

To choroby cywilizacyjne decydują o jakości i długości życia – mówi prof. Marek Postuła **str. 2**



FOT. WUM

• Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej • „Herbata cesarska” to sekret młodości **str. 9-11**

STRONA
ZDROWIA

Nr 96 (21059)

GAZETA

WSPÓŁCZESNA

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa 20.05.2026

www.wspolczesna.pl

Proces ws. nielegalnej produkcji alkoholu na dużą skalę. Oskarżony chce się poddać karze **str. 3**



FOT. GDDKiA

Utrudnienia na DK 65. W Fastach na dwa miesiące wprowadzono ruch wahadłowy **str. 3**

Suwalski Budżet Obywatelski 2027. O głosy mieszkańców powalczy 11 projektów **str. 5**

Nr ISSN 0137-9488

Nr indeksu 350133



FOT. PAWEŁ KRUKOWSKI/UNIP

REGION

Ponad 5,3 mln zł z funduszy europejskich na OZE. Fotowoltaika, magazyny energii i nowoczesne systemy zarządzania nią – cztery kolejne projekty w regionie otrzymały unijne wsparcie na rozwój odnawialnych źródeł energii **str. 5**

ZE STRAŻY

Pożar kilkunastu hektarów łąk i traw w Narwiańskim Parku Narodowym



FOT. KM PSP BIAŁYSTOK

20 zastępów strażaków gasiło wczoraj pożar łąk i trzcinowisk na terenie Narwiańskiego Parku Narodowego w powiecie białostockim. Służby zostały powiadomione po godz. 15. Pożarem objęty był obszar o powierzchni ok. 14 hektarów, w okolicach miejscowości

Izbiszcz (gm. Choroszcz). Po godz. 17 pożar został zlokalizowany. W akcji wykorzystywany był m.in. specjalistyczny pojazd SHERPN 1200 do pracy w trudnym terenie, pojazd terenowy UTV, quad, dron czy samolot gaśniczy Dromader.

INICJATYWA WIEŹNIOWIE MIELIBY ZAJMOWAĆ SIĘ ZWIERZĘTAMI

Schronisko przy areszcie? Do projektu potrzebne są psy

Hajnówka
Martyna Jurkowska

Areszt Śledczy w Hajnówce przystąpił do pilotażowego programu Ministerstwa Sprawiedliwości, zakładającego tworzenie minischronisk dla psów. W ramach projektu placówka zamierza wybudować domki przejściowe dla zwierząt oczekujących na adopcję, w których zamieszkają czworonogi, a opiekę nad nimi przejmą osadzeni. Do realizacji projektu potrzebne są jeszcze psy, które areszt zmierza „wypożyczać” od działającego lokalnie schroniska „Ciapek”. To nie podoba się jednak zarządowi stowarzyszenia, które prowadzi schronisko i przekonuje, że ten plan nie ma nic wspólnego z dobrostanem zwierząt.

– Na tę chwilę nie mamy pewności 100-procentowej, że schronisko „Ciapek” będzie chciało poprzeć ten projekt. A chcielibyśmy, żeby to było właśnie to schronisko, a nie żadne inne. W linii prostej oddziela nas zaledwie 500 metrów. Po co więc mamy szukać czegoś dalej, skoro mamy schronisko pod bokiem? – mówi porucznik Tomasz Zarecki, zastępca kierownika działu penitencjarnego Aresztu Śledczego w Hajnówce.

Placówka ta przystąpiła do pilotażowego programu Ministerstwa Sprawiedliwości dotyczącego domów przejściowych dla psów. W ramach projektu areszt zamierza wybudować od 5 do 10 domków, w których docelowo zamieszkają czworonogi. Opiekę nad zwierzętami miałby przejąć osadzeni. Korzyść

ma być obopólna: psy byłyby socjalizowane i przygotowywane do adopcji, a w osadzonych rojących nadzieję na powrót do statecznego życia na wolności byłyby kształtowane korzystne nawyki.

