia wolności.

Białostoccy policjanci zatrzymali na gorącym uczynku dwóch mężczyzn podejrzanych o oszustwo. Działania były prowadzone pod nadzorem i we współpracy z funkcjonariuszami z Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku, którzy koordynowali całą akcję i przekazali informacje o sprawcach. Do przestępstwa doszło w pow. białostockim. Do 75-latki na telefon stacjonarny zadzwoniła kobieta podając się za jej synową. Powiedziała, że spowodowała poważny wypadek drogowy i potrzebuje pieniędzy, by „uniknąć więzienia”. Seniorka

bardzo chciała jej pomóc. Podczas rozmowy telefonicznej z oszustami liczyła pieniądze jakie posiadała w domu. Oszustka poinformowała, że po gotówkę przyjdzie адвокат. Wkrótce w drzwiach seniorki pojawił się mężczyzna, który przedstawił się jako prawnik. Kobieta przekazała mu w torebce ponad 60 tys. zł.

Policjanci, kilka minut później zatrzymali taksówkę jadącą w kierunku Białegostoku. W pojeździe znajdowało się dwóch mieszkańców Zabrze w wieku 18 i 30 lat. Funkcjonariusze znaleźli przy nich torebkę z pieniędzmi. Gdy prawdziwi policjanci dotarli do domu seniorki, kobieta wciąż była przekonana, że doszło do wypadku i że o wszystkim wie już policja. Mundurowi poinformowali ją, że padła ofiarą oszustów, a sprawcy zostali zatrzymani. (R)

PODLASKIE W PROGRAMIE JEST PIĘĆ BIAŁOSTOCKICH PLACÓWEK

17 Szpitali Przyjaznych Wojsku w regionie. Będą wspierać Siły Zbrojne RP

Ochrona zdrowia

Agnieszka Domanowska, Martyna Jurkowska

USK, BCO, szpital wojewódzki, szpital miejski, Podlaski Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy - te białostockie placówki dołączyły do programu „Szpitale Przyjazne Wojsku”. W Podlaskiem takich jednostek jest siedemnaście.

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, jako „Szpital Przyjazny Wojsku”, będzie wspierać zabezpieczenie medyczne Sił Zbrojnych RP na terenie regionu w ramach programów takich jak „Bezpieczne Podlasie” czy „Tarcza Wschód”.

– To dla nas zaszczyt i zobowiązanie. Współpraca z wojskiem to nie tylko kwestia bezpieczeństwa, ale również szansa na rozwój kompetencji personelu i lepsze przygotowanie do działania w sytuacjach nadzwyczajnych – podkreśla Piotr Kołos, zastępca dyrektora ds. techniczno-inwestycyjnych USK w Białymstoku.

Udział w programie oznacza dla USK m.in. udział we wspólnych szkoleniach i ćwiczeniach poligonowych, w tym w zakresie medycyny pola walki prowadzone przez wojskowe jednostki służby zdrowia, wymianę doświadczeń dotyczących ewakuacji medycznej i procedur ratunkowych w warunkach bojowych, podnoszenie gotowości do działania w sytuacjach kryzysowych.

Już za kilka tygodni w ramach programu na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym USK szkolenie rozpoczną żołnierze - ratownicy z 18 Białostockiego Pułku Rozpoznawczego. W ramach wolontariatu będą uczyć się specyfiki

pracy na SOR oraz w ramach Centrum Urazów.

– To porozumienie nie zmienia bieżącej działalności BCO, lecz wzmacnia nasz potencjał i przygotowanie do reagowania na wyzwania współczesnego systemu ochrony zdrowia – mówi Monika Ferenc, rzeczniczka Białostockiego Centrum Onkologii. – Nasz udział w programie to nie tylko deklaracja gotowości do działania w sytuacjach kryzysowych, ale także inwestycja w rozwój kompetencji personelu i poprawę bezpieczeństwa pacjentów.

BCO i USK są w gronie siedemnastu placówek medycznych z województwa podlaskiego, które włączyły się do ogólnopolskiego programu „Szpitale Przyjazne Wojsku”, realizowanego przez Ministerstwo Obrony Narodowej. Ma on na celu budowanie sieci cywilnych placówek medycznych współpracujących z Siłami Zbrojnymi RP w zakresie wsparcia zdrowotnego, szkoleniowego i organizacyjnego.

– To placówki pełniące ważną misję, jak szpital w Hajnówce, udzielający pomocy żołnierzom i funkcjonariuszom broniącym polskiej granicy. Wiele z tych szpitali, szczególnie zlokalizowanych na ścianie wschodniej, ma ogromne znaczenie dla zabezpieczenia medycznego naszych wojsk i funkcjonariuszy. To właśnie tam udzielano pomocy dziesiątkom żołnierzy i funkcjonariuszy w ostatnich latach – powiedział wicepremier, minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

Grzegorz Tomaszuk, dyrektor szpitala w Hajnówce podkreśla, że jego placówka ma już doświadczenie

w kontaktach z wojskiem. I nie chodzi tylko o częste interwencje związane z przygranicznym położeniem i trwającą wojną hybrydową. Od roku szpital współpracuje z Wojskowym Instytutem Medycznym z Warszawy.

– Do naszego szpitala trafiają zarówno migranci, jak i żołnierze, którzy stacjonują przy granicy. Czasami chorują, trafiają do naszych poradni specjalistycznych, czasami na oddział szpitalny. Na naszym SOR-ze dyżurują lekarze oficerowie z Wojskowego Instytutu Medycznego. Przede wszystkim zajmują się żołnierzami i funkcjonariuszami Straży Granicznej – mówi dyrektor.

I dodaje, że szkolenia, które będą odbywać się w ramach podpisanego porozumienia już częściowo zostały przeprowadzone wśród hajnowskich medyków. Dotyczą one w głównej mierze procedur medycznych w szpitalach polowych, na wypadek wojny.

W całym kraju do programu przystąpiło 127 szpitali. Z woj. podlaskiego są to: Białostockie Centrum Onkologii, Podlaski Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy, SP Psychiatryczny ZOZ w Choroszczy, SP ZOZ Ośrodek Rehabilitacji w Suwałkach, Wojewódzki Szpital Zespolony w Białymstoku, Samodzielny Szpital Miejski w Białymstoku, Specjalistyczny Psychiatryczny SP ZOZ w Suwałkach, Szpital Ogólny w Grajewie, Szpital Wojewódzki w Suwałkach, Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, Szpital Wojewódzki w Łomży, Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży oraz SP ZOZ-y w Knyszynie, Mońkach, Hajnówce, Sejnie i Siemiatyczach.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 22 sierpnia 1973 r. wydano tzw. „Deklarację upadku demokracji w Chile”. Niecały miesiąc później rozpoczął się pucz gen. Augusto Pinocheta Ugarte

Zamów prenumeratę

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

Zabytek miesiąca to talia kart

Białystok
Magda Ciasnowska

Muzeum Podlaskie w Białymstoku kontynuuje cykl pod hasłem „Zabytek miesiąca”. Przez miesiąc w holu białostockiego Ratusza prezentowana będzie talia kart.

Zabytkiem października w Muzeum Podlaskim została talia kart pochodząca ze zbiorów Zygmunta Glogera. Powstała w XIX wieku, prawdopodobnie około 1850 roku, i została wydana przez francuskie czasopismo modowe „Le Caméléon, ou le Propagateur des Modes”. Komplet jest pełny - zawiera 52 karty oraz jedną kartę firmową.

Na karcie firmowej, umieszczonej w prostokątnej ramce, widnieją napisy w języku francuskim: „LE CAMELÉON / Revue générale des Modes / PUBLIE / LES CARTES PARISIENNES / ABONNEMENT / Paris. fr. - LA

Province. fr cent / L'Étranger, fr / Rue Neuve Saint-Augustin, 6, Paris”.

Ramkę otaczają liczby: z lewej strony 100-500; z prawej 1re, 2me, 3me, 4me; u góry 01-09; u dołu 1-9. Karty figur przedstawiają kobiety i mężczyzn w eleganckich, dziewiętnastowiecznych strojach francuskich, natomiast karty liczbowe oznaczone są tradycyjnymi symbolami kolorów. Całość zachowała się w oryginalnym drewnianym pudełku z zawiasami i metalowym zatrzaskiem.

Ekspонат pochodzi ze zbiorów Muzeum w Tykocinie.

Cykl „Zabytek Miesiąca” cieszy się dość dużym zainteresowaniem. Akcja zakłada, że przez miesiąc w białostockim Ratuszu prezentowany jest wyjątkowy ekspонат - można nie tylko go zobaczyć, ale też poznać historię, którą opowiada. Na co dzień nie można oglądać go na wystawach.



Talia kart z pudełkiem została wykonana w XIX w. Pochodzi ze zbioru wybitnego etnografa Zygmunta Glogera

Rozmowa
Magda Ciasnowska

z Karolem Łapińskim, okręgowym inspektorem pracy w Białymstoku

Eksperti prawa pracy, naukowcy i przedstawiciele firm spotkali się wczoraj w Białymstoku, by rozmawiać o mobbingu - jednym z największych wyzwań współczesnego rynku pracy. Podczas konferencji naukowej z cyklu Teoria i praktyka - wspierając świat pracy - „Prawno-praktyczne aspekty przeciwdziałania mobbingowi w pracy”, zorganizowanej przez Okręgowy Inspektorat Pracy i Uniwersytet w Białymstoku omówiono aktualne przepisy, narzędzia diagnozowania i sposoby przeciwdziałania przemocy psychicznej w miejscu pracy.

Wtorkowa konferencja zgromadziła na Kampusie Uniwersytetu w Białymstoku ekspertów prawa pracy, przedstawicieli świata nauki, pracodawców i pracowników. Jaki był cel organizowanego przez was wydarzenia?

Karol Łapiński: Chcemy jak najszerzej mówić o problemie mobbingu w miejscu pracy, bo takie zachowania niestety wciąż występują w zakładach pracy - często nawet wtedy, gdy pracownicy nie zdają sobie z tego sprawy. Naszym celem jest zwiększanie świadomości

22 PAŹDZIERNIKA 2025

Dziś 295. dzień roku
Do sylwestra pozostało 70 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.08, zachód o godzinie 17.15. Dzień będzie trwał 10 godzin i 7 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 6 godzin i 49 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 34 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Filip, Kordula



mości wszystkich stron w zakresie rozpoznawania i przeciwdziałania mobbingowi.

Czy w województwie podlaskim skala zjawiska mobbingu w miejscu pracy jest duża?

W 2023 roku do Państwowej Inspekcji Pracy w Polsce wpłynęły 2422 skargi dotyczące mobbingu, natomiast w 2024 roku liczba ta wzrosła do 2675. My jesteśmy mniejszym regionem, mamy mniej zakładów pracy i te podmioty są mniejsze. Ta skala nie jest więc tak duża jak w innych częściach kraju, ale również odnotowujemy przypadki mobbingu. W całym województwie podlaskim w ubiegłym roku zarejestrowaliśmy 32 skargi, a w roku bieżącym już 41. Dodatkowo otrzymujemy także anonimowe sygnały, które wskazują, że problem może być jeszcze szerszy.

Myśli pan, że problem się nasila czy raczej chodzi o to, że świadomość w społeczeństwie na temat tego zjawiska wzrasta?

Na pewno rośnie świadomość pracowników. Mamy nadzieję, że działania podejmowane przez Państwową Inspekcję Pracy, w tym organizacja takich konferencji jak ta dzisiejsza, przyczyniają się do jej zwiększenia. A do tego, pewnie wraz ze świadomością, rośnie też odwaga, by zgłaszać przypadki nieprawidłowości.

Rośnie świadomość pracowników. A do tego, pewnie wraz ze świadomością, rośnie też odwaga, by zgłaszać przypadki nieprawidłowości

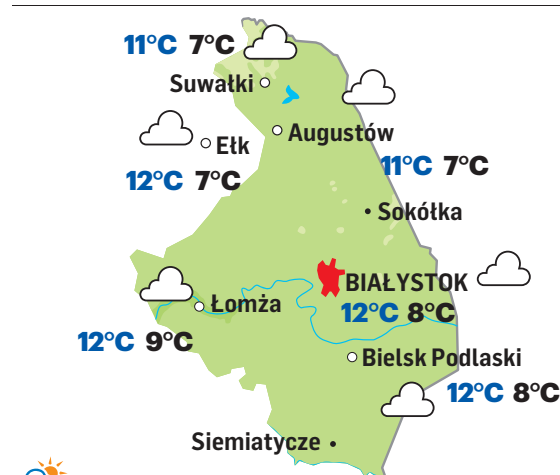
Mobbing może przybierać różne formy. Jakie przypadki do was trafiają?

Występuje tzw. mobbing poziomy - między pracownikami, pionowy - ze strony przełożonego wobec podwładnego, a także tzw. „staff mobbing”, czyli sytuacja odwrotna, gdy to pracownik stosuje presję wobec przełożonego. Przejawy mobbingu bywają różne - może to być ciągła krytyka, publiczne upokarzanie, plotkowanie na temat danej osoby, przedstawianie jej w złym świetle czy podważanie jej kompetencji.

Co powinna zrobić osoba, która czuje się ofiarą mobbingu?

Ma kilka możliwości działania. Przede wszystkim może dochodzić swoich praw na drodze sądowej - przepisy Kodeksu pracy przewidują możliwość ubiegania się o zadośćuczynienie w związku z rozstrojem zdrowia lub o odszkodowanie. Można również zwrócić się o pomoc do Państwowej Inspekcji Pracy. W takich przypadkach przeprowadzamy kontrole, udzielamy informacji o przysługujących prawach i sposobach działania, a także udzielamy wsparcia emocjonalnego. Z doświadczenia wiemy, że samo wysłuchanie i zrozumienie sytuacji pracownika ma ogromne znaczenie.

Pogoda w regionie



meteo prog Źródło: meteo prog.pl

KALENDARIUM

1908

Premiera pierwszego polskiego filmu fabularnego „Antoś po raz pierwszy w Warszawie” w reżyserii Georges’a Meyera.

1909

Na Jasnej Górze w nocy z 22 na 23 października z obrazu Matki Boskiej Częstochowskiej skradziono dwie złote korony podarowane przez papieża Klemensa XI.



1914

Powołana w sierpniu z inicjatywy Józefa Piłsudskiego (na zdj.) tajna organizacja niepodległościowa otrzymała nazwę Polska Organizacja Wojskowa.

1957

W „Świecie Młodych” ukazał się pierwszy odcinek komiksu „Tytus, Romek i A'Tomek” autorstwa Jerzego Chmielewskiego, znanego jako Papcio Chmiel.

1978

W Watykanie odbyła się uroczysta inauguracja pontyfikatu Jana Pawła II. Na Placu św. Piotra papież powiedział: „Nie lękajcie się! Otwórzcie na oścież drzwi Chrystusowi!”

Ksiądz zginął w wypadku. 56-latka stanęła przed sądem

Z sądu

Agnieszka Domanowska

- Przepraszam, nie chciałam nikogo zabić, nie chciałam skrzywdzić. Nie wiem, jak do tego doszło, nie widziałam tego motocyklisty. Jednak moja wina jest bezsporna - mówiła wczoraj w sądzie ze łzami w oczach Danuta B., która 27 czerwca 2024 r. doprowadziła do wypadku drogowego w Rybnikach. W wyniku zderzenia z samochodem zginął proboszcz parafii w Kuźnicy.

Na sądowym korytarzu panowała ciężka, emocjonalna atmosfera. Oskarżona kobieta podeszła do siostry zmarłego duchownego i przeprosiła ją. Obie kobiety płakały, nie potrafiąc ukryć bólu i żalu.

Na ławie oskarżonych zasiadła 56-letnia mieszkanka powiatu białostockiego. Kobieta przyznała się do winy i wyraziła skruchę. Jej głos łamał się, gdy tłumaczyła, że nigdy wcześniej nie miała żadnych konfliktów z prawem i zawsze



FOT. W. WOTKIEWICZ

56-letnia mieszkanka powiatu białostockiego przyznała się do winy i wyraziła skruchę

starała się być ostrożnym kierowcą.

- Proszę o jedno, proszę o niezabieranie mi prawa jazdy. Mieszkam w miejscowości oddalonej od Białegostoku o 25 kilometrów. Nie ma tam sklepu, nie ma połączeń komunikacyjnych. Bez samochodu nie będę w stanie dojeżdżać do pracy ani do lekarza - mówiła Danuta B.

Tego wniosku nie poparła pełnomocniczka oskarżycielki posiłkowej, Karolina Kamińska-

Surówka, reprezentująca siostrę zmarłego księdza. W imieniu rodziny wniosowała o rok pozbawienia wolności w zawieszeniu na trzy lata oraz o 50 tysięcy złotych zadośćuczynienia.

Z kolei prokurator Anna Wasilczuk, która prowadziła śledztwo i skierowała akt oskarżenia, domagała się kary jednego roku pozbawienia wolności w zawieszeniu na trzy lata oraz 10 tysięcy złotych tytułem zadośćuczynienia.

Na wniosek obrońcy Danuty B. sąd odstąpił od przesłuchiwania świadków i odczytywania ich zeznań. Jak wyjaśnił adwokat, wina jego klientki jest bezsporna i nie ma potrzeby powtarzać dowodów, które potwierdzają oczywiste fakty.

- Moja klientka od początku nie zaprzecza, że popełniła błąd. Wie, że ten błąd kosztował życie drugiego człowieka i żyje z tą świadomością każdego dnia - mówił obrońca.

Przewód sądowy został zakończony, a ogłoszenie wyroku zaplanowano na 4 listopada. Kobieta odpowiada za spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym, za co grozi kara od sześciu miesięcy do ośmiu lat pozbawienia wolności.

Ksiądz Sylwester Szyluk, który zginął w wypadku, był postacią znaną i cenioną w regionie. Przez 14 lat był proboszczem parafii pw. Opatrzności Bożej w Kuźnicy. Wcześniej posługiwał m.in. w Dąbrowie Białostockiej, Kundzinie, Jasionówce, Podlipkach i Klimówce.

Zatrzymano kolejne osoby podejrzane o przemyt papierosów balonami

Z granicy

PAP

Podlaska Straż Graniczna zatrzymała cztery kolejne osoby, obywateli Ukrainy i Białorusi, podejrzanych o przemyt papierosów balonami meteorologicznymi przez granicę polsko-białoruską.

Podlaski Oddział Straży Granicznej (POSG) podsumował we wtorek ujawnione w ostatnich dniach pakunki zawierające nielegalne papierosy, które przemycane były balonami meteorologicznymi. Rzeczniczka POSG mjr Katarzyna Zdanowicz poinformowała, że łącznie funkcjonariusze wykryli siedem zdarzeń, w których ujawnili ponad 10 tys. paczek papierosów, a szacunkowa wartość znalezionych pakunków wyniosła blisko 185 tys. zł.

Cztery pakunki, które zawierały każdy po 1,5 tys. paczek papierosów, ujawnili w miniony weekend na terenie działania SG z Kuźnicy: jeden pakunek doczepiony był do odnalezionych w sobotę szczątków balonu z na-

dajnikiem GPS, kolejne dwa znaleziono w niedzielę, a następny ujawniono podczas czynności służbowych SG. - W trakcie prowadzenia czynności służbowych zatrzymano jednego obywatela Ukrainy i trzech obywateli Białorusi, którzy przewozili kolejną przesyłkę zawierającą 1,5 tys. paczek papierosów bez polskich znaków akcyzy. W pojeździe był również nadajnik GPS wraz z kartą SIM - poinformowała Zdanowicz.

Dodała, że zatrzymane osoby usłyszały zarzuty z Kodeksu karnego skarbowego.

Kolejne trzy balony meteorologiczne służby znalazły we wtorek nad ranem na terenie działań SG z Michałowa i Bobrownik. Każdy z trzech pakunków zawierał ok. 1,5 tys. paczek papierosów o szacunkowej wartości ponad 26 tys. zł.

Z danych POSG wynika, że od początku roku było ok. 120 zdarzeń związanych z nielegalnym przemytem przy pomocy balonów meteorologicznych. Szacunkowa wartość zabezpieczonych papierosów to ponad 2,9 mln zł. Zatrzymano 25 osób.

Zawiadomili prokuraturę ws. minister zdrowia

Polityka

Agnieszka Domanowska

Podlascy politycy PiS złożyli zawiadomienie do prokuratury w sprawie podejrzenia popełnienia przestępstwa przez obecną minister zdrowia Jolantę Sobierajską-Grenda. Chodzi o umowę zlecenia dotyczącą doradztwa przy konsolidacji podlaskich szpitali.

Politycy PiS zarzucają, że minister nie wykonała w pełni zobowiązań wynikających z zawartej umowy, mimo otrzymania znacznego wynagrodzenia ze środków publicznych.

23 grudnia 2024 r. między województwem podlaskim a Jolantą Sobierajską-Grendą została podpisana umowa na świadczenie usług doradztwa przy wypracowaniu strategii funkcjonowania podmiotów leczniczych (chodziło m.in. o białostockie szpitale wojewódzkie i onkologiczny oraz pogotowie, a także szpital psychiatryczny w Choroszczy).

- Kontrakt, zawarty na okres czterech miesięcy, od 23 grudnia 2024 do 22 kwietnia 2025 r. opiewał na kwotę 128 tys. zł brutto. A już za sam grudeń wystawiono rachunek na 10 tys. zł, mimo że umowę podpisano tuż przed Wigilią - mówił podczas wczorajszej konferencji prasowej były marszałek Artur Kosicki.

Szczegółowo przedstawił zakres umowy. Świadczenie usług doradztwa obejmowało m.in. przedstawienie zleceńodawcy harmonogramu prac, opracowanie strategii połączenia lub przekształcenia wskazanych podmiotów leczniczych w co najmniej dwóch wariantach ze wskazaniem zalet i wad danego rozwiązania oraz zagrożeń. Zleceniobiorca miał również m.in. ustalić harmonogram połączenia według zaakceptowanego wariantu oraz koordynować proces restrukturyzacyjny z poziomem podmiotu tworzącego.

- My jako Komisja Rewizyjna na początku oczywiście dopytywaliśmy się o tę strategię, bo ona jest w bardzo dużym zainteresowaniu mieszkańców naszego regionu. Przede wszystkim pracowników służby zdrowia. Od samego początku walczyliśmy o to, żeby dostać tę strategię - mówił Kosicki. - Z otrzymanych informacji wynikało, że to zlecenie po prostu nie zostało wykonane w całości, tak jak to zostało określone w przedmiocie umowy.

Podkreślił, że został przygotowany jedynie wstępny projekt strategii, którego nie można utożsamiać ze strategią.

- Kolejnym faktem jest to, że ktoś musiał tę umowę podpisać, realizować, rozliczać i nadzorować. Dlatego też zwracamy się

do odpowiednich organów, w tym przypadku do prokuratury rejonowej Białystok-Południe z zawiadomieniem o podejrzeniu popełnienia przestępstwa przez zarząd województwa polegającego na niedopełnieniu obowiązków poprzez nierzetelne rozliczenie realizacji lub nienależyty nadzór nad osobami wykonującymi rozliczenie umowy zlecenia - mówił radny wojewódzki PiS Robert Jabłoński.

Politycy nie wykluczają również przygotowania wniosku o skierowanie sprawy do CBA w celu przeprowadzenia kontroli.

- Zlecenie powierzone Pani Jolancie Sobierajskiej-Grendzie, zostało wykonane w całości, radni PiS, próbują nieudolnie zaatakować byłego doradcę samorządu województwa w związku z faktem powołania ją na urząd ministra zdrowia - komentuje marszałek woj. podlaskiego Łukasz Prokorym.

Na pytanie o obecny stan prac nad konsolidacją podmiotów leczniczych rzeczniczka marszałka Małgorzata Półtorak poinformowała, że obecnie trwa oczekiwanie na regulację prawne umożliwiające udzielenie pomocy finansowej dla zadłużonych podmiotów leczniczych, co jest istotne z punktu widzenia powodzenia planowanych ewentualnych procesów restrukturyzacyjnych.

REKLAMA

0011409050

50 ZŁ ZNIŻKI NA KAŻDĄ TONĘ ONLINE I STACJONARNIE

ZADBAJ O CIEPŁO NA ZIMĘ!

KOD: ZIMA2025

WWW.ENERGOBIELSK.PL/SKLEP/

502 628 352

Bielsk Podlaski, ul. Kleszczelowska 84a

Łapy, ul. Żwirki i Wigury

Puszcza Mariańska, Michałów 44

Dwa zabytki zburzone. Wyjaśnienia trafiły do ministerstwa kultury

Zabytki

Andrzej Kłopotowski

Do resortu kultury trafiły wyjaśnienia dotyczące zburzenia dwóch zabytkowych domów przy ulicy Suchowolca na Dojlidach. Co dalej będzie działo się w tej sprawie?

Resort kultury miał otrzymać – za pośrednictwem wojewódzkiego konserwatora zabytków – wyjaśnienia do 20 października.

– Wyjaśnienia Miejskiego Konserwatora Zabytków przesłałem do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego – mówi nam Adam Musiuk, wojewódzki konserwator zabytków. Sprawy nie komentuje.

A chodzi o rozbiórkę dwóch wpisanych do rejestru zabytków domów z lat 80. XIX wieku, jakie stały przy ulicy Suchowolca na białostockich Dojlidach. Zostały zburzone na początku października, o czym poinformowali społecznicy z ruchu Ręce precz od Dojlid. Dziś teren jest oczyszczony. Tablica informacyjna nie mówiła o rozbiórkę, ale o remoncie. Co ważne, domy

były chronione jako zabytki rejestrowe. A by zabytek zburzyć, wcześniej należy go wykreślić z rejestru. Takie uprawnienia ma tylko ministerstwo kultury.

Miasto tłumaczyło już na naszych łamach rozbiórkę złym stanem technicznym. I zapowiadało odbudowę – z wykorzystaniem tego, co się da. Adam Musiuk poprosił o wyjaśnienia miejskiego konserwatora. Dziś zapowiada, że poprawność działań miejskiego konserwatora zabytków będzie poddana kontroli, jakie od lat są prowadzone przez konserwatora wojewódzkiego.

– Tak naprawdę kilku kolejnych wojewódzkich konserwatorów zabytków przez lata przglądało się dosłownie przez okno swojej siedziby, jak zabytki na Dojlidach celowo popadały i popadają w ruinę. Uważam, że sprawą powinna zająć się prokuratura, choćby na podstawie doniesień medialnych. Choć oficjalne zawiadomienie powinien złożyć też konserwator, który przecież już wie, że zabytków nie ma – komentuje Maciej Rowiński-Jabłokow z ruchu Ręce precz od Dojlid.

Osiem firm zadba o zimowe oczyszczanie miasta

Gospodarka komunalna
opr. (R)

Osiem firm odpowiedzialnych za zimowe oczyszczanie Białegostoku szykuje się na sezon, który – zgodnie z zawartymi umowami – rozpocznie się 16 listopada. Miasto jest podzielone na osiem sektorów.

1 października rozpoczął się sezon przedzimowy, który potrwa do 16 listopada, kiedy rozpocznie się sezon zimowy. W tym czasie firmy, które zawarły z Miastem umowy na oczyszczanie miasta, czynią przygotowania aby być w pełnej gotowości do prowadzenia działań, kiedy nadejdzie zima. Należy zgromadzić odpowiednie zapasy soli drogowej (500 ton na sektor), chlorku wapnia lub chlorku magnezu (50 ton na sektor) i piasku lub tłucznia (10 ton na sektor). Firmy również kompletują pracowników i sprzęt – zgodnie z wymogami określonymi przez Miasto.

Miasto podzielone jest na osiem sektorów z rozdziałem na ulice główne, osiedlowe



FOT. UM BIAŁYSTOK

W sezonie zimowym miasto podzielone jest na osiem sektorów, które obsługuje osiem firm

i chodniki ze Strefą Płatnego Parkowania. Te sektory obsługuje osiem firm.

– Właściwe utrzymanie dróg w okresie zimowym to ogromne wyzwanie dla służb drogowych i komunalnych – powiedział prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski. – Jestem przekonany, że w naszym mieście większych problemów z tym związanych nie będzie. Oczywiście wiele zależy od tego, jaka

będzie tegoroczna zima, ale wszystkim nam zależy na tym, aby mieszkańcy nie odczuli niedogodności.

Sprawne działanie nie jest jednak możliwe bez profesjonalnego sprzętu. Firmy zostały więc zobowiązane do posiadania odpowiedniej liczby pługoposypywarek i zestawów ciągnikowych do odśnieżania chodników, a także pracowników, ręcz-

nego odśnieżania i wywożenia śniegu. Wszystkie pojazdy biorące udział w zimowym utrzymaniu miasta zostały wyposażone w moduły GPS, które pozwalają śledzić trasę ich przejazdów oraz terminowość świadczenia usług.

W sytuacjach kryzysowych związanych z trudnymi warunkami pogodowymi jak zwykle współpracować ze sobą będą firmy oczyszczające miasto, pracownicy Urzędu Miejskiego w Białymstoku, Straż Miejska, Policja, Państwowa Straż Pożarna.

– W przypadku skrajnie niekorzystnych warunków pogodowych, szczególnie takich jak zawieje i zamiecie śnieżne czy długotrwałe burze śnieżne, niweczających efekty odśnieżania, utrzymanie dróg może być utrudnione. Dlatego bardzo ważną jest również współpraca, zrozumienie i cierpliwość ze strony mieszkańców – dodał prezydent Truskolaski.

Na zimowe utrzymanie dróg w sezonie 2025/2026 Miasto – zgodnie z umowami – przeznaczyło ponad 25 mln zł.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PTWP

0411374329

Innowacyjne technologie, maszyny i roboty – za nami targi TOOLEX i ExpoWELDING 2025

6000 uczestników i ponad 150 wystawców z 19 krajów. W trakcie trzech październikowych dni Międzynarodowe Centrum Kongresowe w Katowicach wypełniło się najnowszymi technologiami, sprzętem czołowych producentów maszyn i narzędzi do obróbki metalu oraz ofertą liderów technologii i rozwiązań dla spawalnictwa. Targi TOOLEX i ExpoWELDING w opinii uczestników niezmiennie pozostają doskonałą przestrzenią wymiany doświadczeń i nawiązywania nowych kontaktów biznesowych. Części targowej towarzyszyły konferencje Forum Nowego Przemysłu i Przemysł dla Obronności, które wspólnie tworzą cykl „The Industry of Tomorrow. Przemysł jutra”.

Międzynarodowe Targi Obrabiarek, Narzędzi i Technologii Obróbki TOOLEX oraz Międzynarodowe Targi Spawalnictwa ExpoWELDING to najważniejsze krajowe wydarzenia skierowane do szeroko rozumianych branż obrabiarek, narzędziowej i spawalnictwa, zatrudniających setki tysięcy pracowników i współpracujących z wieloma gałęziami gospodarki. Efekt synergii, który

powstaje dzięki połączeniu dwóch wydarzeń, zapewnia uczestnikom jeszcze lepszą możliwość zgłębienia aktualnych trendów rynkowych oraz poznania najnowszych rozwiązań oferowanych przez wystawców.

Targi TOOLEX i ExpoWELDING tradycyjnie były przestrzenią do dyskusji o przyszłości i wyzwaniach, przed którymi stają sektory przemysłowe. Jednym z najczęściej podejmowanych tematów była rosnąca konkurencja, w tym rozwój rynków azjatyckich prowadzących ekspansję do Europy. Jak podkreślał Tomasz Sroczynski z firmy Antom, poza trudnością w utrzymaniu konkurencyjności przy dużej liczbie nowych podmiotów w branży, wyzwaniem staje się też globalne spowolnienie oraz niepewność na rynku, utrudniające podejmowanie zdecydowanych i strategicznych decyzji inwestycyjnych.

Zdaniem Jarosława Prylaka, szefa działu handlowego Böhler Welding, kluczową szansą na rozwój może okazać się inwestowanie w nowe obszary, takie jak energetyka jądrowa i przemysł zbrojeniowy. Udział w rozwoju sektora energetycznego kreuje się



jako okazja do wzmacniania konkurencyjności, a współtworzenie struktury bezpieczeństwa państwa może okazać się drogą do sukcesu dla wielu przedsiębiorstw w najbliższych latach.

Niedobór wykwalifikowanych kadr to także jedno z wyzwań najczęściej wskazywanych przez reprezentantów branży spawalnictwa.

– Sytuacja na rynku spawalnictwa jest trudna z punktu widzenia pracodawców, ale dobra z perspektywy poszukujących pracy inżynierów spawalnictwa – mówi

prof. Jacek Słania, dyrektor Centrum Spawalnictwa Sieci Badawczej Łukasiewicza - Górnośląskiego Instytutu Technologicznego. – W Polsce istnieje ponad trzysta tysięcy zakładów stosujących technologie spawalnictwa, z czego w ponad siedmiu tysiącach ta technologia jest dominująca. Spawalnicy wciąż brakuje.

Uczestnicy upatrują nadziei w rządowych inwestycjach i regulacjach ułatwiających funkcjonowanie wobec wymogów stawianych przed przedsiębiorcami.

TOOLEX i ExpoWELDING głosem branży

Obecni na targach eksperci i menedżerowie wiodących w swoich specjalnościach firm brali również udział w sesjach Industry Talks.

Wśród poruszanych tematów były panujące na rynku trendy: – Przemysł bardzo podupadł, ten trend wynika z bardzo wysokich kosztów energii i wysokich kosztów pracy – zauważył Andrzej Rudenko. – Obserwujemy trend rozwoju przemysłu obronnego. Bardzo dużo się mówi, bardzo mocno nagłaśnia się politycznie. Ale niestety nakłady finansowe są nadal zbyt małe. Mamy bogate tradycje przemysłu obronnego, ale wciąż jest zadecydowanie zbyt mało inwestycji w tym obszarze.

Przyszłość jest w rękach automatyzacji i digitalizacji, ale zarządzać nimi będzie technologia tworzona przez inżynierów – ocenia Waldemar Jencyk, prezes GROB Polska. – Widzimy automatyzację jako pozytywne zjawisko, które może bardzo przyczynić się do rozwoju.

Duże zainteresowanie i wysoka frekwencja potwierdzają niezachwianą pozycję targów TOOLEX i ExpoWELDING jako wydarzeń

szczególnych dla polskiego przemysłu.

Tradycyjna forma i możliwość spotkania twarzą w twarz z partnerami i potencjalnymi klientami – to najczęściej wymieniana przez wystawców zaleta targów. Udział w TOOLEX i ExpoWELDING pozwala nie tylko zacieśnić relacje biznesowe, lecz również bywa początkiem nowych kontraktów. Jak zwrócił uwagę Mateusz Ciągło, prezes firmy Venture, przestrzeń wystawiennicza Międzynarodowego Centrum Kongresowego w Katowicach pozwala na prezentację maszyn i ich funkcjonalności w sposób, który nie zawsze jest możliwy w siedzibie firmy.

Wydarzeniami komplementarnymi targów, łączącymi branżowy świat teorii i praktyki były seminarium spawalnictwa pt.: „Innowacyjne technologie spawania nowoczesnych materiałów konstrukcyjnych”, Środowiskowe Seminarium Tribologów, Industry Talks oraz Targi Olejów, Smarów i Płynów Technologicznych dla Przemysłu OILexpo.

Targom towarzyszyły również Forum Nowego Przemysłu oraz konferencja Przemysł dla obronności.

Kongres Rozwoju Regionu już w piątek w Augustowie

Biznes

Anna Gryza-Aneszko

W najbliższy piątek w Augustowskim Centrum Edukacji odbędzie się IMPULS - Kongres Rozwoju Regionu. To pierwszy kongres poświęcony wyłącznie lokalnemu rynkowi pracy Suwalszczyzny, Augustowszczyzny i Sejneńszczyzny, który ma stać się platformą współpracy biznesu, samorządu i nauki.

Kongres zainauguruje debata „dwóch światów” z udziałem Roberta Gwiazdowskiego z Centrum im. Adama Smitha oraz Piotra Ikonowicza - obaj eksperci przyjadą z Warszawy do Augustowa, by dyskutować o kierunkach rozwoju rynku pracy w regionie. Wśród prelegentów znajdują się również m.in. Adam Abramowicz, pierwszy Rzecznik Małych i Średnich Przedsiębiorców oraz prof. Robert Ciborowski, dziekan Wydziału Ekonomii Uniwersytetu w Białymstoku. W wydarzeniu wezmą udział także lokalni samorządowcy i przedsiębiorcy.

Znak pamięci „Tobie Polsko” na grobach bohaterów

Suwałki

Anna Gryza-Aneszko

Na cmentarzu parafialnym przy ul. Bakalarzewskiej w Suwałkach odbyła się wczoraj uroczystość oznaczenia znakiem pamięci „Tobie Polsko” grobów śp. Władysława Kryszpina ps. „Kruk” oraz śp. Jana Skibickiego ps. „Kłos”, uczestników powstania sejneńskiego, wojny polsko-bolszewickiej i III powstania śląskiego. Wydarzenie zorganizowały oddziały Instytutu Pamięi Narodowej w Białymstoku i Katowicach.

Uroczystość w Suwałkach była częścią ogólnopolskiej akcji „Wszyscy jesteśmy ze Śląska”, prowadzonej przez IPN w Katowicach. Jej celem jest uhonorowanie powstańców śląskich spoczywających w różnych częściach kraju oraz popularyzacja wiedzy o powstaniach śląskich, jednym z kluczowych momentów w historii walki o niepodległość Polski.

– Na cmentarzach w całej Polsce spoczywają osoby, które były



Groby dwóch suwalczan – Władysława Kryszpina i Jana Skibickiego – uhonorowano znakiem pamięci „Tobie Polsko”

uczestnikami powstań śląskich. W tym roku Instytut Pamięi Narodowej takie uroczystości przeprowadził na terenie wszystkich 16 województw naszego kraju. W każdym województwie bez trudu odnaleźliśmy groby osób, które brały udział w powstaniach śląskich. Ta akcja „Wszyscy jesteśmy ze Śląska” jest elementem szerszej akcji, którą IPN w Katowicach ogłosił w 2019 roku – „Powstańcy to wiara, nadzieja i cud. Ocalmy groby powstańców śląskich od zapomnienia” – opowiadała na cmen-

tarzu Jan Kwaśniewicz z Oddziału IPN w Katowicach.

Podczas uroczystości upamiętniono dwóch zasłużonych mieszkańców Suwałk – Władysława Kryszpina ps. „Kruk” oraz Jana Skibickiego ps. „Kłos”, uczestników powstania sejneńskiego, wojny polsko-bolszewickiej i III powstania śląskiego. Obaj zostali odznaczeni za swoją działalność niepodległościową licznymi medalami i krzyżami wojskowymi.

Groby bohaterów zostały uhonorowane specjalnym zna-

kiem pamięci w formie szklanego proporczyka z napisem „Tobie Polsko” oraz wizerunkiem orła i datami trzech powstań śląskich, a także tabliczką z napisem „Grób Weterana walk o wolność i niepodległość Polski”.

– Władysław Kryszpin i zapewne Jan Skibicki nie myśleli nigdy, że kiedyś taka chwila nadejdzie, jak ta dzisiaj. Wiem, że spoglądają na nas z góry i są pewnie wzruszeni tak samo jak my. Ci dwaj bohaterowie pochodzili z patriotycznych, polskich rodzin. Jeśli będziemy pamiętać o tych, którzy walczyli za Polskę i oddawali za nią życie, to nasz kraj będzie bezpieczny. Dziękuję wszystkim za tę uroczystość i pamięć o suwalskich bohaterach – mówił Marek Urbanowicz z rodziny Władysława Kryszpina.