Areszt już przygotowuje się do realizacji tego projektu, który miałby ruszyć w połowie sierpnia. – Przy areszcie, poza murem prowadzone są już prace budowlane związane z przygotowaniem terenu pod budowę domków dla psów. W jednym domku będzie przebywał jeden pies. Docelowo ma być także stworzona cała infrastruktura dla zwierząt w postaci terenów zielonych czy ścieżek komunikacyjnych. Będzie to teren o powierzchni około 2,5 tysiąca metrów kwadratowych, ogrodzony, okamerywany, oświetlony – wylicza porucznik. Aktualnie w hajnowskim areszcie przebywa około 500 osadzonych. Trafili tu za różne przestępstwa, od najcięższych do najlżejszych. Pracownicy jednostki już przechodzą szkolenia z zakresu opieki nad zwierzętami. Będą też szkolenia dla osadzonych.

– Po wstępnej selekcji osadzonych tak dobierzemy grupę, żeby w sposób właściwy, zarówno dla siebie, jak i dla zwierząt oddziaływali na siebie wzajemnie. Chcemy tak dobrać skład, żeby nie

było żadnego zagrożenia dla zwierząt ze strony osadzonych – zapewnia Tomasz Zarecki.

Do realizacji projektu potrzebne są psy. Te miałyby być „użyczane” ze Schroniska „Ciapek” w Hajnówce. W domkach przy areszcie miałyby przebywać do momentu, kiedy ktoś będzie chciał je zaadoptować. I choć fizycznie zwierzęta nie byłyby już pod opieką schroniska, to właśnie ono ponosiłoby znaczną część odpowiedzialności i kosztów, związanych m.in. z wyżywieniem i opieką weterynaryjną. To nie podoba się władzom Hajnowskiego Stowarzyszenia Ochrony Zwierząt „Ciapek”, które prowadzi lokalne schronisko dla zwierząt.

– To nie ma nic wspólnego z dobrostanem zwierząt – przekonuje nas jedna z członkiń zarządu stowarzyszenia, z którym rozmawialiśmy. – U nas przebywają głównie stare, schorowane psy, które wymagają specjalistycznej opieki. Nie wyobrażamy sobie, że mielibyśmy je „użyczać”, żeby ktoś mógł się pochwalić, jaki to fajny projekt realizuje. Zwierzęta to nie przedmioty, które można „użyczać”, one tęsknią, mają uczucia.

Podkreśla jednocześnie, że warunki współpracy polegające na tym, że areszt zabierze zwierzęta, a „Ciapek” będzie musiał dostarczać karmę, sprawować nadzór weterynaryjny i ponosić odpowiedzialność, są nie do zaakceptowania.

Póki co, nic nie jest jeszcze przesądzone. Przedstawiciele aresztu liczą, że uda się porozumieć ze schroniskiem. Zapewniają jednocześnie, że mają alternatywny plan.

Fizycznie zwierzęta nie byłyby pod opieką schroniska, ale to właśnie ono ponosiłoby część odpowiedzialności i kosztów, związanych m.in. z wyżywieniem i opieką weterynaryjną

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 8 maja 1953 r., w memoriale skierowanym do władz komunistycznych, biskupi sprzeciwiali się zakusom podporządkowania Kościoła władzom świeckim.

Zamów prenumeratę

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

Choroby cywilizacyjne decydują o jakości i długości życia

Rozmowa
Mira Suchodolska (PAP)

z prof. Markiem Postulą, kardiologiem, farmakologiem klinicznym i specjalistą medycyny długowieczności

Medycyna długowieczności brzmi trochę jak dziedzina wymyślona przez ludzi, którzy wierzą, że starzenie jest błędem systemowym, który da się naprawić odpowiednio drogim abonamentem.

Rozumiem ten sceptycyzm. Rzeczywiście wokół długo- wieczności narosło mnóstwo marketingu, biohackerskich mitów i technologicznej egzaltacji. Ale kiedy odrzuci się cały ten hałas, zostaje coś bardzo racjonalnego: próba zrozumienia, dlaczego człowiek choruje wraz z wiekiem i co można zrobić, by ten proces spowolnić. Jeszcze dziesięć lat temu wiele rzeczy, które dziś wykorzystuję w pracy z pacjentami, było dostępnych wyłącznie w laboratoriach badawczych. Jestem naukowcem i lekarzem jednocześnie, więc miałem niezwykły przywilej obserwować moment, w którym wiedza zaczyna wychodzić z probówki do codziennej medycyny.

A jednocześnie rynek już zdążył zamienić genetykę w coś pomiędzy horoskopem a luksusowym gadżetem.

Bo żyjemy w epoce obietnicy totalnej kontroli. Człowiek chciałby dostać raport, który odpowie mu na wszystkie pytania: na co zachoruje, kiedy umrze, czego ma nie jeść i czy

powinien inwestować w rower albo psychoterapię. Tylko że nauka tak jeszcze nie działa. Jeśli ktoś mówi: „przebadamy pani genom i odpowiemy na wszystkie pytania świata”, to jest to bardziej marketing niż medycyna. Genetyka daje ogromną wiedzę, ale ta wiedza ma sens dopiero wtedy, kiedy połączy się ją z historią rodzinną, stylem życia, wynikami badań biochemicznych, snem, aktywnością fizyczną, metabolizmem, a dziś nawet z danymi cyfrowymi z urządzeń monitorujących organizm. Dopiero wtedy zaczynamy widzieć człowieka naprawdę.

Czyli medycyna długowieczności nie jest próbą stworzenia nieśmiertelnego nadczłowieka, tylko bardziej inteligentnego pacjenta?

I bardziej świadomego lekarza. Mnie interesują przede wszystkim choroby cywilizacyjne: choroby serca, cukrzyca, nowotwory, choroby neurodegeneracyjne. To one decydują dziś o jakości i długości życia. Największym nieporozumieniem jest przekonanie, że medycyna długowieczności polega na biciu rekordów wieku. Ja naprawdę nie chcę, żeby ludzie żyli do 140 lat przykuci do łóżka, otoczeni pudełkami leków i kolejnymi specjalistami. Interesuje mnie coś innego: kompresja chorobowości.

To brzmi bardziej jak termin ekonomiczny niż medyczny. Bo starzenie jest również problemem ekonomicznym, społecznym i cywilizacyjnym. Kompresja chorobowości



FOT. WLM

oznacza skrócenie okresu ciężkiego chorowania pod koniec życia. Statystyczna Polka przez kilkanaście ostatnich lat życia funkcjonuje z wieloma chorobami jednocześnie. Ma diabeta, kardiologa, ortopedę, często psychiatrę. Bardzo często nie żyje już naprawdę, tylko zarządza własną chorobą. Medycyna długowieczności mówi: spróbujmy przesunąć ten moment jak najdalej. Niech człowiek przez większość życia pozostaje sprawny, samodzielny, aktywny intelektualnie i emocjonalnie. Nawet jeśli samo życie nie wydłuży się dramatycznie, to zmieni się jego jakość. Bo najdroższe w życiu nie będzie nasze auto, SUV wzięty na raty ani mieszkanie. Najdroższe będzie nasze niedołęstwo – ktoś będzie nam musiał zadbać o naszą higienę, karmić i poić.

Czyli prawdziwym dramatem starości nie jest sama śmierć, tylko długie biologiczne gaśnięcie?

Współczesna medycyna bardzo dobrze nauczyła się ratować ludzi przed natychmiastową śmiercią. Gorzej radzi sobie z tym, co dzieje się później. Społeczeństwo starzeje się szybciej,

niż nasze systemy ochrony zdrowia, gospodarki i relacje społeczne są w stanie to udźwignąć. Coraz więcej ludzi będzie żyło długo, ale pytanie brzmi: w jakim stanie psychicznym, fizycznym i ekonomicznym? Dziś człowiek często nie boi się samej śmierci. Boi się utraty niezależności, tego, że stanie się ciężarem dla własnych dzieci, że przez ostatnią dekadę życia będzie głównie pacjentem. I właśnie temu trzeba przeciwdziałać.