W uroczystości wzięli udział przedstawiciele IPN w Katowicach i Białymstoku, rodziny upamiętnionych bohaterów, parlamentarzysty, przedstawiciele władz samorządowych, służb mundurowych, duchowieństwa, a także młodzież szkolna.

Faworyci już są. Teraz wybór spośród trzech gwiazd

Suwałki

Anna Gryza-Aneszko

Spośród 16 gwiazd i zespołów suwalczanie mogli wybrać tych, których chcą zobaczyć podczas przyszłorocznych Dni Suwałk. Najwięcej głosów zdobyła Agnieszka Chylińska, Myslovitz i Tribbs.

W głosowaniu na gwiazdę koncertu z okazji Dni Suwałk 2026 wzięło udział 2100 osób. Największe poparcie zdobyli: Agnieszka Chylińska - 398 głosów, Myslovitz - 304 głosy, Tribbs - 256 głosów.

– Dziękujemy wszystkim, którzy oddali swój głos i pokazali, jak ważne jest wspólne tworzenie programu kulturalnego naszego miasta – przekazał miejski ratusz.

Zgodnie z wcześniejszą zapowiedzią, artysta, który finalnie wystąpi podczas Dni Suwałk 2026, zostanie wybrany spośród tej trójki.

Przyszłoroczne Dni Suwałk odbędą się w dniach 8-9 sierpnia.

MATERIAL INFORMACYJNY PGE POLSKA GRUPA ENERGETYCZNA S.A.

0011416504

Transformacja energetyczna musi być racjonalna i elastyczna

Transformacja energetyczna nie może być realizowana w oderwaniu od potrzeb gospodarki i społeczeństwa. Zmiany muszą być odpowiedzialne, racjonalne i dostosowane do realiów ekonomicznych – podkreślił uczestnicy panelu „Energia jutra: jak połączyć zieloną transformację z konkurencyjnością Europy”, który odbył się podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie.

Ekspert i przedstawiciele największych firm energetycznych, instytucji finansowych oraz administracji publicznej zgodzili się, że dążenie do neutralności klimatycznej nie może odbywać się kosztem konkurencyjności europejskiej gospodarki. Aby transformacja przyniosła realne korzyści, musi być prowadzona w sposób elastyczny, z poszanowaniem istniejących uwarunkowań rynkowych.

– Zmiany muszą być tak wdrażane, abyśmy w dalszej perspektywie mogli zapewnić relatywnie tanią energię dzięki inwestycjom m.in. w odnawialne źródła. To szansa dla polskiej gospodarki, wykonawców, dostawców i rynku

pracy. Jednak równie istotne jest uwzględnienie bieżących potrzeb społecznych i gospodarczych – zaznaczył Marcin Laskowski, Wiceprezes Zarządu ds. Regulacji PGE Polskiej Grupy Energetycznej.

Prezes Laskowski przypomniał, że strategia PGE ogłoszona w czerwcu 2025 roku zakłada inwestycje o łącznej wartości 235 mld zł do 2035 roku. Z tej kwoty 85 mld zł zostanie przeznaczony na odnawialne źródła energii – głównie morskie farmy wiatrowe – a 37 mld zł na budowę elastycznych mocy gazowych.

– Nasza strategia to połączenie ambicji i realizmu. Zakłada stopniowe odchodzenie od węgla na rzecz odnawialnych źródeł, takich jak energia wiatrowa i słoneczna. Kluczowym elementem pozostaje elastyczność – w momentach wzmożonego zapotrzebowania system będzie wspierany przez źródła gazowe. To gwarantuje bezpieczeństwo energetyczne – wyjaśnił Laskowski.

Dodał, że PGE inwestuje również w rozbudowę i cyfryzację sieci dystrybucyjnej, co ma kluczowe znaczenie dla efektywnego zarządzania energią w przyszłości. Istot-



nym elementem transformacji, jak zaznaczył, jest także modernizacja systemów ciepłowniczych.

– Polska dysponuje jednym z największych systemów ciepłowniczych w Europie. Ponad połowa obywateli korzysta z ciepła z sieci. Do 2050 roku transformacja tego sektora może pochłonąć nawet 500 mld zł. To wyzwanie technologiczne, legislacyjne i finansowe. Dlatego

inwestujemy m.in. w pompy ciepła, kotły elektrodowe, magazyny ciepła, ale też w elastyczne moce gazowe – podkreślił.

Rosnące zainteresowanie zieloną energią potwierdziła Dorota Zawadzka-Stępiak, prezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Jak poinformowała, tylko w ramach naboru na dofinansowanie

magazynów energii wpłynęły wnioski na łączną kwotę 28 mld zł, przy planowanej alokacji 4 mld zł.

– To pokazuje ogromne zainteresowanie i potencjał. Do 2030 roku NFOŚiGW przeznaczy na zieloną transformację około 100 mld zł. Ale musimy pamiętać, że same środki publiczne nie wystarczą – kluczową będzie współpraca z sektorem prywatnym – podkreśliła.

Dorota Jeziorowska z Ministerstwa Energii zapowiedziała, że jeszcze w 2025 roku zaktualizowany zostanie „Krajowy plan na rzecz energii i klimatu”. Równolegle rozpoczną się prace nad nową polityką energetyczną Polski oraz strategią rozwoju ciepłownictwa.

Ważnym uczestnikiem zmian pozostaje Europejski Bank Inwestycyjny, który do końca dekady planuje przeznaczyć około 1 biliona euro na zielone inwestycje. Jednocześnie instytucje unijne coraz mocniej akcentują konieczność zapewnienia konkurencyjności, stabilności cen energii oraz bezpieczeństwa energetycznego.

Transformacja energetyczna to proces nieunikniony, ale musi być prowadzony z rozwagą i w sposób zrównoważony. Kluczowe jest zachowanie równowagi między celami klimatycznymi a potrzebami gospodarki i społeczeństwa. Elastyczność, realizm i współpraca sektora publicznego z prywatnym to fundamenty skutecznych działań. Europa może pozostać konkurencyjna, tylko jeśli zielona energia będzie dostępna, bezpieczna i przystępna cenowo.

KRÓTKO

WARSZAWA

Rynek pracy w fazie zwolnienia

Z badania Randstad Monitor Rynku Pracy wynika, że w 2025 roku ponad połowa Polaków (54 proc.) otrzymała podwyżki, jednak ich skala była mniejsza niż we wcześniejszych latach. Największa grupa pracowników (45 proc.) zanotowała wzrost wynagrodzenia w przedziale 5-10 proc., a 29 proc. zatrudnionych otrzymało podwyżkę do 5 proc. To spadek odpowiednio o 3 i 6 p. proc. względem 2024 r. Podwyżki w przedziale 10-20 proc. otrzymało 15 proc. pracowników, co oznacza spadek o 6 p. proc. w ciągu

roku. Z raportu Randstad wynika, że spowolnienie rynku pracy w Polsce od 2023 r. utrzymuje rotację na stabilnym poziomie. W efekcie w ostatnim półroczu pracodawcę zmieniło 19 proc. zatrudnionych, a stanowisko w obrębie firmy 16 proc. Średni czas poszukiwania nowej pracy w Polsce wyniósł w 2025 r. prawie 4,5 miesiąca, co stanowi rekord w historii badania od 2017 r. i oznacza wzrost o 1,5 miesiąca w stosunku do tego samego okresu ubiegłego roku.
oprac. WS|PAP

BRATYSŁAWA

Niedoszły zabójca skazany



Sąd w Bańskiej Bystrzycy skazał Juraja Cintulę, który w maju 2024 roku strzelał do premiera Słowacji Roberta Ficy, na 21 lat więzienia. Sąd uznał, że był to czyn terrorystyczny. Cintula, 72-letni emeryt, został zatrzymany bezpośrednio po oddaniu pięciu strzałów do premiera. W sądzie tłumaczył, że nie chciał zabić polityka.

BRUKSELA

Poprawa na polskich drogach

W Polsce w wypadkach drogowych zginęło w 2024 roku blisko 1,9 tysiąca osób. To nadal wysoki wskaźnik w porównaniu do innych krajów UE, ale Polska odnotowała największy spadek liczby ofiar śmiertelnych na drogach w Unii - o 35 proc. w porównaniu do 2019 r. - wynika z danych Komisji Europejskiej. Ze statystyk opublikowanych przez Komisję wy-

nika, że w całej UE w 2024 roku w wypadkach drogowych zginęło 19 940 osób. Polska, mimo że wciąż znajduje się powyżej średniej unijnej pod względem liczby osób zabitych na drogach na milion mieszkańców (średnia to 45, a w Polsce 52), w ciągu ostatnich pięciu lat odnotowała największą poprawę w całej Wspólnocie.
oprac. WS|PAP

ŁÓDŹ

- Celem zbiórki podczas 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy będzie leczenie chorób przewodu pokarmowego u dzieci, czyli gastroenterologia dziecięca - ogłosił w Łodzi prezes Fundacji WOŚP Jerzy Owsiak. Najbliższy finał WOŚP odbędzie się 25 stycznia 2026 r. Owsiak zapewnił, że dzięki zebranych pieniądзом zostanie zakupiony sprzęt najnowszej generacji.



Sprzęt, który będziemy kupować, będzie z pewnością sprzętem najwyższej jakości

Jerzy Owsiak, prezes Fundacji WOŚP

ABW zatrzymała 55 osób. Działały na rzecz Rosji

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Rzecznik koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński poinformował we wtorek o szczegółach ostatniej akcji, w której służby zatrzymały trzy osoby.

Podczas konferencji prasowej Dobrzyński potwierdził informacje, że w ostatnim czasie funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego we współpracy z innymi służbami zatrzymali osiem osób. Dodał, że w ostatnich miesiącach zatrzymali łącznie 55 osób działających na szkodę Polski na zlecenie rosyjskiego wywiadu.

Dobrzyński skupił się na ostatniej akcji ABW, podczas której zatrzymane zostały trzy osoby. - Te osoby zatrzymane to przede wszystkim 21-letni Ukrainiec. Mieszkał tutaj niedaleko, pod Warszawą, pracował w magazynie jako magazynier. Ze wstępnych informacji wynika, że razem ze swoimi kolegami, dwoma innymi Ukraincami, stworzyli pewnego rodzaju szlak, gdzie mieli przysyłać materiały wybuchowe - wyjaśnił.

Jak poinformowała w komunikacie ABW, funkcjonariusze zatrzymali 21-latkę 16 października. Danylo H. prowadził działalność wywiadowczą w Polsce i w Rumunii. Jednocześnie w Rumunii zatrzymano dwóch innych obywateli Ukra-



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Ostatnio zatrzymane osoby „stworzyły pewnego rodzaju szlak”, którym miały przysyłać materiały wybuchowe

iny, którzy ściśle współdziałali z podejrzanym Danylo H.

Do zatrzymania doszło dzięki wspólnym działaniom prowadzonym przez Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego ze służbami rumuńskimi (SRI), skierowanym przeciwko agresywnej aktywności rosyjskich służb specjalnych.

Prokuratura Krajowa przekazała w komunikacie, że Mazowiecki Wydział Zamiejscowy Departamentu do Spraw Przepięczności Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Warszawie prowadzi w tej sprawie śledztwo dotyczące

działalności obcego wywiadu - Federacji Rosyjskiej - przeciw Rzeczypospolitej Polskiej i państwom sojuszniczym Unii Europejskiej.

Prokurator Mazowieckiego Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Warszawie 17 października br. przedstawił Danylowi H. zarzut udziału w działalności obcego wywiadu i przygotowywania aktów sabotażu o charakterze terrorystycznym (chodzi o art. 130 par. 7 i 8 Kodeksu karnego w zw. z art. 65 par. 1 k.k.).

„Według ustaleń śledztwa podejrzany, działając wspólnie

z innymi osobami, realizował zadania zlecone przez rosyjskie służby specjalne, polegające na przygotowaniu i przekazaniu na Ukrainę przesyłek zawierających urządzenia zapalające i substancje chemiczne mogące spowodować pożar lub eksplozję. Przesyłki te zostały przechwycone przez rumuńskie służby jeszcze przed wybuchem” - poinformowała PK.

Według Prokuratury Krajowej „przesyłki te miały ulec samozapłonowi lub eksplozji w czasie transportu. Celem planowanych działań było zastraszanie ludności oraz destabilizacja państw Unii Europejskiej wspierających Ukrainę”.

Jak dodała PK, śledztwo zostało powierzone do przeprowadzenia Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego - II Departamentowi Postępowania Karnego.

Sąd Rejonowy dla miasta stołecznego Warszawy zdecydował o aresztowaniu zatrzymanego na trzy miesiące, a sąd w Rumunii zgodził się na aresztowanie na 30 dni dwóch zatrzymanych w tym kraju.

Dobrzyński, zapytany podczas konferencji o pozostałe pięć zatrzymanych osób, wyjaśnił, że dwie z nich zostały ostatnio zatrzymane w Białej Podlaskiej. Dodał, że w tym przypadku chodziło o rozpracowywanie infrastruktury wojskowej. Dwie kolejne osoby zostały zatrzymane w województwie śląskim.

PAP

Posada dla Szymona Hołowni. Prezydent i rząd łączą wysiłki w staraniach o stanowisko w ONZ

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Według portalu wyborcza.pl marszałek Sejmu Szymon Hołownia w razie porażki w walce o stanowisko Komisarza ONZ ds. Uchodźców i tak planuje przeprowadzkę do USA.

- Mówienie o Szymonie Hołowni na stanowisku ambasadora RP w USA to zbędne spekulacje, które szkodzą szansom

marszałka Sejmu na objęcie funkcji Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców - powiedział we wtorek wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski.

Prezydent Karol Nawrocki pytany w poniedziałek, czy lider i założyciel Polski 2050 byłby dobrym ambasadorem RP w Stanach Zjednoczonych, odpowiedział, że „z całą pewnością byłby lepszym kandydatem na ambasadora” niż obecnie pełniący te obowiązki Bogdan Klich. To nawiązanie

do nieoficjalnych informacji, jakoby Hołownia zabiegał o taką możliwość w przypadku niepowodzenia w staraniach o stanowisko Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców, na które aplikuje.

Sikorski we wtorek w radiu Rodzina, pytany o słowa prezydenta, odpowiedział, że „szkodzi to szansom marszałka”. Dodał, że jego zdaniem osoby, które spekulują w tej sprawie, próbują „zrobić krzywdę” Hołowni.

- Pracujemy nad tym, aby Polacy obejmowali najwyższe funkcje w systemie międzynarodowym. (...) Ja napisałem już pismo, jest cała kampania na rzecz Szymona Hołowni. On sam wie, jakie są jego szanse, ale trzeba panu Bogu dać szansę - powiedział wicepremier.

Hołownia pod koniec września przekazał, że nie będzie ubiegał się o ponowny wybór na przewodniczącego swojej partii Polska 2050.
PAP

Nicolas Sarkozy w więzieniu. Pierwszy raz w historii Francji

oprac. Karolina Wrońska
Paryż

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy jest pierwszym byłym przywódcą Francji, który będzie odbywać wyrok sądowy w zakładzie karnym.

Sarkozy przybył we wtorek do więzienia mieszczącego się w 14. dzielnicy Paryża. Po wejściu do środka były prezydent poddał się formalnościom administracyjnym, jak każdy inny nowo przybyły więzień.

W komentarzu w serwisie X, który opublikował w drodze z domu do więzienia, Sarkozy po raz kolejny zapewnił, że jest niewinny i nie przestanie potępiać „skandalu sądowego” - jak określił swój wyrok. „Nie żądam żadnych przywilejów i żadnej przychylności” - dodał. Wyraził przekonanie, że „prawda zwycięży”.

Adwokaci byłego prezydenta po jego wejściu do więzienia powiedzieli dziennikarzom, że jego uwięzienie to „hańba”. - To tragiczny dzień dla niego, dla naszych instytucji i dla Francji - oznajmił adwokat Jean-Michel Darrois. Wyraził nadzieję, że „sąd apelacyjny przywróci sprawiedliwość”.

25 września sąd pierwszej instancji orzekł wobec Sarkozy'ego karę pięciu lat więzienia w sprawie dotyczącej finansowania jego kampanii wyborczej z 2007 r. przez Libię, rządzoną wówczas przez Muammara Kaddafiego.



Byli więźniowie La Sante twierdzą, że warunki pobytu w tym więzieniu są mimo wszystko surowe i nie ma mowy o żadnych specjalnych udogodnieniach

Sarkozy został oczyszczony z zarzutów o korupcję i ukrywanie sprzeniewierzenia pieniędzy publicznych, ale uznano go za winnego „przestępczej zмовy”, która jest we Francji poważnym przestępstwem - grozi za nie kara do 10 lat więzienia.

Sarkozy, jak każdy inny skazany, może ubiegać się o zmianę sposobu wykonywania kary. W zależności od decyzji sądu może to skutkować dalszą karą w areszcie domowym, noszeniem bransoletki elektronicznej czy też warunkowym zwolnieniem. Ze względu na wiek - ukończone 70 lat - Sarkozy ma

prawo ubiegać się o to już teraz. Zwykle warunkiem jest odbycie przez skazanego połowy wyroku.

Według informacji dziennika „Le Monde” były prezydent trafi do skrzydła QB4, przeznaczonego dla osób wymagających szczególnej opieki. Składa się

Według mediów we Francji ostatnim uwięzionym przywódcą państwa był Philippe Pétain, szef rządu Vichy kolaborującego z Niemcami

ono z 19 cel i posiada wydzielony plac spacerowy. Sarkozy miałby tam również dostęp do siłowni i biblioteki.

Były francuski prezydent zostanie osadzony w jednoosobowej celi o powierzchni 9 mkw. z zakratowanym oknem, wyposażonej w kuchenkę, lodówkę i prysznic, a także telefon stacjonarny z zatwierdzonymi numerami. Może mu przysługiwać prawo do dwóch 45-minutowych widzeń tygodniowo oraz dwóch spacerów dziennie. Wszędzie, gdziekolwiek się uda na terenie więzienia, będzie mu towarzyszył strażnik. PAP

Mieszkańcy Pragi postawili na swoim. Koniec hulajnóg elektrycznych w mieście

oprac. Anna Nagel
Praga

Praga zamierza zablokować od stycznia 2026 r. wypożyczanie hulajnóg elektrycznych przez uniemożliwienie ich parkowania we wszystkich dzielnicach. Decyzję podjęli radni.

Powodem tej decyzji jest długotrwała krytyka ze strony mieszkańców i władz całych dzielnic Pragi, według których źle zaparkowane hulajnogi przeszkadzają przechodniom. Skargi kierowane były pod adresem użytkowników, głównie turystów, którzy zagrażali pieszym niebezpieczną jazdą po chodnikach.

Nowy system regulacji, który wejdzie w życie w stycz-

niu przyszłego roku, przewiduje zawarcie umów o parkowaniu na wyznaczonych przez miasto miejscach z podmiotami oferującymi współdzielone samochody i rowery. Praga nie przewiduje natomiast podpisywania takich umów z firmami wypożyczającymi hulajnogi. Tym samym współdzielone hulajnogi elektryczne staną się w praktyce niedostępne. Jeżeli gdzieś się pojawią, będzie można je usunąć za nieuprawnione parkowanie. Nowe przepisy nie będą mieć wpływu na posiadaczy prywatnych hulajnóg.

Prekursorem zmian dotyczących współdzielonych hulajnóg elektrycznych jest dzielnica Praha 1, która zajmuje ścisłe, historyczne centrum stolicy Czech. PAP



Skargi kierowane były głównie pod adresem turystów, którzy zagrażali pieszym niebezpieczną jazdą

Pierwsza Japonka na stanowisku premiera. Sanae Takaichi chce być jak „Żelazna Dama”

oprac. Anna Nagel
Tokio

Sanae Takaichi, skrajnie prawicowa szefowa Partii Liberalno-Demokratycznej (PLD), została zatwierdzona przez parlament jako pierwsza w historii Japonii kobieta na stanowisku premiera.

Takaichi, 64-letnia zwolenniczka byłego premiera Shinzo Abego i admiraorka Margaret Thatcher, obejmuje władzę w trudnym dla kraju momencie. Rządząca niemal nieprzerwanie od 1955 roku PLD utraciła w ostatnich miesiącach większość w obu izbach parlamentu z powodu spadku popularności i skandalu finansowego.

Biografia Takaichi jest nietuzinkowa. Urodzona w prefekturze Nara, w młodości była



Takaichi ma obrać twardy i konserwatywny kurs

perkusistką w zespole heavy-metalowym, pasjonowała się nurkowaniem i szybkimi samochodami - jej ukochana Toyota Supra jest dziś eksponatem w lokalnym muzeum. Zanim w 1993 roku weszła do polityki, ukończyła zarządzanie bizne-

sem na Uniwersytecie Kobe i pracowała jako prezenterka telewizyjna.

Głównym priorytetem nowej premier będzie ożywienie czwartej gospodarki świata i walka z kryzysem demograficznym i rosnącymi kosztami życia.

Takaichi zapowiedziała wzmocnienie japońskiej gospodarki i zwiększenie wydatków publicznych, co rynki finansowe przyjęły z optymizmem, windując we wtorek przed południem tokijską giełdę na rekordowe poziomy.

Nowa premier obiecała również powołanie rządu ze „skandynawską” liczbą kobiet. Dotychczas potwierdzono, że po raz pierwszy w historii resort finansów obejmie kobieta - Satsuki Katayama - z którą nowa premier ma zbieżne poglądy w polityce fiskalnej. PAP

Nominacja Takaichi uważana jest za symboliczne przebicie „szklanego sufitu”. Takaichi reprezentuje konserwatywne skrzydło PLD. Sprzeciwia się m.in. zmianie prawa zmuszającego małżonków do noszenia tego samego nazwiska i popiera utrzymanie męskiej linii sukcesji cesarskiej. W ostatnich tygodniach złagodziła jednak swoją retorykę wobec Chin i powstrzymała się od wizyty w budzącym kontrowersje świątyni Yasukuni.

Jak przekazała agencja Kyodo, rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Korei Południowej oświadczył, że Seul będzie „współpracować z Tokio w celu utrzymania bliskiej komunikacji z nowym gabinetem Japonii i kontynuowania pozytywnego impulsu w stosunkach między Koreą a Japonią”. PAP

Ograniczone zaufanie służb. Chodzi o Amerykanów

oprac. Karolina Wrońska
Haga

Szefowie holenderskich służb wywiadowczych przyznali w rozmowie z dziennikiem „de Volkskrant”, że Holandia ostrożnie dzieli się informacjami wywiadowczymi ze Stanami Zjednoczonymi.

Holenderskie służby wywiadowcze - cywilna AIVD (Holenderska Służba Wywiadu i Bezpieczeństwa) i wojskowa MIVD (Wojskowa Służba Wywiadu i Bezpieczeństwa) - przyznały, że coraz rzadziej przekazują wrażliwe informacje swoim amerykańskim partnerom, takim jak CIA czy NSA.

- Zdarza się, że pewnych rzeczy już nie mówimy - powiedział dyrektor wojskowego wywiadu Peter Reesink.

Jego cywilny odpowiednik Erik Akerboom dodał, że decyzje o przekazywaniu danych podejmowane są z uwzględnieniem ryzyka politycznego wykorzystania informacji i naruszenia praw człowieka.

Według „de Volkskrant” to pierwszy raz, gdy holenderskie służby otwarcie przyznały, że pogarszający się stan demokracji w USA wpływa na współpracę wywiadowczą. Równocześnie intensyfikuje się wymiana danych z europejskimi partnerami, w tym z Niemcami, Francją, Wielką Brytanią i Polską.

Rosja i Chiny pozostają głównymi zagrożeniami dla bezpieczeństwa Holandii. Co roku dochodzi do dziesiątek cyberataków na holenderskie firmy i instytucje publiczne. PAP

Maciej Szymkowiak
Rozmowa

- Natrafiłem na sporą grupę pasjonatów lotnictwa. Marzą o tym, żeby ten film odnaleźć - opowiada Jan Borowiec, reżyser filmu „Tajemnice Gwiazdzistej Eskadry”.

Skąd pomysł, żeby wyruszyć na poszukiwanie „Gwiazdzistej eskadry”?

Pracowałem wtedy razem z Michałem Wójcikiem, współtwórcą scenariusza do „Tajemnicy Gwiazdzistej Eskadry”. Zajmowaliśmy się wówczas serialem dokumentalnym o zaginionych polskich dziełach sztuki i obiektach kultury, który ostatecznie nie trafił do produkcji. W związku z ogromną pracą wykonaną i przygotowaniem tematów na dziesięć odcinków, postanowiłem, że przynajmniej jeden z nich wyjmę z tego całego zbioru i rozwinę w formie filmu dokumentalnego. I tak właśnie się stało - to jest właśnie opowieść o filmie „Gwiazdzista eskadra”.

A co pana najbardziej zaskoczyło w opowieściach o mega-produkcji tamtych lat?

Na studiach przeczytałem książkę „Dług honorowy” o amerykańskich lotnikach, którzy walczyli w obronie Lwowa. To jest fantastyczna książka, napisana przez dwójkę autorów kanadyjskich - Roberta Karolevitz i Ross Fenn. W wydaniu, które miałem, była na samym końcu jeszcze jedna książka - z lat 20., taka sensacyjna, awanturnicza powieść polska, wydana tuż po wojnie polsko-bolszewickiej. Pomyślałem, że to fantastyczna historia i chciałbym obejrzeć taki film. Jakiś czas później natrafiłem już w zupełnie innych okolicznościach na postać Meriana C. Coopera jako twórcy „King Konga”. I nagle to chwyciło. Zdałem sobie sprawę: „Zaraz, przecież to ten sam Cooper, który walczył w wojnie polsko-bolszewickiej!” I okazało się, że tak - to ten sam człowiek. To było pełne magii, a jeszcze większą magię poczułem, kiedy - pracując z Michałem nad serialem o zaginionych dziełach kultury - trafiliśmy na film „Gwiazdzista eskadra”, który opowiada właśnie o Cooperze i o amerykańskich lotnikach.

Jak wyglądało filmowe śledztwo?

Zaczynałem od tego, że znalazłem przedstawicieli Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, którzy we współpracy z Filmoteką Narodową rozpoczęli swoje poszukiwania wiele lat temu. Te poszukiwania się nie powiodły. Przynajmniej ja nie zna-

Najdroższy film II RP



Jan Borowiec, reżyser filmu (z lewej) w trakcie poszukiwań zaginionej przedwojennej superprodukcji z 1930 roku - „Gwiazdzista eskadra”

lałem żadnych informacji publicznych, że zakończył się jakimś rezultatem. To był pierwszy kontakt. Chciałem znaleźć inne osoby, które również szukały tego filmu. Zacząłem więc szperać w internecie, w prasie, skontaktowałem się z Filmoteką Narodową. Powiedziałem im, że chcę zrobić film o poszukiwaniu zaginionego filmu, ale wtedy nie wiedziałem, jak się w ogóle takich filmów szuka. Pracownicy FINA zaczęli mi to tłumaczyć i tak, po nitce do kłębka, poznawałem ludzi, którzy dawali kolejne wskazówki. Powiedzieli mi: „Może warto sprawdzić grupy poświęcone zaginionym filmom czy artefaktom?”. Później: „A może warto poszukać czegoś na eBayu?”. I tak to się toczyło: od jednego tropu do drugiego. Po prostu poddałem się temu śledztwu.

W filmie pojawia się wątek, że Stalin nakazał zniszczenie kopii. Pan też rozmawiał z archiwum w Moskwie.

Mieliśmy zaplanowany wyjazd do Rosji, ale po agresji Rosji na Ukrainę po prostu zrezygnowaliśmy. Odradzało nam to także MSZ. To mo-

Teraz film będzie miał swoje okno festiwalowe. Potem trafi do Telewizji Polskiej, która jest koproducentem, oraz do Filмотeki Narodowej.

głoby się skończyć fiaskiem. Wydalibyśmy pieniądze, a równie dobrze mogliby nas tam nieprzyjemnie potraktować, skonfiskować sprzęt albo materiał. Ten temat wciąż jest żywy. Pomimo że film powstał 95 lat temu, a 85 lat temu zniknął - w czasie II wojny światowej - do dziś wydaje mi się, że on wciąż tam żyje. Pokazuje przecież sukces Polaków i Amerykanów, którzy wspólnie pokonali bolszewików.

Ten wątek mnie szczególnie zaniepokoił, bo na początku pani, z którą pan rozmawiał, jakby zasugerowała, że film jest, później, że trzeba wysłać oficjalne pismo. A kiedy pan je wysłał, odpowiedź była raczej zbywająca: że nie są w stanie sprawdzić, bo trwa remont.

Wie pan, ja mam podejrzenie graniczące z pewnością. Wziąłem telefon, zadzwoniłem do rosyjskiego archiwum. To chyba nie była moja pierwsza rozmowa z nimi, bo wcześniej nikt tam nie mówił po angielsku. Powiedzieli mi, że bym zadzwonił innego dnia. No i właśnie wtedy odebrała jakaś miła pani, która stwierdziła, że ten film mają. Ona mówi: „Tak, tak, mamy ten film”. Ja dopytuję: „Na pewno?”, a ona po chwili zawachania: „Tego nie wiem, proszę napisać zgłoszenie”. Potem się okazało, że tego po prostu nie da się zrobić. Coś jest na rzeczy. Poza tym dotarliśmy też do świadectwa Jana Karskiego, który pisał

o „Gwiazdzistej eskadrze”. Był tym filmem zafascynowany. Był nastolatkiem, gdy film był grany w kinach. Zrobił na nim ogromne wrażenie. Na tyle duże, że opisał to w swoich wspomnieniach. Pisał, że to była duma Polski, która odzyskała niepodległość i pokonała bolszewików, a do tego pomogli w tym Amerykanie. To w nim rezonowało. Karski właśnie opisał też wydarzenie, w którym NKWD we Lwowie wchodzi do kina. Kinooperator ukrywa filmy - w tym „Gwiazdzistą eskadrę” - nie chce oddać rolę funkcjonariuszom NKWD i zostaje za to zastrzelony. To cytat z Karskiego.

Był pan też w Stanach Zjednoczonych. Rozmach dystrybucji tego filmu był ogromny: z jednej strony trzeba się zwracać do Rosji, z drugiej szukać w archiwach w Polsce, a ostatecznie jeszcze jechać do USA.

Tak, to prawda. Jeśli chodzi o sam rozmach dystrybucji, to było jedno z naszych założeń, ale, jak pan widzi w filmie, nie ma na to jednoznaczne potwierdzenie. To trochę jak ze starymi gazetami i to jest zresztą cytat z mojego filmu. Jeden z archiwistów mówi tam, że kiedyś filmy traktowano jak stare gazety: ktoś obejrzał, były niepotrzebne, wyrzucano je. Nie przykładano wagi do samego nośnika, tak jak robi się to dziś. Teraz są archiwa, kolekcjonerzy, fundusze, digitalizacja. Wtedy tego nie było.

Więc jeśli kopie faktycznie trafiły do Stanów Zjednoczonych, w co wierzymy, bo dla czego miałyby być inaczej, to w większości mogły po prostu zostać wyeksploatowane i wyrzucone. To smutna konstatacja, ale tak wówczas traktowano filmy. Ich los był nietrawny. To, że coś się udaje odkryć, to zawsze ogromne szczęście, ale łatwiej znaleźć coś przypadkiem, niż odnaleźć coś, czego się szuka konkretnie. Taka już jest natura poszukiwaczy skarbów.

Pojawia się takie porównanie, że „Gwiazdzista eskadra” to pod względem rozmachu film na poziomie „Krzyżaków”, „Faraona”, czy nawet „Titanica”. Podczas dokrętek zginęły dwie osoby na lotnisku poznańskim, było trzech operatorów do jednego filmu. To jest rozmach, którym niewiele filmów może się w ogóle pochwalić.

Wrażenie robią zdjęcia lotnicze, chociaż jesteśmy do nich przyzwyczajeni, szczególnie odkąd pojawiły się drony, ale proszę sobie wyobrazić: prawie sto lat temu kamery przyczepione pod skrzydłami, pokazujące pikujący samolot strzelający do drugiego, albo kamery umieszczone w kokpicie, na twarzy pilota, który robi beczkę i widać na jego twarzy te wszystkie przeciążenia itd. To były tego typu ujęcia: walki powietrzne, kilkadziesiąt samolotów. To wszystko było kręcone na lotnisku poznańskim, a w którejś hali przemysłowej robiono

sceny atelierowe. Oni zbudowali całe miasta, wioski. W takiej skali modelarskiej, że domy miały może metr wysokości. Wszystko filmowane specjalnymi kamerami. Pożary, wybuchy, samoloty w powietrzu. No i tak jak pan wspominał - katastrofa lotnicza, zginęli ludzie. Pisały o tym gazety, zarówno w Chicago, jak i w Nowej Zelandii. To była naprawdę niebywała sprawa.

To był pierwszy polski film lotniczy.

Polacy byli drudzy na świecie. Bo parę lat wcześniej, chyba dwa, powstał film „Aniołowie piekieł” Howarda Hughesa, Edmunda Gouldinga, Jamesa Whale’a. Buczkowski pomyślał: „Amerykanie mogli zrobić film lotniczy? To ja też mogę!”. I rzeczywiście tak się stało. Przy czym to nie było tak jak dziś - że zatrudnił ekspertów z zewnątrz - miał pod ręką fantastyczną historię, scenariusz napisany przez dobrego pisarza, i zaczęli to robić. Musieli wszystko wymyślić: sprowadzić i testować specjalne kamery, zdobyć samoloty. Wojsko im niesamowicie pomogło. Janusz Meissner, autor scenariusza, w swoich wspomnieniach - w książce „Wiatr w podeszwach” - opisuje, jak wyglądała ta produkcja: że im bomby nie wybuchały, a potem wybuchały w złym momencie. Wspomina, jak leciał samolotem, zrzucał bombę, a pirotechnicy spod ziemi mieli ją zdetonować, ale zrobili to za późno i urwało ogon w samolocie. No, to była produkcja niebywała.

Końcówka pańskiego filmu: spotkanie z Dimą, gdzie pojawia się nadzieja znalezienia filmu. Ostatecznie okazuje się, że to jest „Szyb L-23” Buczkowskiego - też zaginiony film.

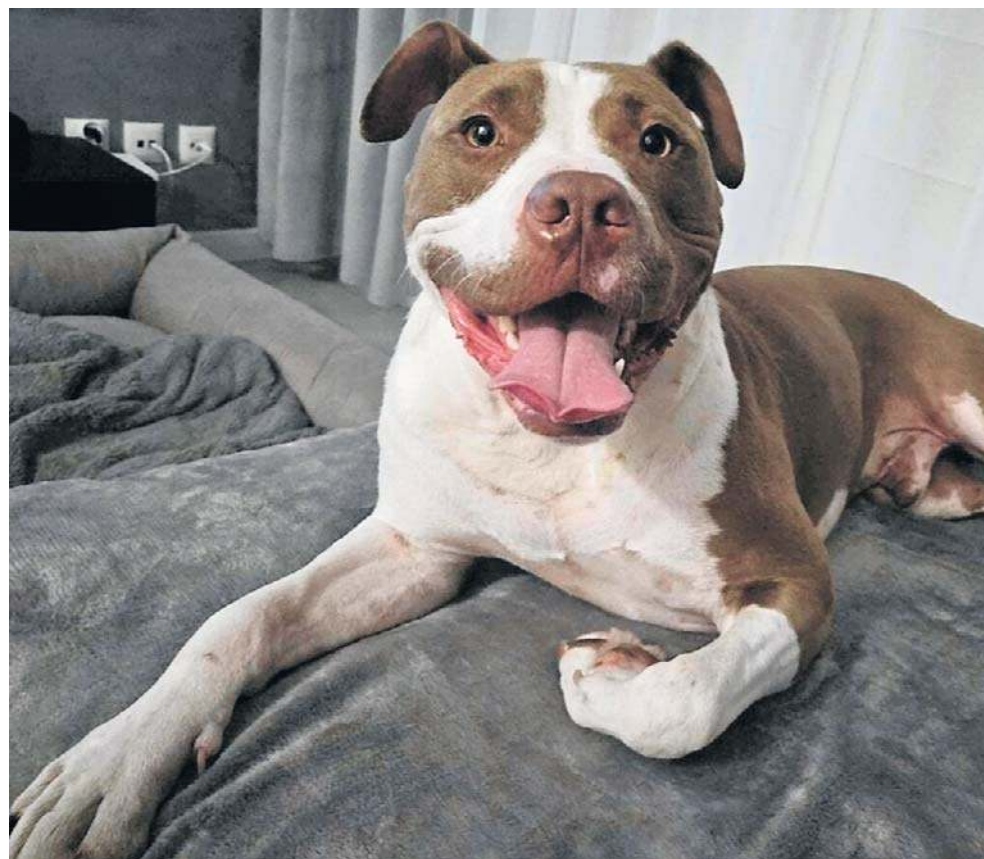
To jest tak, że znaleźć inny zaginiony film, to też coś. I ja też tak myślę, chociaż, jak mówię w filmie, szkoda, że nie szukaliśmy „Szybu L-23”, bo może przez przypadek znaleźlibyśmy „Eskadrę”. Taki chichot losu. Proszę sobie wyobrazić, że to też niesamowita historia filmowa. Buczkowski zrobił coś w rodzaju polskiej wersji filmu „Aż poleje się krew”, tego amerykańskiego o poszukiwaczach ropy naftowej. To była taka polska wersja, romans syna jednego potentata naftowego z córką drugiego. Oczywiście zakazana miłość, a wszystko dzieje się w zagłębiu naftowym w okolicach Drohobycz, dziś Ukraina, wtedy Polska. To był taki polski „Dziki Zachód”. Odkryliśmy brakującą część tego filmu, bo część była w Polsce, a część, jak się okazało, w Rosji. Udało się to złożyć.

PUPIL

roku 2025



Hiro, właściciel: Marta Łuczaj



Ferro, właściciel: Weronika Jagłowska



Cleo i Yumi, właściciel: Klaudia Powichrowska



Oczy pełne miłości, ogon merda z radości, mruczenie koi stres po ciężkim dniu... My, właściciele pupili, znamy te widoki i uczucia doskonale - i kochamy całym sercem! Domowe zwierzęta to bowiem prawdziwe skarby naszej codzienności. Są z nami w chwilach radości i smutku. Nie pytają o nic, ale dają wszystko - swoją obecność, oddanie i bezwarunkową

miłość. To nie tylko towarzysze spacerów, leniwych popołudni i zabaw - to prawdziwi członkowie rodziny, którzy uczą nas troski, odpowiedzialności i cieszenia się z małych rzeczy.

Nasi Czytelnicy co roku mają wspaniałą okazję, aby pokazać, jak bardzo kochają swoje zwierzęta, zgłaszając je do akcji PUPIL.ROKU. Miała ona również swoją tegoroczną odsłonę. W ramach plebi-

scytu tradycyjnie stworzyliśmy wielką, internetową galerię pupili wszelkich gatunków. Zwierzęta stały się też prawdziwymi gwiazdami Facebooka, a także głosowania, w którym to głosujący wybrali najpopularniejsze w skali województwa psy, koty oraz inne zwierzęta.

W największym w Polsce plebiscycie skierowanym do właścicieli zwierząt domowych nie mogło zabraknąć

oczywiście rankingów usług, z których na co dzień korzystają opiekunowie pupili. Dlatego - głosami naszych Czytelników - przyznaliśmy tytuły: Weterynarza Roku, Groomera Roku oraz Sklepu Zoologicznego Roku, a także Behawiorysty/Trenera Zwierząt Roku. Pupil Roku 2025 to bowiem doskonała okazja, by wyróżnić najlepszych specjalistów i miejsca przyjazne

zwierzętom w naszym regionie. Tym sposobem powstała mapa sprawdzonych adresów - świetna forma promocji i uznania pracy.