Czyli zamiast wydłużać życie, musimy skrócić czas umierania?

To trafne określenie. Bo starzenie rzadko wygląda jak nagłe zgaśnięcie światła. Znacznie częściej przypomina powolne wyłączenie kolejnych funkcji organizmu. Proszę wybaczyć, ale to tak wygląda: siada metabolizm, potem układ sercowo-naczyniowy, pamięć. Potem mięśnie i samodzielność. Medycyna długowieczności próbuje ten proces spowolnić i odsunąć w czasie.

Przychodzę więc do pana jako pacjentka i mówię: palę papierosy, źle sypiam, a w rodzinie były nowotwory i demencja. Co od pana usłyszę?

Że nie potrzebuje pani magii, tylko kilku brutalnie racjonalnych decyzji. Przede wszystkim trzeba rzucić fajki. Ja nie sprzedaję ludziom nieśmiertelności. Pokazuję im raczej, ile życia codziennie tracą. Bardzo często wizualizuję to pacjentom: ile lat mogą odzyskać rzucając palenie, poprawiając sen albo redukując masę

ciała. I prawda jest taka, że największą interwencją anti-aging nadal nie są egzotyczne suplementy, krioterapia czy modne terapie z Kalifornii. Tylko wyrzucenie papierosów do kosza.

To dość rozczarowujące. Człowiek liczy na futurystyczną terapię, a dostaje zakaz palenia i zostaje wysłany na spacer.

Wiem. Lekarz przyszłości miał być trochę cybernetycznym szamanem, a często kończy jako ktoś, kto mówi: „Proszę spać siedem godzin i nie jeść w nocy”. Ale problem polega na tym, że biologia jest dość konserwatywna. Organizm nadal najlepiej reaguje na rzeczy podstawowe. Niestety, my bardzo długo próbowałem oszukać fizjologię komfortem, nadmiarem kalorii i brakiem ruchu.

A co z alzheimerem? To chyba jedna z najbardziej przerażających wizji współczesności – moment, w którym człowiek traci własną pamięć i przestaje rozpoznawać samego siebie.

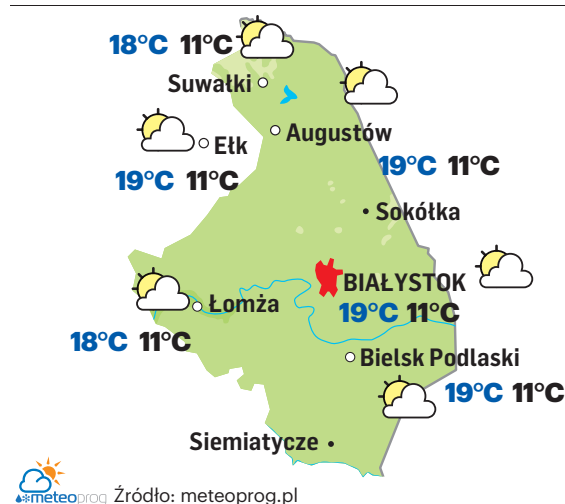
Bo utrata pamięci jest w pewnym sensie utratą tożsamości. Człowiek może zaakceptować zmarszczki, słabsze kolano czy siwe włosy. Ale bardzo trudno zaakceptować perspektywę utraty własnej świadomości. I rzeczywiście coraz więcej wiemy o genetycznych predyspozycjach do chorób neurodegeneracyjnych. Na przykład o polimorfizmie genetycznym APOE epsilon 4, który znacząco zwiększa ryzyko choroby Alzheimera. Tylko że geny nie są wyrokiem. To nie jest tak, że ktoś rodzi się z biologicznym

wyrokiem śmierci zapisanym w DNA. Genetyka mówi nam raczej o podatności, a nie o przeznaczeniu. Jeśli ktoś ma większe ryzyko, powinien jeszcze bardziej dbać o sen, aktywność fizyczną, metabolizm, redukcję stanu zapalnego czy relacje społeczne. Dziś coraz lepiej rozumiemy, że alzheimer, cukrzyca i choroby serca są metabolicznie ze sobą powiązane. Przewlekły stan zapalny, zaburzenia gospodarki glukozy, otyłość, brak ruchu – to wszystko wpływa nie tylko na serce, ale również na mózg. Mózg nie istnieje poza ciałem. To jest część tego samego organizmu.