Dziś oddajemy do Państwa rąk dodatek, w którym przedstawiamy zwycięzców poszczególnych kategorii plebiscytu w skali województwa. Na jego strony trafiły zdjęcia psów i kotów, które zdobyły najwięcej głosów w każdym mieście i powiecie oraz pierwsza dziesiątka wśród innych pupili w każdym z województw. Na stronach dodatków przedstawiamy też weterynarzy, groomerów, behawiorystów/trenerów zwierząt i sklepy zoologiczne, które zwyciężyły w tym wyjątkowym plebiscycie.

Ale to nie koniec! Wyczekiwany zwieńczeniem akcji będzie wydanie pięknego albumu „NASZE PUPILE”, w którym znajdą się zdjęcia zwierzątek z całej Polski, ponieważ miała ona charakter ogólnopolski właśnie.

Z radością możemy Państwa poinformować, że prace nad tym albumem idą pełną parą i wkrótce będziemy mogli powiadomić zainteresowanych, że to wspaniałe wydawnictwo ukaże się już po raz czwarty. Poprzednie edycje cieszyły się ogromnym zainteresowaniem, a albumy zawierały przepiękne zdjęcia zwierzątek z całej Polski. Tak samo będzie i w tym roku! Będzie to piękna publikacja na eleganckim papierze, a na stronach tego wyjątkowego, oryginalnego albumu znajdzie się miejsce dla 25 zwierząt z każdego województwa: 10 psów, 10 kotów oraz 5 przedstawicieli innych gatunków.

WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I

Cenia ją nie tylko za wiedzę, ale także za empatię, cierpliwość

W plebiscycie Pupil Roku w kategorii Weterynarz Roku zwyciężyła Justyna Romaniuk z przychodni Białośc-Zet w Białymstoku. To wyróżnienie jest dowodem uznania zarówno dla Jej codziennej pracy, jak i ogromnego zaufania, jakim darzą ją właściciele czworonogów. Na co dzień zajmuje się kompleksową opieką nad zwierzętami, dbając o ich zdrowie i dobre samopoczucie. Pacjenci i ich opiekunowie ceniają ją nie tylko za wiedzę i profesjo-



Justyna Romaniuk
Białośc-Zet,
Białystok

lizm, ale także za empatię, cierpliwość i indywidualne podejście. Nasza laureatka każdego dnia poprawia komfort życia swoich podopiecznych. Tytuł Weterynarza Roku w województwie podlaskim potwierdza, że Jej praca jest dostrzegana i doceniana. Co ważne, do udziału w akcji została zgłoszona przez swoją zadowoloną klientkę, która

wprost mówi, że „jest aniołem, lepszej nie ma”.

MIEJSCE II

Berenika Mrula
Zwierzyniec,
Białystok

MIEJSCE III

Maria Kowalska-Plewa
Med-Vet,
Białystok

BEHAVIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I

W psach fascynują ją ich emocje, sposób komunikacji i niezwykła więź z człowiekiem

- Od zawsze fascynował mnie świat psów, ich emocje, sposób komunikacji i niezwykła więź, jaką potrafią tworzyć z człowiekiem. Z tej ciekawości i miłości narodziła się moja pasja, która przerodziła się w świadomą drogę zawodową pomagania psom i ich opiekunom w budowaniu relacji opartych na zaufaniu - wyjaśnia Agnieszka Gołaszewska (Agnieszka - trener psów, certyfikowany behawiorysta, dogoterapeuta, Łomża).



Agnieszka Gołaszewska,
Agnieszka - trener psów, certyfikowany
behawiorysta, dogoterapeuta, Łomża

pracę. Przyznaje, że pamięta każdego psa, z którym pracowała i każdy jest dla Niej ważny i wyjątkowy. Zdobyte tytuły Trener/Behawiorysta Roku to dla naszej wyróżnionej dogoterapeutki dowód, że pasja, serce i praca z psami mają prawdziwy sens. Wygrana w plebiscycie była dla Niej także nie małym

powodem do wzruszeń: - Głosy opiekunów pokazują mi, że to, co robię, naprawdę ma znaczenie, to wyróżnienie wzrusza i dodaje skrzydeł.

MIEJSCE II

Adrian Ziarko
Komenda Powiatowa Policji,
Augustów

MIEJSCE III

Artur Wyczółkowski
Szkolenie psów Alhan K-9,
Łomża

GROOMER ROKU MIEJSCE I

Mówi do psów, czasem nawet im śpiewa - wszystko to po, by czuły się swobodnie

Od dziecka kochała zwierzęta, a pasję połączyła z nauką na kursach groomerskich. - Dziś mogę robić to, co kocham, każdego dnia - komentuje i podkreśla, że najpiękniejsze są chwile, gdy widzi szczęśliwego pupila i wzruszonego właściciela. - To dowód, że moja praca daje radość i komfort zwierzętom. Najbardziej zapadają



Agata Szaniawska,
Wyczesany Kłaczek,
Białystok

jąca w miejscu, które powstało z prawdziwej miłości do zwierząt, a pasja stała się w nim fundamentem każdej usługi, którą oferują swoim czworonożnym klientom, zapewniając tym samym komfort zwierzątek. Co więc czuje w związku ze zwycięstwem i zdobyciem tytułu Groomera Roku 2025? - To ogromne

wyróżnienie i wyraz zaufania właścicieli. Czuję wdzięczność i motywację, by dalej się rozwijać - odpowiada Agata Szaniawska.

MIEJSCE II

Katarzyna Chojnowska
Chwila dla Pupila Katarzyna Chojnowska,
Grajewo

MIEJSCE III

Tomasz Tomczuk
Salon pielęgnacji Jokasta,
Białystok

SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I

Sukces to nie tylko bogata oferta, ale przede wszystkim miłość do zwierząt



Zwierzyniec Sklep Zoologiczny
Suwałki,
Noniewicza 59

W tegorocznym plebiscycie Pupil Roku w kategorii Sklep Zoologiczny Roku pierwsze miejsce ex aequo zdobyły dwa wyjątkowe miejsca, w których pasja do zwierząt idzie w parze z profesjonalizmem i troską o potrzeby klientów. Zwierzyniec Sklep Zoologiczny przy ul. Noniewicza 59 w Suwałkach cieszy się zaufaniem mieszkańców regionu. To miejsce, w którym każdy opiekun znajdzie wszystko, czego potrzebuje jego pupil - od karm i przysmaków, po akcesoria i fachowe doradztwo. Klienci podkreślają przyjazną atmosferę i indywidualne podejście, które sprawiają, że zakupy stają się prawdziwą przyjemnością. Z kolei ZooZwierzak z Białego



ZooZwierzak
Białystok,
Antoniuk Fabryczny 47

stoku, mieszczący się przy ul. Antoniuk Fabryczny 47, to sklep, który z pasją i zaangażowaniem wspiera właścicieli zwierząt w codziennej opiece nad ich podopiecznymi. Szeroki wybór produktów, dbałość o jakość i zyczliwość pracow-

MIEJSCE III

Zwierzakowe Marzenia
Sklep Zoologiczny
Suwałki, Minkiewicza 8

PUPIL ROKU



Borys
Właściciel: Barbara Wojda, Białystok



Fretka i Ferdek
Właściciel: Elżbieta Magiera, Suwałki



Puma
Właściciel: Kamil Borys, powiat augustowski



Leoś
Właściciel: Natalia Żelązyk, powiat białostocki



Dzidka
Właściciel: Agnieszka Radecka, powiat bielski



Wąsik
Właściciel: Stanisława Piwko, powiat grajewski



Rudy
Właściciel: Agnieszka Kasjaniuk, powiat hajnowski



Posąg
Właściciel: Karolina Gardocka, powiat kolneński

PUPIL ROKU



Cleo i Yumi
Właściciel: Klaudia Powichrowska, powiat moniecki



Matata
Właściciel: Irena Lila, powiat sejneński



Popkorn i Karmel
Właściciel: Kornelia i Miłosz Pyzowscy, powiat siemiatycki



Puszek
Właściciel: Monika Cilulko, powiat sokólski



Batman
Właściciel: Katarzyna Juśkiewicz, powiat suwalski



Luna
Właściciel: Natalia Sidorczyk, powiat wysokomazowiecki



Toti
Właściciel: Jolanta Skarzynska, powiat zambrowski



Masha
Właściciel: Magdalena Torńska, Łomża

PUPIL ROKU



Ferro
Właściciel: Weronika Jagłowska, Białystok



Abba
Właściciel: Zofia Grabek, Suwałki



Miki
Właściciel: Natalia Szczupak, powiat augustowski



Kajtek
Właściciel: Łucja Burawska, powiat białostocki



Panda
Właściciel: Karolina Olechno, powiat bielski



Roger
Właściciel: Józef rudzki, powiat grajewski



Ciri
Właściciel: Katarzyna Koronkiewicz, powiat hajnowski



Gaja
Właściciel: Magdalena Frączkowska, powiat kolneński

PUPIL ROKU



Mazik
Właściciel: Bożena Staśkiewicz, powiat sejneński



Rokis
Właściciel: Anna Szkarnulis, powiat sejneński



Eira
Właściciel: Rafał Sidorczuk, powiat siemiatycki



Luna
Właściciel: Beata Jurczuk, powiat siemiatycki



Gigi
Właściciel: Jessica Kieda, powiat sokółski



Dolly
Właściciel: Magdalena Raczkowska, powiat suwalski



Egon
Właściciel: Michał, powiat suwalski



Felcia
Właściciel: Karolina Kamińska, powiat wysokomazowiecki

PUPIL ROKU



Wirus
Właściciel: Paulina Zalewska, powiat zambrowski



Roki
Właściciel: Justyna Kisiel, powiat łomżyński



Barbie
Właściciel: Olga Szymańska, łomża



Hiro
Właściciel: Marta Łuczaj



Erly
Właściciel: Izabela Stankiewicz-Onopa



Szafir i Ptyś
Właściciel: Izabela Adamczewska



Pysiosław
Właściciel: Martyna Czarnecka



Bobek
Właściciel: Martyna Bernatowicz

PUPIL ROKU



Pysia
Właściciel: Kasia



Kiciś
Właściciel: Lena Charkiewicz



José
Właściciel: Arkadiusz Adamejt



Tosia
Właściciel: Magdalena klimuk



Arnold
Właściciel: Aleksandra Kicman

AUTOREKLAMA

Polecamy →



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Wszystko, co trzeba wiedzieć o nadciśnieniu

Samodzielny pomiar ciśnienia krwi to bardzo ważny element leczenia i profilaktyki chorób układu sercowo-naczyniowego.

Niestety, wielu pacjentów bagatelizuje zalecenia lekarzy i tego nie robi. Jak skutecznie kontrolować ciśnienie krwi, przy jakich wynikach pomiaru trzeba wszcząć alarm, czym grozi nadciśnienie i niedociśnienie - tego dowiesz się z naszego poradnika.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy udaru mózgu. Symptomy, których nie można bagatelizować. Kiedy wezwać pogotowie?
- Co jeść, żeby nie zachorować na COVID-19?
- Dieta antywirusowa



FOT. GETTYIMAGES.COM

Na osteoporozę chorują nie tylko starsze panie. Nie daj się jej złamać

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć.

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzesztotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów np. przy upadku.

Jak rozpoznać niepokojące symptomy

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzesztotnienia kości.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczycie może z kolei wskazywać recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szczyłki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kości.

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się



FOT. FREEPIK

Osteoporoza to najczęstsza choroba kości, która dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, najczęściej po 50. roku życia

ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości także w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób star-

szych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

- Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. - podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych - przyczyny i następstwa” Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów

Zadbaj o dietę i dobrze się prowadź

Niedobór wapnia i witaminy D w organizmie to najpoważniejsze czynniki ryzyka osteoporozy. Tę pierwszą warto suplementować. A jeśli chodzi o wapń, trzeba zadbać o prawidłową dietę, bogatą w mleko i przetwory mleczne, w tym sery twarogowe, jogurty, kefir i maślanki. Sery pleśniowe również są znakomitym źródłem tego składnika mineralnego, natomiast serki topione są bardzo ubogie w wapń. Do zrzesztotnienia kości prowadzi też nasilona ucieczka wapnia z kości m.in. pod wpływem kwasotwórczej diety czy przyjmowania niektórych leków, np. sterydowych.

By zminimalizować ryzyko wystąpienia choroby, istotny jest także styl życia, jaki prowadzimy. Regularna aktywność fizyczna może nam pomóc, nato-

miast palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, otyłość, siedzący tryb życia czy niedożywienie są w stanie nam zaszkodzić, znacząco zwiększając ryzyko wystąpienia osteoporozy.

Do poważnych czynników ryzyka choroby należą również wczesna menopauza (przed 40. r.ż.) i wystąpienie złamania biodra u jednego z rodziców.

Densytometria prawdę ci powie

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinie - wszystkich kobiet po 50. roku życia - mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego: ciąża, padaczka, okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem, wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego, osłabienie po chorobie, aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów. W młodym wieku komórki kostne tworzone są szybciej, niż ulegają degeneracji. Tempo to z czasem zwalnia i jeszcze przed ukończeniem 18 lat u większości kobiet uformowane jest ok. 90 proc. masy kostnej. Maksimum osiągnięte jest natomiast do 30. roku życia.



FOT. MIKOŁAJ OPATOWSKI

W Polsce znajduje się 47 uzdrowisk oferujących relaks wśród pięknej natury, a także kuracje w sanatorium

10 najlepszych uzdrowisk w Polsce. Jest nowy ranking

Emil Hoff
emil.hoff@stronazdrowia.pl

Redakcja Magazynu Travelist, specjalizującego się w krajowej turystyce, rozstrzygnęła konkurs na najlepsze polskie uzdrowiska. Niżej Top 10 uzdrowisk, które wytypowali internauci.

1. Busko-Zdrój, woj. świętokrzyskie; 22 proc. głosów

Busko zachwyca kuracjuszy i turystów przede wszystkim klimatem: jest tu bardzo słonecznie i ciepło, nawet jesienią i zimą klimat jest łagodniejszy niż w innych miejscach.

2. Muszyna, woj. małopolskie; 17 proc. głosów

Pięknie położona nad Popradem miejscowość oferuje oryginalne atrakcje: ogrody sensoryczne, zaprojektowane tak, by działały na wszystkie zmysły, nie tylko wzrok i powonienie.

3. Krynica-Zdrój, woj. małopolskie; 14 proc. głosów

Krynica ma aż 200 lat tradycji uzdrowiskowych, co widać w jej pięknej architekturze i szerokiej ofercie atrakcji. Widoki z Jaworzyny krynickiej zapierają dech w piersiach.

4. Kołobrzeg, woj. zachodniopomorskie; 11,5 proc. głosów

Słynie ze swoich solanek, borowiny i plaż. To w ogóle jeden z ulubionych kurortów Polaków, chętnie wybierany na letnie wakacje i urlopy.

5. Świnoujście, woj. zachodniopomorskie; 10,3 proc. głosów

Zachwyca piękny Park Zdrojowy i jedna z najlepszych plaż na polskim wybrzeżu. Panuje tu

kosmopolityczna atmosfera za sprawą gości z Niemiec i Skandynawii.

6. Nałęczów, woj. lubelskie; 9,75 proc. głosów

W samym miasteczku można podziwiać zabytkowe wille, a okolica doskonale nadaje się na spacer wśród lasów i malowniczych wąwozów.

7. Polanica-Zdrój, woj. dolnośląskie; 9,63 proc. głosów

Szczególnie pięknie jest tu wiosną i latem, gdy rozkwitają magnolie i rododendrony w parku zdrojowym. Latem w Teatrze Zdrojowym można oglądać spektakle, racząc się wodą ze słynnego źródła Wielka Pieniawa.

8. Szczawnica, woj. małopolskie; 8 proc. głosów

Poza wszystkimi innymi atrakcjami, Szczawnica to doskonałe miejsce dla osób lubiących aktywny wypoczynek. Z uzdrowiska można ruszyć w Pieniny, spłynąć Dunajcem na flisackiej tratwie lub udać się na szlaki Beskidu Sudeckiego.

9. Szczawnio-Zdrój, woj. dolnośląskie; 7,2 proc. głosów

Miejscowość u stóp Gór Wałbrzyskich słynie przede wszystkim z pięknej, zabytkowej pijalni wód mineralnych. Spacerując po tym pawilonie, można się poczuć jak w czasach księżnej Daisy.

10. Kudowa-Zdrój, woj. dolnośląskie; 6,7 proc. głosów

Kudowa oferuje oryginalne atrakcje, jak słynna Kaplica Czażek i Szlak Ginących Zawodów.

Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Lekarz zlecił ci kontrolowanie ciśnienia, a ty nie wiesz nawet, co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Wszelkie wątpliwości związane z tym zagadnieniem rozwiewa nasz poradnik.

Pomiar ciśnienia tętniczego składa się z dwóch wartości - górnej i dolnej - wyrażonych w milimetrach słupa rtęci (mmHg). Wyświetlają się one na ekranie ciśnieniomierza automatycznego. Wartość górna oznacza ciśnienie skurczowe, natomiast dolna odnosi się do ciśnienia rozkurczowego. Zazwyczaj na wyświetlaczu jest też trzeci parametr, który pokazuje twój puls.

Co oznacza pierwsze i drugie ciśnienie?

● Ciśnienie skurczowe - to ciśnienie panujące w tętnicach w momencie skurczu mięśnia sercowego, widoczne jako wartość górna;

● Ciśnienie rozkurczowe - to ciśnienie mierzone w tętnicach, gdy serce się rozluźnia, przedstawione jako wartość dolna.

Pamiętaj, aby zawsze wykonać 2 pomiary w odstępie ok. 1-2 minut i zapisać średnią. Ciśnienie mierz dwa razy dziennie o stałej porze, najlepiej rano i wieczorem. Wyniki zapisuj w jednym miejscu np. w dzienniczku lub aplikacji i zabieraj ze sobą na kontrolę do lekarza.

Ważna jest także pozycja, w jakiej mierzysz ciśnienie. Do prawidłowego zmierzenia ciśnienia krwi zaleca się podparcie ramienia na blacie i założenie mankietu tak, aby jego środkowa część znajdowała się na wysokości serca. Mimo to w praktyce stosuje się niestandardowe pozycje np. z ramieniem opartym na kolanach lub bez podparcia z ręką swobodnie opadającą wzdłuż boku. W taki sposób ciśnienie mierzą nawet lekarze czy pielęgniarki w gabinecie podczas wizyty. Okazuje się, że przez nieprawidłową pozycję możesz zawyżyć swoje ciśnienie krwi nawet o 9 mmHg.

Jakie jest idealne ciśnienie krwi?

● Prawidłowe ciśnienie krwi według najnowszych wytycznych wynosi 120/80 mmHg, co oznacza, że:

● ciśnienie skurczowe (górna liczba) powinno być mniejsze niż 120,



FOT. FREEPIK

Na nadciśnienie tętnicze wg szacunków na świecie choruje już jedna na trzy osoby

● ciśnienie rozkurczowe (dolna liczba) powinno być mniejsze niż 80.

Podwyższone ciśnienie skurczowe, przekraczające wartość 130 mmHg, wskazuje na zwiększone obciążenie ścian naczyń krwionośnych. W takiej sytuacji serce musi włożyć więcej wysiłku, aby pompować krew do organizmu.

Badania pokazują, że podwyższone ciśnienie skurczowe (górne) jest silniej powiązane z występowaniem zawału serca i udaru mózgu niż rozkurczowe. Jednak podwyższone ciśnienie rozkurczowe (dolne), przekraczające 80 mmHg także świadczy o zaburzeniu pracy układu krwionośnego. Jego nieprawidłowe parametry mogą być

pierwszym zwiastunem wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego.

Skąd bierze się wysokie ciśnienie?

Problem nadciśnienia dotyka już ponad 10 milionów Polaków. Jedną z głównych przyczyn jego występowania jest starzenie się organizmu. Dlaczego? Ponieważ wraz z wiekiem nasze naczynia krwionośne stają się sztywniejsze, a to powoduje wzrost ciśnienia krwi.

Pozostałe czynniki sprzyjające podwyższeniu ciśnienia to m.in.: ● uwarunkowania genetyczne ● cukrzyca ● choroby nerek ● zaburzenia hormonalne ● przyjmowanie niektórych leków ● otyłość i nadwaga ● niewłaściwa dieta bogata w sól.

Jeśli chcesz w naturalny sposób zapobiegać rozwojowi nadciśnienia zadbaj o zmianę stylu życia. Rzuć palenie, ogranicz spożycie alkoholu, kontroluj wagę, wprowadź odpowiednią dietę - sprawdź się dieta DASH lub dieta śródziemnomorska i pamiętaj o aktywności fizycznej (co najmniej 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności tygodniowo).

Czy niskie ciśnienie zagraża życiu?

Nie należy lekceważyć także zbyt niskiego ciśnienia krwi, mówimy o nim, gdy skurczowe ciśnienie krwi wynosi poniżej 90 mmHg, a rozkurczowe poniżej 60 mmHg. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli twoje ciśnienie spadło poniżej tych wartości,

a jednocześnie obserwujesz u siebie takie objawy jak: ● zawroty głowy ● omdlenie ● nagłe zmęczenie ● nudności ● zaburzenia widzenia.

Niskie ciśnienie krwi występujące w sposób ciągły i niedające niepokojących objawów nie jest stanem zagrażającym zdrowiu. Choć jednak kardiologowie przyjmują, że niedociśnienie samoistne jest mniej niekorzystne dla pacjenta niż nadciśnienie, z badań naukowych wynika, że wcale nie jest ono obojętne dla zdrowia.

U osób z przewlekłym niedociśnieniem tętniczym, które najczęściej ma podłoże genetyczne, wykazano mniejszą elastyczność tętnic w porównaniu z osobami o normalnym ciśnieniu krwi. Powoduje to spowolnienie przepływu krwi i jest właściwym powodem spadku jej ciśnienia. W rezultacie tkanki organizmu są mniej dotlenione, co w późniejszym wieku może powodować szereg dolegliwości i zmian chorobowych.

Natomiast niedociśnienie ortostatyczne zagraża nie tylko zdrowiu, ale i życiu pacjenta. Oprócz tego, że często wywołuje omdlenia, może też nasilać niedokrwienie serca przy chorobach układu krążenia.

Powodem do niepokoju jest również niskie ciśnienie w ciąży, szczególnie jeśli przyszła mama miała wcześniej ciśnienie w normie. Może to wskazywać na osłabienie, a nawet wewnętrzny krwotok i powinno być jak najszybciej skonsultowane z lekarzem.

Nie lekceważ zmęczenia i bólu brzucha! Rak trzustki może imitować inne choroby



Rak trzustki jest stosunkowo rzadkim nowotworem, niestety, charakteryzuje się wysoką śmiertelnością. Szansa na 5-letnie przeżycie w momencie postawienia diagnozy wynosi tylko ok. 11 proc

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne.

Śmierć Anny Przybylskiej w wieku zaledwie 36 lat 9 lat temu wstrząsnęła Polską. Walka uwielbianej aktorki z rakiem trzustki wywołała tzw. „efekt Przybylskiej” – z jednej strony gwałtownie wzrosła świadomość na temat tego podstępного nowotworu, z drugiej pojawił się ogromny lęk i potrzeba wiedzy o wczesnym wykrywaniu. Pierwsze objawy raka trzustki u Przybylskiej były na tyle niespecyficzne, że trudno je było jednoznacznie powiązać z chorobą.

Aktorka zawsze prowadziła zdrowy tryb życia, dbała o dietę swoją i swojej rodziny, a także regularnie poddawała się badaniom profilaktycznym. Jej tata zmarł na raka trzustki, dlatego zawsze bała się tej choroby. Los chciał jednak inaczej i ta piękna kobieta została w bardzo krótkim czasie wyniszczona przez tę samą podstępną i niezwykle groźną chorobę.

Pierwsze objawy raka trzustki u Anny Przybylskiej pojawiły się dużo przed wykryciem nowotworu. Aktorka

przez długi czas skarżyła się na zmęczenie i nawracające bóle żołądka. Z tego powodu pogorszyło się również jej samopoczucie i zachorowała na depresję. Te wczesne objawy nowotworu nie były jednak specyficzne i trudno było podejrzewać tak ciężką chorobę. Szczególnie, że wyniki badań również były dobre. Sama Ania w wywiadach bagatelizowała pierwsze symptomy i tłumaczyła je stresem, nadmiarem pracy i obowiązków przy dzieciach.

Wyjątkowo podstępny nowotwór

Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne, zależne od lokalizacji guza, co utrudnia diagnozę. Często wykrywany jest on więc dopiero w zaawansowanym stadium, gdy usunięcie guza jest już niemożliwe. Lekarze nie wiedzą także, dlaczego jest on tak groźny, że zwykle nie da się go leczyć i czemu aż do tego stopnia wyniszcza organizm w bardzo krótkim czasie znacznie dotkliwiej niż inne rodzaje nowotworów.

Dobra wiadomość jest taka, że jest to rzadki nowotwór, jednak mimo to w Polsce co roku umiera na niego ponad 5 tys. osób. Dodatkowo szansa na 5-

letnie przeżycie w momencie postawienia diagnozy wynosi tylko ok. 11 proc. Wczesne objawy są bardzo mylące i mało charakterystyczne. Są to właśnie, tak jak w przypadku Przybylskiej zmęczenie, bóle żołądka, brak apetytu, chudnięcie i depresja.

Inne objawy raka trzustki to: żółtaczka, brak apetytu, uczucie

przelewania w brzuchu, ból w dolnej części pleców, nudności, wymioty, wzdęcia, odbijanie, biegunki na zmianę z zaparciami, nietolerancja glukozy, zakrzepowe zapalenie żył.

Ryzyko rozwoju raka trzustki wzrasta wraz z wiekiem. Czynniki ryzyka są również: palenie papierosów, brak aktywności fizycznej, otyłość, nadużywanie alkoholu, cukrzyca, przewlekłe zapalenie trzustki, wrodzone zespoły nowotworowe, czynnik genetyczny.

Organ specjalnej troski

Trzustka pełni niezwykle ważne funkcje w organizmie, wśród których można wymienić: ● wydzielanie insuliny, czyli hormonu obniżającego stężenie glukozy we krwi ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych. Jest przy tym bardzo wrażliwa i przez długi czas nie daje objawów o niedomaganiach, które prowadzą (poza rozwojem nowotworów) m.in. do rozwoju insulinooporności i cukrzycy typu 2, a także ostrego zapalenia trzustki.

WARTO WIEDZIEĆ

Na liście wrogów trzustki pierwsze miejsce zajmują tłuszcze, takie jak:

pełnotłuste produkty mleczne, smażone potrawy, tłuste przekąski (np. chipsy), produkty o wysokiej zawartości tłuszczu (np. majonez). Tłusta dieta powoduje, że trzustka musi pracować ciężiej. Trzustce nie służą także słodkie i napoje gazowane. W badaniu opublikowanym w „Annals of Epidemiology” sugeruje się, że słodkie, przetworzone węglowodany mogą być szczególnie powiązane z rakiem trzustki. Z kolei badanie, które ukazało się w czasopiśmie „Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention”, wykazało związek między słodkimi napojami gazowanymi a rakiem trzustki.

Nawet milion Polaków może zmagać się z trudno gojącymi się ranami. Eksperci alarmują: antybiotyki nie są rozwiązaniem

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz-nowosad@polskapress.pl

W Polsce nawet do miliona osób może żyć z ranami, które nie chcą się goić. Eksperci kampanii „Rany pod kontrolą” ostrzegają, że problem będzie narastał, jeśli nie zmienimy podejścia do problemu.

Jak podkreślają specjaliści, niegroźna rana – np. po skaleczeniu, oparzeniu czy drobnym zabiegu – powinna goić się samoistnie. Coraz częściej jednak proces ten zostaje zaburzony przez zakażenie opornymi bakteriami, co prowadzi do powstania tzw. rany przewlekłej. Taka rana wymaga specjalistycznego leczenia i może prowadzić do poważnych powikłań, w tym amputacji, a nawet zagrożenia życia.

– Wielu pacjentów przez miesiące, a nawet lata, bezskutecznie próbuje leczyć rany. Często stosują przestarzałe metody lub nieodpowiednie preparaty – mówi prof. Tomasz Banasiewicz, przewodniczący Rady Ekspertów kampanii „Rany pod kontrolą”.

Antybiotyki? Tylko w ostateczności

Eksperci alarmują, że ponad 70 proc. zakażeń ran w Polsce leczonych jest ogólnoustrojowo – najczęściej antybiotykami. Tymczasem w wielu przypadkach są one niepotrzebne lub nieskuteczne, a ich nadużywanie przyczynia się do rozwoju antybiotykooporności.

– Antybiotyk nie działa na zakażenia miejscowe i coraz częściej jest nieskuteczny. To nie jest cudowny lek, jak kiedyś sądzono – tłumaczy prof. Banasiewicz.

Zamiast tego eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków, które skutecznie ograniczają namnażanie bakterii i zmniejszają ryzyko infekcji.

Problem zaczyna się już w POZ

Dr Przemysław Lipiński, prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran, zwraca uwagę, że pacjenci z ranami często trafiają do lekarza POZ i od razu otrzymują receptę na antybiotyki – bez wcześniejszej diagnostyki.

– To schemat, który trzeba zatrzymać. Każda niepotrzebna antybiotykoterapia to realny ryzyko dla kolejnych pacjentów – podkreśla dr Lipiński.

Co gorsza, wielu pacjentów sięga po antybiotyki na własną rękę, zanim skonsultuje się z lekarzem. To przyczynia się do rozwoju bakterii opornych na leczenie, których eliminacja staje się coraz trudniejsza.

Zgodnie z aktualnymi wytycznymi, decyzja o włączeniu antybiotyku powinna być poprzedzona:

- oceną mikrobiologiczną rany,
- odpowiednim przygotowaniem jejłożyska,
- wdrożeniem leczenia miejscowego (np. antyseptyką),
- obserwacją cech infekcji miejscowej.

Eksperci podkreślają też konieczność szkoleń dla personelu medycznego i farmaceutów. Z badań kampanii wynika, że tylko co trzeci farmaceuta zna nowoczesne opatrunki, a wiedza o produktach do oczyszczania ran i leczenia przeciwdrobnoustrojowego jest niewystarczająca – również wśród pielęgniarek.

Co dalej?

- Eksperci apelują o:
- wprowadzenie jasnych procedur i algorytmów leczenia ran,
 - stworzenie interdyscyplinarnych zespołów specjalistów,
 - refundację kluczowych procedur, takich jak oczyszczanie ran czy diagnostyka mikrobiologiczna,
 - certyfikację personelu zajmującego się leczeniem ran.

– Musimy zmienić system leczenia ran, zanim będzie za późno – podsumowuje dr Lipiński.



Zamiast antybiotyków, na trudno gojące się rany eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DIETA KETO. CZY TO JEST ZDROWE?

Dieta ketogeniczna – skąd się wzięła?

Dieta ketogeniczna (keto) to skuteczna dieta odchudzająca, ale pod warunkiem ścisłego przestrzegania zasad dotyczących posiłków. Choć nie jest do końca bezpieczna, nieprzerwanie znajduje zwolenników. Dieta została opracowana przez dr Russella M. Wildera w Klinice Mayo w latach 20. XX w. jako kuracja lecznicza dla dzieci z padaczką. Zainteresowanie metodą osłabło wraz z wynalezieniem leków przeciwpadaczkowych, jednak ostatnio wróciło.

Na czym to polega?

Dieta ketogeniczna to jadłospis o bardzo niskiej dawce węglowodanów, gdzie można jeść jedynie produkty najuboższe

w ten składnik odżywczy. Ponieważ dieta keto wymaga jednocześnie spożycia dużych ilości tłuszczu, zawierające go produkty powinny być uwzględniane w każdym posiłku i przekasce. Dzięki specyficznemu składowi dieta ketogeniczna wprowadza organizm w stan ketozy. Energia pozyskiwana jest wtedy z niepełnego trawienia tłuszczów, a dokładniej – z ketonów, które są produkowane z tłuszczów w wątrobie. Powoduje to intensywne spalanie tkanki tłuszczowej, jak również zmiany w metabolizmie, które niwelują uczucie głodu i sprzyjają leczeniu niektórych chorób. Należy jednak pamiętać, że związki ketonowe, nazywane też ciałami ketonowymi, które powstają na skutek diety ketogenicznej, nie są obojętne dla zdrowia. Ich nadmierne nagromadzenie ma szkodliwe skutki, dlatego zaleca się, by keto dietę stosować tylko wra-

zie konkretnych wskazań i pod opieką lekarza. Dietę ketogeniczną stosuje się zwykle przez 2-4 tygodnie, a maksymalnie do 3 miesięcy. Na diecie ketogenicznej można jeść produkty takie, jak: mięso – czerwone i drobiowe, szynka, bekon, kiełbasa, tłuste ryby morskie – śledź, makrela, sardynka, łosoś, jaja – najlepiej od kur z wolnego wybiegu lub ekohodowli, wzbogacone w kwasy tłuszczowe omega-3, pełnotłusty nabiał – pełnotłuste naturalne sery dojrzewające, mozzarella, feta, kwaśny pełnotłusty jogurt, kwaśna śmietana, orzechy i pestki – migdały, orzechy włoskie, laskowe, ziemne, pestki dyni, słonecznika, nasiona chia, siemię lniane, masło – prawdziwe, najlepiej z mleka

krów karmionych trawą, zdrowe oleje roślinne – oliwa z oliwek extra virgin, olej z awokado, olej kokosowy, awokado – w postaci świeżej lub jako pasta guacamole, warzywa liściaste – sałaty, cykorię, kapusty, jarmuż, szpinak, warzywa niskokaloryczne – pomidory, ogórki, cukinia, papryka, seler naciowy, cebula, czosnek, szparagi, brukselka, brokuł, kalafior, grzyby, zioła i przyprawy korzenne – wszystkie, naturalne – bez dodatków wzmacniających smak.

Przykładowy jadłospis:

● PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: jajecznica na bekonie z pomidorem.

Obiad: sałatka z kurczakiem, sałatą, oliwą i serem feta.
Kolacja: łosoś pieczony w masle ze szparagami.

● WTOREK

Śniadanie: omlet z serem kozim, pomidorem i bazylią.
Obiad: koktajl migdałowy z masłem orzechowym, kakao i stewią.

Kolacja: klopsiki z warzywami i serem cheddar.

● ŚRODA

Śniadanie: koktajl kokosowy z migdałami i truskawkami.

Obiad: sałatka z krewetek z awokado i oliwą.

Kolacja: kotlet wieprzowy z parmezanem i sałatką z brokułu.

● CZWARTEK

Śniadanie: omlet z awokado, papryką, cebulą i przyprawami.

Obiad: garść orzechów i lodygi selera naciowego z pastą guacamole z pomidorami.

Kolacja: kurczak nadziewany serkiem kremowym z pesto

i mieszanka sałat z oliwą.

● PIĄTEK

Śniadanie: bezcukrowy jogurt z masłem orzechowym, kakao i stewią.

Obiad: wołowina podsmażana na oleju kokosowym z mieszanką warzyw w stylu chińskim.

Kolacja: burger bez bułki z bekonem, jajkiem sadzonym, sałatką i serem.

● SOBOTA

Śniadanie: omlet z szynką, pomidorem, papryką i cebulą.

Obiad: kawałki serów i wędlin oraz orzechy.

Kolacja: biała ryba usmażona z jajkiem i szpinakiem na oleju kokosowym.

● NIEDZIELA

Śniadanie: jajecznica z bekonem i grzybami.

Obiad: burger bez bułki z sosem guacamole, salsa oraz sałatką i serem.

Kolacja: stek wołowy, jajko w koszulce i mała sałatka.

Wirusy lubią jesień i zimę, broń się

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Istnieje skuteczna i prosta metoda ochrony przed drobnoustrojami: dokładne mycie rąk. Choć to codzienny nawyk, jego efektywność zależy od właściwej techniki. Czy wiesz, jak to robić?

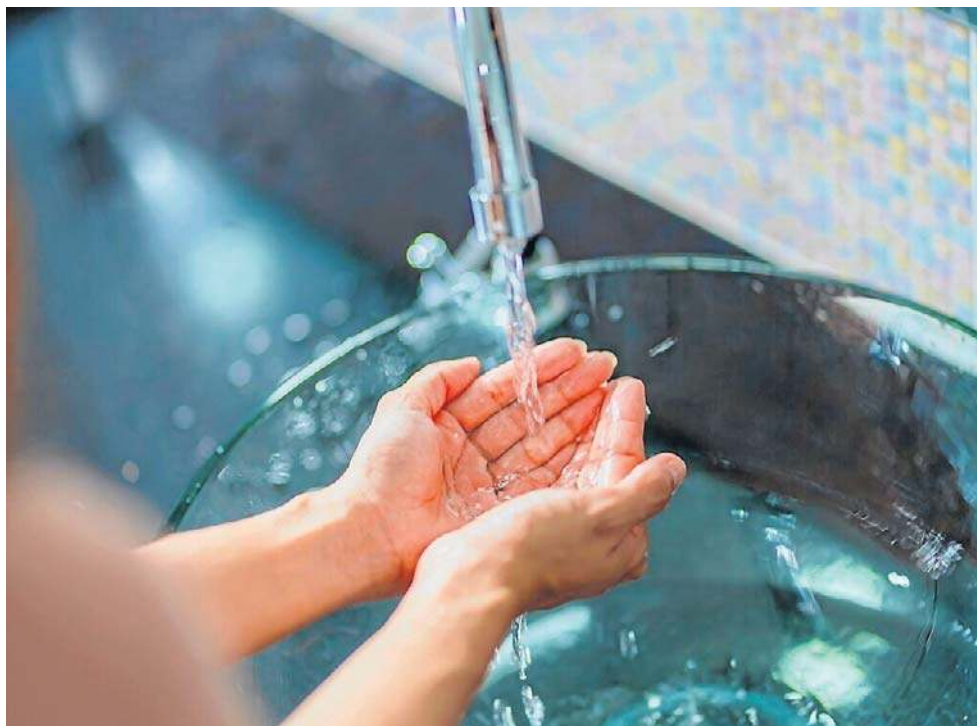
Mycie rąk jest ważne, ponieważ chroni przed chorobami zakaźnymi, nazywanymi chorobami brudnych rąk. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca także mycie dłoni jako skuteczną metodę ochrony przed zakażeniem koronawirusem wywołującym COVID-19, a także innymi wirusami.

Do chorób „brudnych rąk” zaliczane są:

- biegunka rotawirusowa,
- bakteryjne zatrucia pokarmowe, w tym salmonellozy,
- wirusowe zapalenie wątroby typu A, tzw. „żółtaczka pokarmowa”
- grypa,
- choroby jamy ustnej (afte) i bakteryjne zapalenie jamy ustnej),
- choroby pasożytnicze.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

W ciągu dnia dotykamy rękoma przedmiotów i powierzchni, na których znajdują się bakterie, wirusy czy chorobotwórcze grzyby. W ten sposób drobnoustroje przenoszą się na dłonie i za ich pośrednictwem dostają się w okolice twarzy, w tym ust, nosa i oczu.



Zalecana częstotliwość mycia rąk to co najmniej raz na godzinę, a szczególnie trzeba zadbać o nie w określonych sytuacjach – zwłaszcza przed kontaktem z jedzeniem oraz przy dotykaniu niehigienicznych powierzchni i przedmiotów

Twarzy dotykamy nawet kilkanaście razy w ciągu godziny, tymczasem błony śluzowe to najłatwiejsze drogi zakażenia. Choć nie wszystkie patogeny są szkodliwe, lepiej zapobiegać, niż leczyć potencjalne infekcje.