Mówi pan o starzeniu trochę jak biolog, trochę jak filozof.

Bo starzenie jest pytaniem filozoficznym. O to, czym właściwie jest dobre życie. I czym jest dobra starość. Myśmy przez dekady traktowali starość głównie jako problem medyczny. Tymczasem to również kwestia godności, relacji, sensu i sprawczości. Miałem niedawno 97-letniego pacjenta. Fantastyczna forma intelektualna. Rozmawiamy długo, badania, historia zdrowotna, wszystko bardzo poważnie. I pod koniec rozmowy pyta mnie nieśmiało, czy mógłbym mu pomóc z potencją, bo ma „bliską koleżankę”. I pomyślałem wtedy: wspaniale. Bo to znaczy, że ten człowiek nadal chce żyć. Nadal jest ciekawy drugiego człowieka. Nadal ma apetyt – biologiczny, emocjonalny i egzystencjalny. To jest dla mnie prawdziwy sukces medycyny długowieczności.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprog.pl

20 MAJA 2026

Dziś 140. dzień roku
Do sylwestra pozostało 225 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 4.20, zachód o godzinie 20.27. Dzień będzie trwać 16 godzin i 7 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 49 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 34 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Bernard, Bazyl

KALENDARIUM

1573

Na Sejmie elekcyjnym w Kamionku pod Warszawą przyjęto Artykuły henrykowski.

1901

We Wrześni niemiecki nauczyciel wymierzył karę cielesną 14 polskim dzieciom za odmowę odpowiadania w języku niemieckim na lekcji religii, co doprowadziło do wybuchu strajku uczniowskiego.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1932

Amerykanka Amelia Earhart (nz.), jako druga w historii po Charlesie Lindberghu, rozpoczęła udany samotny lot przez Atlantyk.

1996

Rozpoczął się ponad półtoraroczny okres widoczności gołym okiem Komety Hale'a-Boppa, jednej z najjaśniejszych w historii.

2019

W Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie urodziły się pierwsze w historii Polski sześcioraczki. Rodzeństwo z Tylmanowej to: Filip, Tymon, Zosia, Kaja, Malwina i Nela.

Budowa S19 Krynice – Białystok Zachód. Utrudnienia na DK65

Drogi

Tomasz Maleta

W dzień ruch wahadłowy sterowany ręcznie, w nocy i weekendy - sygnalizacją świetlną. Kierowców poruszających się drogą krajową nr 65 czekają spore utrudnienia. Potrwają przez dwa miesiące. Taka organizacja ruchu związana jest z budową S19 Krynice - Dobrzyniewo - Białystok Zachód. A wąskim gardłem są Fasty i odcinek za nowym wiaduktem nad DK 65.

Roboty na DK65 w Fastach prowadzone są na długości około 600 m, w tym na 200 metrach drogowcy wprowadzili ruch wahadłowy. - Musieliśmy to zrobić, ponieważ nie dysponujemy formalnie terenem, na którym moglibyśmy wyznaczyć objazd w bezpiecznej odległości od prowadzonych prac - informuje Rafał Malinowski, rzecznik białostockiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

Ruch wahadłowy w godz. 6-18 sterowany jest ręcznie, a w pozostałych godzinach oraz w weekendy - za pomocą sygnalizacji świetlnej. Obecnie zamknięty jest pas w kierunku Białegostoku, a ruch odbywa się po pasie w stronę Ełku.