Aby uniknąć ewentualnych chorób, można ograniczyć kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami, co jest jednak mało realne. Są to m.in. klamki drzwiowe, produkty spożywcze w sklepie, poręcz w środkach komunikacji miejskiej, kierownica samochodu, tele-

fon, blaty stołów w lokalach gastronomicznych, przyciski do windy, klawisze bankomatu, myszka do komputera. Zarazki przekazujemy sobie również w bezpośrednich kontaktach z innymi osobami, np. poprzez wymianę pieniędzy podczas zakupów czy przywitanie się przez uścisk dłoni.

Instrukcja mycia i dezynfekcji rąk

Aby higiena dłoni faktycznie zmniejszyła ryzyko zachorowania, istotna jest częstotliwość,

dobór środka myjącego, czas mycia oraz precyzja ruchów.

Prawidłowe mycie rąk powinno trwać minimum pół minuty i składać się z konkretnych etapów. Nie bez znaczenia jest również rodzaj środka, którego używamy do dezynfekcji.

Ręce najlepiej myć za pomocą wody i mydła. Najbardziej polecane jest mydło w płynie. Korzystając z mydła w kostce, należy najpierw opłukać je pod bieżącą wodą z zalegających na powierzchni drobnoustrojów.

Oto instrukcja mycia i dezynfekcji rąk krok po kroku. Większość etapów powinna składać się 5 ruchów tam i z powrotem

1. zmoczyć dłonie i nanieść porcję mydła,
2. pocierać o siebie wnętrza dłoni,
3. pocierać wnętrzem jednej dłoni o grzbiet drugiej – i na odwrót,
4. spleść ręce i pocierać przestrzenie międzypalcowe,
5. zegnij palce, zahacz o siebie dłonie i pocieraj,
6. złap dłoń kciuk i pocieraj ruchem obrotowym, po czym zmień dłonie,
7. złoż razem opuszki palców i pocieraj o wnętrza drugiej dłoni,
8. namydl oba nadgarstki,
9. opłucz dłonie pod bieżącą wodą,
10. osusz dłonie czystym ręcznikiem.

Czym myć ręce?

Jeśli czas mycia rąk wynosi min. 30 sekund (można ćwiczyć z zegarkiem), pozwala na pozbycie się 99 procent mikroorganizmów z powierzchni dłoni. Zminimalizowanie liczby drobnoustrojów o 99 procent to całkiem sporo. Oznacza to, że spośród 100 000 zarazków na dłoni pozostało ich ok. 1000.

Płynem do dezynfekcji bądź żelem antybakteryjnym o dobrym składzie warto posłużyć się, gdy nie ma możliwości umycia rąk wodą. Taki środek warto mieć przy sobie np. w opasowaniu o małej pojemności.

Płyn do dezynfekcji to jednak nie to samo co żel antybakteryjny z drogerii. Podstawową różnicą jest skuteczność obu preparatów. W przypadku żeli antybakteryjnych deklarowana skuteczność niszczenia drobnoustrojów sięga 90-99 procent, natomiast płyn do dezynfekcji pozwala pozbyć się nawet 99,99 procent zarazków. Z pozorów wartości niewiele się różnią: jednak żel antybakteryjny jest 100-krotnie mniej skuteczny niż płyn do dezynfekcji.

CZY WIESZ, ŻE

Telefony komórkowe brudniejsze niż deski klozetowe

Telefon komórkowy towarzyszy nam przez cały dzień. Wiele osób korzysta z niego nawet podczas wizyty w toalecie.

Badania słowackich naukowców z 2018 roku dowiodły, że telefony komórkowe mogą być nawet 6 razy bardziej zanieczyszczone niż... deska klozetowa. Brzmi drastycznie? A jednak! Na naszych „komórkach” bytują bakterie, wirusy, grzyby i inne mikroorganizmy, których obecności często nawet nie podejrzewamy. Wszystko dlatego, że urządzenia te są nieustannie dotykane, często brudnymi rękami, i rzadko trafiają do porządnego czyszczenia.

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

REKLAMA

0011419145

OGŁOSZENIE

o rozpoczęciu powtórnych konsultacji społecznych dotyczących projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Choroszcz w obrębach Porosły i Łyski wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17, pkt. 11 oraz art. 8e, 8h, 8i, 8j ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zmianami) oraz art. 39 ust. 1 pkt 2-5, w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zmianami) oraz uchwałą nr LIV/513/2024 Rady Miejskiej w Choroszcz z dnia 21 lutego 2024 r. zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Choroszcz w obrębach Porosły i Łyski wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w dniach **od 24 października 2025 r. do 24 listopada 2025 r. w następujących formach:**

- Dyżury projektantów** planu odbędą się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Choroszcz przy ul. Dominikańskiej 2 w pokoju nr 17:
 - w dniu 4 listopada 2025 r. w godz. od 15.30 do 16.30,
 - w dniu 12 listopada 2025 r. w godz. od 15.30 do 16.30;
- Spotkanie otwarte**, poprzedzone prezentacją projektu zmiany planu miejscowego, które odbędzie się w dniu 17 listopada 2025 r. o godzinie 17.00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Choroszcz przy ul. Dominikańskiej 2 w sali konferencyjnej;
- Zbieranie uwag** do projektu zmiany planu miejscowego i prognozy oddziaływania na środowisko w terminie trwania konsultacji, tj. **od 24 października 2025 r. do 24 listopada 2025 r.**

Projekt dokumentu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko dostępny będzie w powyższym terminie na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Choroszcz w Biuletynie Informacji Publicznej.

Z dokumentem zapoznać się można również w siedzibie Urzędu Miejskiego w Choroszcz przy ul. Dominikańskiej 2, pokój 17, w godzinach pracy Urzędu w poniedziałki w godzinach od 9.00 do 17.00, w pozostałe dni to jest od wtorku do piątku od 7.30 do 15.30 lub uzyskać informacje telefoniczne (tel. 85 713 22 29 w godzinach pracy Urzędu).

Zainteresowani mogą składać uwagi do wyżej wymienionego projektu zmiany planu miejscowego i prognozy oddziaływania na środowisko. Uwagi mogą być wnoszone w terminie trwania konsultacji społecznych **od 24 października 2025 r. do 24 listopada 2025 r.** Zgodnie z art. 8g ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, uwagi do projektu planu składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Ponadto, stosownie do art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone dodatkowo ustnie do protokołu w Urzędzie Miejskim w siedzibie Urzędu Miasta w Choroszcz przy ul. Dominikańskiej 2, pokój nr 17. Wnoszący uwagę zobowiązany jest podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Uwagi mogą być wnoszone:

- w formie papierowej:** poprzez przesłanie pocztą lub doręczone osobiście w punkcie przyjęć korespondencji Urzędu Miejskiego w Choroszcz przy ul. Dominikańskiej 2 lub na adres Urzędu Miejskiego w Choroszcz, ul. Dominikańska 2, 16-070 Choroszcz
- lub w formie elektronicznej:** poprzez platformę ePUAP (adres elektronicznej skrzynki podawczej: /kmjpp5874d/domyślna, poprzez system e-Doręczenia (adres skrzynki: **AE:PL-81367-50038-BTVTB-15**) lub na adres e-mail: urzed@choroszcz.pl).

Uwagi należy składać wyłącznie na formularzu, którego wzór wynika z Rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. (Dz. U. z 2023 r., poz. 2509) zamieszczonym w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Choroszcz pod adresem: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>.

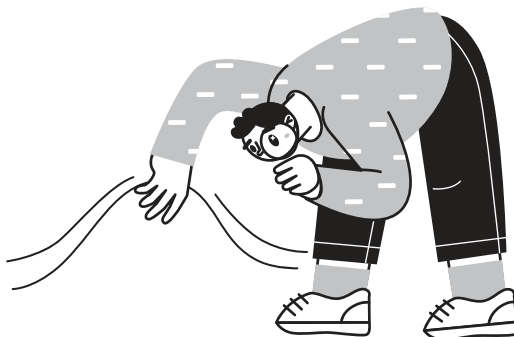
Złożone uwagi zostaną rozpatrzone przez Burmistrza Choroszcz.

Administratorem danych osobowych jest Burmistrz Choroszcz. Dane będą przetwarzane w celu prowadzenia postępowania wskazanego w ogłoszeniu. Wnioskodawcom przysługują prawa: do żądania dostępu do własnych danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania lub wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania. Więcej informacji o przetwarzaniu danych osobowych i realizacji praw znajduje się pod adresem: <https://bip.choroszcz.pl/odo/ki-mpzp.html>.

Burmistrz Choroszcz

AUTOPROMOCJA

Czwartek z dreszczykiem



Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

wspolczesna.pl
poranny.pl

0011419819

Wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci naszego serdecznego Kolegi



Anatola Supruniuka

Rodzinie oraz Najbliższym



składa

Zarząd oraz Koleżanki i Koledzy PPU „Mark-Bud”

REKLAMA

0011418642

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA WÓJTA GMINY ORLA O PRZETARGU

Przetarg dotyczy niezabudowanej nieruchomości gruntowej stanowiącej działkę ewidencyjną nr 436/49 o powierzchni 0,1611 ha, położonej w obrębie gruntów wsi Orla przy ul. Partyzantów.

Nieruchomość została przeznaczona do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

Cena wywoławcza wynosi: 57 000,00 zł. Sprzedaż zwolniona od podatku VAT. Wysokość wadium wynosi: 5 700,00 zł.

Termin i miejsce przetargu: 27 listopada 2025 r., godz. 12.00 w siedzibie Urzędu Gminy Orla, ul. Mickiewicza 5 (sala konferencyjna).

Ogłoszenie o przetargu wywieszono na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Orla przy ul. Mickiewicza 5 oraz opublikowano na stronie internetowej <http://bip.ug.orka.wrotapodlasia.pl>.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy Orla – pokój nr 3, tel. 85 730 57 92 w godz. 8.00-15.00.

REKLAMA

0011418640

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA WÓJTA GMINY ORLA O PRZETARGU

Przetarg dotyczy niezabudowanej nieruchomości gruntowej stanowiącej działkę ewidencyjną nr 436/47 o powierzchni 0,1626 ha, położonej w obrębie gruntów wsi Orla przy ul. Partyzantów.

Nieruchomość została przeznaczona do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

Cena wywoławcza wynosi: 57 000,00 zł. Sprzedaż zwolniona od podatku VAT. Wysokość wadium wynosi: 5 700,00 zł.

Termin i miejsce przetargu: 27 listopada 2025 r., godz. 9.00 w siedzibie Urzędu Gminy Orla, ul. Mickiewicza 5 (sala konferencyjna).

Ogłoszenie o przetargu wywieszono na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Orla przy ul. Mickiewicza 5 oraz opublikowano na stronie internetowej <http://bip.ug.orka.wrotapodlasia.pl>.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy Orla – pokój nr 3, tel. 85 730 57 92 w godz. 8.00-15.00.

Tak naprawdę człowiek jest sam w swoim życiu



Katarzyna Figura w „Pytaniu na śniadanie” o tym, że jej dzieci dorosły i zaczęły samodzielne życie Fot. Anna Kaczmarska

Z ŻYCIA GWIAZD

Sebastian Karpiel-Bułecka pokazał dzieciom góry
Lider muzycznego zespołu Zakopower i Paulina Krupińska wychowują dwoje dzieci. Piosenkarz wykorzystał wolną niedzielę, by pokazać im górskie szlaki. Na Instagramie Karpiela-Bułecki znalazły się zdjęcia z rodzinnej wyprawy. „Taka to była niedziela. Nie ma to jak w Kościelisku”.

Agnieszka Hyży odpoczywała za granicą
Prezenterka opublikowała na Instagramie fotografie z rodzinnych wakacji w ciepłych krajach, z udziałem 12-letniej córki Marty, która wzrostem prawie dogoniła mamę. „Sen nocy paźdzernikowej. Mama i córka. Patrzę na nią... na moją małą, coraz większą!” – podpisała Hyży relację.

Katarzyna Skrzynecka jest dużą szczęściarą
Aktorka odwiedziła niedawno „Dzień dobry TVN” wraz ze swoją 13-letnią córką Aliką. Pretekstem była rozmowa o wspieraniu pasji nastoletnich dzieci. Okazało się, że Alika ma bujną wyobraźnię przestrzenną i tworzy pomyślowe projekty plastyczne. – Myślę, że jestem dużą szczęściarą, bo Alisi charakter jest bezkonfliktowy i jakimś cudem omijamy tzw. trudny wiek buntu. Myślę, że mamy pod tym względem obydwoje bardzo podobne charaktery – powiedziała aktorka. (GZL) Fot. Anna Kaczmarska



W TELEWIZJI



Pociągiem przez starożytny Egipt
BBC Earth, 17:35
Profesor antropologii Alice Roberts odkrywa sekrety jednej z najstarszych cywilizacji. I robi to w nietypowy sposób: poruszając się pociągami. Przygodę rozpoczyna od poszukiwania śladów Kleopatry w Aleksandrii.

Sługi boże
Kino Polska, 20:00
Młoda Niemka rzuca się z wieży kościoła. Prowadzący śledztwo komisarz Warski (Bartłomiej Topa) nie jest zachwycony, kiedy do sprawy zostaje przydzielona policjantka Ana Wittesch (Julia Kijowska). Wkrótce przybywa także wysłannik Banku Watykańskiego, dr. Kuntz. Co łączy samobójstwo studentki, śledztwo Any i przyjazd Kuntza?

Filip
TVP Kultura, 20:00
Frankfurt 1943 rok. Filip (Eryk Kulm), będąc w sercu nazistowskich Niemiec, ukrywa żydowskie pochodzenie i beztrudnie korzysta z uroków życia. Jednak gdy wojna zaczyna zbierać krwawe żniwo wśród najbliższych mu osób, ten misternie zbudowany świat, który go otacza, rozpływa się jak domek z kart.

Czas – podróż przez tysiąclecia
TVP Historia, 20:05
Autorzy pokazują, jak zmieniło się ludzkie postrzeganie i mierzenie czasu oraz jak różne narody, kultury i przekonania zmieniały nasze interpretacje czasu.

KRZYŻÓWKA NR 163

- Poziomo:**
3) druga pod względem wielkości wyspa świata,
10) alkaloid w liściach herbaty,
11) używka w krajach tropikalnych,
12) Księżyc dla Ziemi,
14) polarne zjawisko na niebie,
15) obejmuje locję i nawigację,
16) mityczni greccy bohaterowie,
19) mieszanina związków chemicznych,
23) miasto w Afganistanie jak wiązanie przy narcie,
27) ... Ono, żona Johna Lennona,
28) zwolennik jednej partii,
29) żartobliwie o świętoszku,
30) mebel dla urzędnika,
33) drąg z hakiem, obracak,
37) amator hucznej zabawy, birbant,
38) wybrzyk chuligana, wyskok,
39) kablów lub telewizyjny,
40) tkanina z wełny zgrzebnej,
41) średniowieczny kronikarz,
Pionowo:
1) oddarty kawałek materiału,
2) pióra i puch pokrywające ptaka,
3) trzonek narzędzia, rączka,
4) serial telewizyjny z rolą Leszka Lichoty,
5) barwny kuzyn wróbla,
6) serial komediowy z Franią Maj,
7) wyrażenie bez sensu, bzdura,
8) pomieszczenie pod dachem,
9) świeci najjaśniej w gwiazdozbiórze Orła,
13) sztuczny język międzynarodowy,



- dowy,
17) specjalista od moralności,
18) nie pion i nie poziom,
20) puszki rogowe krasuli,
21) ... Polk, aktor z serialu „Ojciec Mateusz”,
22) skrzyżowanie o ruchu okrężnym,
24) wykonuje podwodne prace,
25) stolica Jordanii ze świątynią Herkulesa,

- 26) imię Lipnickiej, polskiej piosenkarki,
30) potocznie o prasie podziemnej,
31) mieszkańcy Taszkentu,
32) podobny do galaretki,
34) cienki płat blachy,
35) jednokołowy wózek na budowie,
36) przestrzeń pozaziemska, wszechświat.

ROZWIĄZANIE NR 162

P	R	Z	E	K	O	P	P	P	A	L	I	S	A	D	A
O	A	U	O	S	I	K	A	I	A	A	A	A	A	A	A
T	O	P	O	R	E	K	E	S	A	L	A	M	I	N	A
O	I	E	E	O	B	C	A	S	I	B	A	A	A	A	A
P	A	S	Z	K	W	I	L	M	A	L	A	P	A	N	E
P	E	E	E	K	A	R	E	T	A	E	I	A	A	A	A
Z	A	C	I	A	G	S	B	P	A	R	Y	T	E	T	
C	S	S	R	E	K	L	A	M	A	L	K	A	A	A	
C	Z	E	S	N	E					M	A	R	I	A	Z
H	S	S	K							A	O	K			
L	O	T	Y	S	Z					J	A	S	K	R	A
O	R									O	O	U			
P	I	A	S	T	R					N	A	M	Y	S	L
A	D									E	A	Z			
K	R	A	J							A	L	C	A	T	R

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważnie podejmij decyzję. Horoskop dzienny wróży, że intuicja będzie Ci sprzyjać. Korzystaj z tego, ale unikaj pośpiechu i gniewu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój okaże się Twoją siłą. Nie daj się sprowokować. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczorem czeka Cię miłe zaskoczenie...
Baran (21.03 - 19.04)
Wiele się wokół Ciebie wydarzy. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać uważnie innych ludzi. Między wierszami padną ważne słowa.

Byk (20.04 - 20.05)
Domowe sprawy wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny zapowiada, że wzruszenie przyniesie Ci wewnętrzny spokój oraz ulgę.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Zaufaj sobie. Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop na dziś zapowiada, że możesz zabłysnąć – pozwól sobie na większą odwagę.
Rak (22.06 - 22.07)
Szczegóły będą miały dzisiaj znaczenie. Nie lekceważ intuicji. Horoskop dzienny na środę mówi, że wskaże Ci właściwy kierunek.

Lew (23.07 - 22.08)
Znajdź równowagę między sercem a rozsądkiem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego zrozumienia.
Panna (23.08 - 22.09)
Przeszłość zapuka do Twoich drzwi. Zmierz się z nią spokojnie. Horoskop na dziś wróży, że nowe początki nadejdą szybciej, niż sądzisz.
Waga (23.09 - 22.10)
Energia będzie Cię rozpierać! Zrób coś spontanicznego, ale horoskop dzienny na środę radzi także pamiętać o złożonej obietnicy.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Cierpliwość zaprocentuje. Nie trać wiary w siebie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że Twoje starania już wkrótce dadzą owoce.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Pomysł, który narodzi się w Twojej głowie, może odmienić przyszłość. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać go, zanim uleci z myśli.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Uczucia będą dominować. Nie bój się mówić, co czujesz. Horoskop dzienny na środę wróży, że szczerość zbliży Cię do właściwej osoby.

PIŁKA NOŻNA SZLAGIEREM W DZISIEJSZYCH MECZACH W LIDZE MISTRZÓW BĘDZIE STARCIE W STOLICY HISZPANII

Hit w Madrycie i szansa Polaków

Bartosz Głęb
redakcja@polskapress.pl

Dzisiaj absolutnym hitem w 3. kolejce fazy ligowej Ligi Mistrzów będzie starcie Real Madryt - Juventus FC.

Ponadto rewelacyjnie spisujący się azerski Karabach Agdam z polskim bramkarzem zagra w hiszpańskim Bilbao, a Atalanta Bergamo z powracającym po kontuzji Nicolą Zalewskim podejmie u siebie czeską Slavię Praga.

Z polskiej perspektywy ciekawie będzie już o godz. 18.45, bo właśnie wtedy rozpocznie się mecz Athletic Bilbao - Karabach Agdam. Zespół z Azerbejdżanu po dwóch kolejkach niespodziewanie ma na swoim koncie komplet punktów i tylko 2 stracone gole. Sporą zasługę w tym ma polski bramkarz Mateusz Kochalski, którego Michał Probiez dwukrotnie powoływał do reprezentacji Polski, a ostatnio w mediach pojawiały się informacje o zainteresowaniu Polakiem ze

strony niemieckiej Borussia Dortmund.

Zostając przy polskich wątkach, włoska Atalanta Bergamo o godz. 21.00 rozpocznie swoje spotkanie z czeską Slavią Praga. Nicola Zalewski po kontuzji uda, której nabawił się jeszcze we wrześniu, w ostatni weekend wrócił już do kadry meczowej ekipy z Serie A i najprawdopodobniej w środowy wieczór również znajdzie się wśród rezerwowych. Czy Polak dostanie szansę gry w drugiej połowie? W dużej mierze będzie to zależać od wyniku spotkania w Bergamo.

Hitem dzisiejszych meczów w Lidze Mistrzów będzie natomiast starcie w stolicy Hiszpanii, gdzie Real Madryt podejmie Juventus FC. Specjalizująca się w tych rozgrywkach ekipa Królewskich, poza wpadką z Atletico Madryt, zarówno w lidze, jak i w Europie, idzie jak burza. Natomiast Stara Dama przechodzi ostatnio przez spory kryzys. Ekipa ze stolicy Piemontu w ostatnich sześciu spotkaniach zano-



Specjalizująca się w rozgrywkach Ligi Mistrzów ekipa Królewskich, poza wpadką z Atletico Madryt, zarówno w lidze, jak i w Europie, dotąd idzie jak burza

towała pięć remisów i porażkę.

Bardzo ciekawie może być również we Frankfurcie, gdzie tamtejszy Eintracht zmierzy się z angielskim Liverpooliem. Pierwsi nie wygrali trzech ostatnich meczów, natomiast

The Reds mają na swoim koncie cztery porażki z rzędu. To największy kryzys, odkąd drużynę przejął Arne Slot. Wynik spotkania we Frankfurcie wydaje się wielką niewiadomą. Niestety wszystkie środowe

spotkania Ligi Mistrzów będzie można oglądać wyłącznie na płatnych kanałach z oferty Canal+ zarówno w telewizji, jak i w internecie. TVP Sport pokazało wtorkowy mecz Arsenal FC - Atletico Madryt. ©

Środowe mecze 3. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów:

godz. 18.45 Athletic Bilbao - Karabach Agdam
Transmisja: Canal+ Extra 2
Komentarz: Piotr Laboga, Jakub Kręcidło
godz. 18.45 Galatasaray Stambuł - FK Bodo Glimt
Transmisja: Canal+ Extra 3
Komentarz: Szymon Przedpełski, Michał Żyro
godz. 21.00 Real Madryt - Juventus FC
Transmisja: Canal+ Extra 1
Komentarz: Michał Mitrut, Tomasz Lipiński
godz. 21.00 Eintracht Frankfurt - Liverpool FC
Transmisja: Canal+ Extra 2
Komentarz: Przemysław Pelka, Michał Gutka
godz. 21.00 Bayern Monachium - Club Brugge
Transmisja: Canal+ Extra 3
Komentarz: Kamil Kania, Michał Trela
godz. 21.00 AS Monaco - Tottenham Hotspur
Transmisja: Canal+ Extra 5
Komentarz: Rafał Dębiński, Rafał Nahorny
godz. 21.00 Sporting Lizbona - Olympique Marsylia
Transmisja: Canal+ Extra 6
Komentarz: Adam Zakrzewski, Michał Bojanowski
godz. 21.00 Atalanta Bergamo - Slavia Praga
Transmisja: Canal+ Extra 7
Komentarz: Żelazna Żyżyńska, Leszek Orłowski
godz. 21.00 Chelsea FC - Ajax Amsterdam
Transmisja: Canal+ 360
Komentarz: Krzysztof Marciniak, Adam Szala

Maroko to już potęga światowego futbolu, ma złoto mundialu U-20

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W 2005 roku Argentyna, z Leo Messim w składzie, po raz piąty w historii sięgnęła po mistrzostwo świata U-20, a za rewelację turnieju uznano Maroko, które zajęło czwartą lokatę.

Marokańczycy 20 lat czekali na powrót do tej imprezy, a jadąc na nią do Chile, nie ukrywali swoich dużych ambicji. Z Albicelestes, którzy czekają na złoto 18 lat, spotkali się w finale w Santiago.

Na boiskach Chile za jednego z głównych faworytów do triumfu uchodzili Argentyńczycy, podrażnieni „tylko” drugim miejscem w tegorocznym kontynentalnym czempionacie. W nim dali się wyprzedzić Brazylii, którą rozgromili w pierwszej rundzie 6:0.

Naszpikowany wschodzącymi gwiazdami futbolu zespół Diego Placente (jako zawodnik mistrz świata U20 1997) pogubił się w grupie finałowej, dał sobie w głupi sposób wydrzeć wygraną z Canarinhos (1:1, mimo prowadzenia) i gdy potrzebował wysokiego zwycięstwa z Paragwajem uległ sensacyjnie niżej notowanemu rywalowi 2:3.



Zespół Ouahbiego w grupie w Chile pokonał Hiszpanię i Brazylię, potem wyeliminował Koreę Południową, USA, w półfinale po karnych Francję, a w finale Argentynę 2:0

Argentyna z nieobecnymi na mundialu w Chile Franco Mastantuono (dziś Real Madryt) i Claudio Echeverrim (Bayer Leverkusen, na wypożyczeniu z Manchesteru City) nie poradziła sobie z rolą murowanego faworyta. Już bez tych dwóch wschodzących gwiazd światowego futbolu miało się to powtórzyć parę miesięcy później.

Seniorzy Albicelestes w ostatnich latach kolekcjonują trofea. W 2022 roku sięgnęli po mistrzostwo świata, dwa

razy wygrali Copa America (2020, 2024) i dołożyli do tego Finalissima (3:0 z Włochami).

Po seniorskim mundialu w Katarze Achraf Hakimi, czołowy prawy obrońca świata, gwiazda Paris SG, był szczęśliwy z udanego startu Lwów Atlasu, zwyciężonego miejscem tuż za podium, ale nie ukrywał, że apetyt Marokańczyków rośnie.

Kraj stawia na futbol, na szkolenie, czołowe kluby mogą się pochwalić znakomitymi akademiami, wielu za-

wodników szkoli się w najmocniejszych europejskich ligach.

- Chcę być mistrzem świata - mówi Hakimi, mając na myśli seniorski futbol. W międzyczasie zapisał się w kronikach, sięgając z olimpijską kadrą po brąz na igrzyskach w 2024 roku we Francji. Lwy Atlasu postawiły się w półfinale Hiszpanom, wcześniej w grupie pokonały Argentynę, w ćwierćfinale USA aż 4:0, a w boju o brąz Egipt 6:0.

Hakimi nie narzekał na zmęczenie, zasuwał jak maszyna

i cieszył się jak dziecko z medali. Minął rok i świętował awans do finałów Mistrzostw Świata 2026 w imponującym stylu, a już w trakcie mundialu U-20 w Chile z drużyną narodową pobił rekord - 16 zwycięstw z kolei (7 w eliminacjach MŚ, 6 w eliminacjach Pucharu Narodów Afryki, 3 w grach towarzyskich), a tę serię można jeszcze powiększyć. Na ostatnim zgrupowaniu zawodnicy Walid Regragui kibicowali już wspólnie ekipie U-20, która zadziwiła w Chile. Mohamed Ouahbi trenerki wyuczył się w Anderlechtie Bruksela, zarządzał nawet akademią Fiołków i bez wahania skorzystał z oferty z Maroka, kraju swoich przodków.

Spadła na niego krytyka po „zaledwie” wicemistrzostwie Pucharu Narodów Afryki U-20 2025 (w finale z RPA 0:1), ale na tym turnieju doszliżował wiele kwestii i do Chile jego zespół udał się fantastycznie przygotowany i zmotywowany. W składzie Marokańczycy mieli zawodników z klubów m.in. angielskich, francuskich, włoskich, hiszpańskich, portugalskich, holenderskich.

- Gdy my w 1983 roku ogrywaliśmy Wybrzeże Kości Słoniowej na mundialu w Meksyku Afryka wyróżniała się siłą fi-

zyczną, widać było potencjał u zawodników, ale jeszcze panował chaos. Teraz w Maroku jest technika, organizacja, tak zwany team spirit - mówi Roman Gruszecki, brązowy medalista MŚ U-20 1983, wtedy piłkarz Stali Mielec, dziś trener Pogoni Staszów, wnikliwy obserwator młodzieżowych mundialów.

Zespół Ouahbiego w grupie w Chile pokonał Hiszpanię i Brazylię, potem wyeliminował Koreę Południową, USA, w półfinale po karnych Francję, wykreował gwiazdy, ale dwie największe - napastnik Yassir Zabiri (Famalicao) i skrzydłowy Othmane Maamma (Watford) największy popis dały z Argentyną, przystroczoną presją. Po dwóch trafieniach Zabiriego po 29 minutach Maroko prowadziło 2:0, a wynik się już nie zmienił.

Oscar Dertycja w Argentynie, potem to przełożyli na rywalizację seniorów. Dwaj najlepsi piłkarze MŚ U-20 w Chile - Maamma i Zabiri nie są bez szans pójść w ślady Hakimiego, Bono, El Nesryi, a może i z nimi razem zdobędą dla Maroka medal najważniejszego mundialu. Na razie jednak ich kraj szaleje ze szczęścia i czeka na Puchar Narodów Afryki 2025 zaplanowany na grudzień i styczeń w... Maroku. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Tenisistki stołowe Dojlid Białystok wskoczyły na fotel lidera pierwszej ligi

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

TENIS STOŁOWY. **Kobięcy zespół Dojlid Białystok w 3. kolejce I ligi grupy północnej tenisa stołowego pokonał KTSK Luzino 8:2 i został liderem tabeli.**

Po pierwszych sześciu grach Dojlidy prowadziły już 6:0 i to nie przegrały w nich żadnego seta. To drugie zwycięstwo białostoczank w sezonie, po wygranej z Energią Manekin Toruń i remisie w inauguracyjnym spotkaniu z KS AWFIS Gdańsk.

Podstawowy skład złożony z Karoliny Hołdy, Julii Skwarek, Mai Łakomej oraz Anny Pacelt zapewnił komfortową pozycję naszej drużynie po pierwszej serii gier i podczas drugiej części spotkania swoje szanse otrzymały Magdalena Gajewczyk oraz Maria Karczmarsz.

Następne spotkanie z English Perfect AZS UWM Olsztyn

Dojlidy zagrają w Białymstoku 25 października.

UKS Dojlidy Białystok - KTSK Luzino 8:2
Hołda Karolina - Plotka Katarzyna 3:0 (9, 4, 4)
Skwarek Julia - Plotka Katarzyna 3:0 (2, 6, 3)
Hołda Łakoma - Krakowiak/Wollschlaeger 3:0 (2, 7, 5)
Karczmarsz Maria - Plotka Magdalena 1:3 (-9, 8, 8, 3)
Skwarek Julia - Krakowiak Ewa 3:2 (12, -3, -10, 8, 8)
Łakoma Maja - Garbino Maja 3:0 (8, 6, 6)
Pacelt Anna - Wollschlaeger Liliana 3:0 (5, 3, 7)
Pacelt/Skwarek - Plotka/Garbino 3:0 (4, 4, 2)
Gajewczyk Magdalena - Wollschlaeger Liliana 0:3 (12, 11, 7)
Pacelt Anna - Garbino Maja 1:3 (2, 6, -9, 8)

1. UKS Dojlidy Białystok	3	5	19:11
2. AZS UWM Olsztyn	2	4	14:6
3. Bogoria Grodzisk Maz.	3	4	17:13
4. LUKS Agro-Sieć Chelmino	3	4	16:14
5. KTS Nowy Dwór Maz.	1	2	9:1
6. MRKS Gdańsk	2	2	14:6
7. KS AZS AWFIS Gdańsk	2	2	10:10
8. Energa Manekin Toruń	3	1	11:19
9. KTSK Luzino	2	0	6:14
10. Stella Niechan Gniezno	3	0	4:26

© P



Zespół Dojlid NBNiałystok pokonał Luzino 8:2

PIŁKA RĘCZNA

Zwycięstwo SBR Podlasie Nowe Piekuty po karnych

Drugie zwycięstwo po rzutach karnych odnieśli piłkarze ręczni SBR Podlasie Nowe Piekuty. W Płocku pokonali oni pierwszy zespół SMS ZPRP 28:28 w karnych 3:1. Drużyna z Nowych Piekut przegrywała już siedmioma bramkami, ale w końcówce meczu dogoniła płocczan i był remis 27:27 po trafieniu Karola Pruszyńskiego. Gospodarze odpowiedzieli bramką. Do remisu 28:28 i zwycięskich rzutów karnych doprowadził Maciej Niedźwiecki.



FOT. FACEBOOK/SBR PODLASIE

PIŁKA NOŻNA

Z GKS Katowice w niedzielę

Departament Logistyki Rozgrywek opublikował terminarz 16. kolejki PKO Bank Polski Ekstraklasy. Jagiellonia Białystok zagra z GKS Katowice, 23 listopada (niedziela) o godz. 12.15

Pokaz mocy Jagiellonii Futsal, która strzeliła aż dziesięć goli

Wojciech Konończuk
wojcieh.kononczuk@polskapress.pl

FUTSAL. **Tydzień przed meczem rundy z Wiarą Lecha Poznań pierwszoligowa Jagiellonia Futsal Białystok dała popis skuteczności, bijąc u siebie KS Gniezno aż 10:3.**

Mecz z ekipą z Gniezna, która przyjechała do Białegostoku w okrojonym składzie, nie miał żadnej historii. Już w 2. minucie Kolumbijczyk Cristian Neme rozpoczął demolowanie przyjezdnych i Jagiellończycy strzelali gola za golem, kończąc potyczkę dwucyfrowką.

- Wynik poszedł w eter i na pewno to dobry prognostyk przed wyprawą do Poznania. Na podkreślenie zasługuje dobra postawa naszej młodzieży i debiutanckie w pierwszej lidze gole Macieja Dmochowskiego oraz Patryka Dziekońskiego - komentuje działacz Jagiellonii Futsal Karol Domański.

Pierwsza połowa meczu Futbalo - Red Devils nie wskazywała na porażkę gospodarzy. Białostoczanie grali dobrze i objęli prowadzenie po tym, jak strzelał Kami Gryko, a skuteczną dobitką popisał się Eryk Kajewski.

Wszystko zmienił się po zmianie stron. „Czerwone Diabły” zagrały agresywnie, a białostoczanie zaczęli popełniać proste błędy w obronie i szybko zrobiło się 1:2. Co



FOT. DAMIAN PRZESTRZELSKI

Jagiellonia Futsal urządza sobie poligon strzelecki w meczu z KS-em Gniezno

prawda dzięki Kajewskiemu (gol i asysta przy trafieniu Mateusza Rogowskiego) udało się naszemu zespołowi wyrównać na 2:2, a potem na 3:3, ale na czwarte trafienie gości odpowiedzi już nie było i skończyło się pierwszą w tym sezonie domową porażką.

Wyjazdowe spotkanie BAF Bonito Białystok z Wiarą Lecha Poznań zostało przełożone na 11 listopada.

WYNIKI 5. KOLEJKI
Jagiellonia Futsal Białystok - KS Gniezno 10:3 (5:0).

Bramki dla Jagiellonii: Cristian Neme - dwie, Kamil Kucharski - dwie, Maciej Dmochowski - dwie, Helver Tachack, Mateusz Łabieniec, Patryk Dmochowski, bramka samobójcza.

Futbalo Białystok - Red Devils Chojnice 3:4 (1:0). Bramki dla Futbalo: Eryk Kajewski - dwie, Mateusz Rogowski.

Inne wyniki:
AZS UG Gdańsk - TAF Toruń 9:2, AZS UW Wilanów - LZS Dragon Bojano 5:2, LZSS Łęborg - Futsal Szczecin 7:0

Mecz: Wiara Lecha Poznań - BAF Bonito Białystok został przełożony.

TABELA

1. Wiara Lecha Poznań	4	12	33-10
2. AZS UW Wilanów	5	12	19-12
3. Jagiellonia Białystok	4	10	28-9
4. Red Devils Chojnice	5	10	19-18
5. LZSS Łęborg	3	6	12-8
6. Futsal Szczecin	3	6	14-15
7. LZS Dragon Bojano	4	6	14-18
8. AZS UG Gdańsk	5	5	19-19
9. Futbalo Białystok	5	5	15-16
10. TAF Toruń	4	0	6-20
11. BAF Bonito Białystok	4	0	8-23
12. KS Gniezno	4	0	9-28

© P

Młode Żubry podjęły walkę z silniejszym Turem

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. **W drugoligowych derbach koszykarze Tura Basket Bielsk Podlaski pokonali Akademię Koszykówki Młode Żubry 112:73.**

Podopieczni trenera Rafała Króla wygrali z Młodymi Żubrami 112:73, ale zwycięstwo nie przyszło im wcale tak łatwo, jakby wskazywał na to wynik. Pierwsza połowa była bardzo wyrównana. Przez dwie kwarty trwała walka koszy-

za kosz. Dopiero tuż przed przerwą gospodarze z Bielska Podlaskiego wyszli na siedmiopunktowe prowadzenie 53:46.

W kolejnych dwóch kwartach dało już o sobie znać doświadczenie Tura, który uzyskał już znaczącą przewagę wygrywając 112:73.

To już trzecie zwycięstwo z rzędu, w których Tur przekracza granice zdobytych 100 punktów. Wcześniej bielszczanie wygrali z BS Mińsk Mazowiecki 122:51 i Rosiem Pisz 107:58.

Tur Basket Bielsk Podlaski - PGE AK Młode Żubry Białystok 112:73 (23:24, 30:22, 29:14, 30:13).

Tur Basket: Fatz 22, Kuczyński 20, Łucka 13, Weres 13, Miłak 10, Milewski 9, Krakowiak 7, Gralewski 6, Bobka 5, Kisiel 4, Grigoruk 3.

Młode Żubry: Kurzyńska 18, Wierzbicki 15, Jakubiec 9, Kotyński 9, Jakubiec 6, Starzak 6, Krasowski 3, Borawski 2, Kudraszow 2, Kurszel 2, Zadykowicz 1, Kamiński.

Pozostałe wyniki 6. kolejki: Lublinianka - Księżak Łowicz 82:67, BS Mińsk Mazowiecki - Trójka Żyrardów 74:99, HydroTruck Radom - Znicz Basket Pruszków 80:71, Rysie Sochaczew - AZS AWF Warszawa 65:76, Roś Pisz - Profbud Legia II 75:77, PKK 99 Pabianice - Start II Lublin 86:70, Legion - ŁKS II 114:68.

1. Legion Legionowo	6	12	591-402
2. AZS AWF Warszawa	6	12	518-416
3. Tur Basket Bielsk Podl.	6	11	615-452
4. HydroTruck Radom	6	11	510-475
5. KS Trójka Żyrardów	6	11	486-454
6. PKK 99 Pabianice	6	10	527-473
7. Lublinianka KUL	5	9	415-343
8. Rysie Sochaczew	6	9	422-382
9. KS Księżak Łowicz	6	8	459-461
10. PGE AKMŻ Białystok	6	8	395-502
11. TSK Roś Pisz	6	7	384-496
12. BS Mińsk Maz.	6	7	384-561
13. Profbud Legia II	6	7	393-518
14. Znicz Basket Pruszków	6	7	446-481
15. ŁKS II Politechnika Ł.	6	7	483-549
16. Start II Lublin	5	5	335-398

© P



Trener AK Młode Żubry Jakub Jakubiec do przerwy mógł być zadowolony z postawy swoich podopiecznych

FOT. FACEBOOK/AK MŁODE ŻUBRY