Po zakończeniu prac, będzie odwrotnie - ruch zostanie przekierowany - na gotowy pas



Ruch wahadłowy w godz. 6-18 sterowany jest ręcznie, a w pozostałych godzinach oraz w weekendy - za pomocą sygnalizacji świetlnej

w stronę Białegostoku, a roboty ruszą na tym obecnie użytkowanym.

- Taka organizacja ruchu obowiązywać będzie do końca lipca, kiedy zakończymy przebudowę - informuje Rafał Malinowski.

Wykonawca rozbierze istniejącą nawierzchnię, wzmocni konstrukcję jezdni i ułoży nową nawierzchnię. Wzdłuż przebudowanego odcinka powstaną: ścieżka pieszo-rowerowa i zjazdy indywidualne.

Ograniczenia w organizacji ruchu powodują utrudnienia. Kierowcy, którzy nie muszą wjeżdżać do Białegostoku od strony Warszawy, powinny w Choroszczy zjechać na Dziekie, by objazdem wjechać na DK 65 za przejazdem kolejowym w Fastach. W gorszej sytuacji są, ci którzy opuszczają

Białystok w kierunku Ełku. Albo będą stać w korku na szosie ełckiej, albo - z powodu tego korku - w innym, na przedłużeniu ul. Produkcyjnej.

W godzinach szczytu zaczyna się on na ul. Rolnej w Fastach tuż za rogatkami Białegostoku, na wysokości sklepu Dino. By ominąć zator na DK65 na skrzyżowaniu ul. Białostockiej, Dobrzyniewskiej i Rolnej w Fastach kierowcy powinni skręcić w prawo. Z tym że tu także jest ruch wahadłowy sterowany sygnalizacją świetlną. Ma to związek z budową mostu na rzece Supraśl. To inwestycja powiatu białostockiego, ma być gotowa w sierpniu 2026 roku. Po przejechaniu mostu na Białej już bez problemów i żadnych świateł jadąc przez Dobrzyniewo Fabryczne, Nowe Aleksandrowo, Ogrodniki, Do-

brzyniewo Kościelne i nowy wiadukt nad S19 kierowcy powinni w Dobrzyniewie Dużym skręcić w prawo na DK65 w kierunku Ełku lub pojechać prosto przez skrzyżowanie w kierunku Krypna.

Odcinek S19 Krynice - Dobrzyniewo - Białystok Zachód ma być gotowy jesienią tego roku.

- Zaawansowanie prac szacujemy na około 85 procent. Trwa układanie nawierzchni, montaż barier drogowych oraz ekranów akustycznych i przeciwoślenniciowych. Do końca dobiegają roboty mostowe - informuje Rafał Malinowski.

Główne prace drogowe skupiają się na budowie węzła Białystok Zachód, łączącego istniejącą S8 z budowaną S19 oraz właśnie na drodze krajowej nr 65 w rejonie Fast.

Proces oskarżonego m.in. o obiecywanie załatwienia korzystnego wyroku

Z sądu

PAP

Przed Sądem Apelacyjnym w Białymstoku rozpoczął się wczoraj proces mężczyzny nieprawomocnie skazanego na dwa lata więzienia m.in. za to, że za 150 tys. zł obiecał załatwienie korzystnego wyroku przed tym sądem. Wyrok pierwszej instancji zaskarżyli obrońa i pełnomocnik oskarżycielki posiłkowej.

Proces dotyczy oszustwa, płatnej protekcji i gróźb karalnych. Dwa lata więzienia to kara łączna. Skazany ma też oddać pieniądze, które przywłaszczył dzięki oszustwu. Według aktu oskarżenia w latach 2022-2024 zaproponował on pokrzywdzonym udział w rzekomo dochodowych interesach. Miało chodzić o handel międzynarodowy, sprzedaż nieruchomości i projekty farm fotowoltaicznych.

W ocenie śledczych i sądu pierwszej instancji inwestorzy zostali wprowadzeni w błąd zarówno co do rzeczywistego przeznaczenia zainwestowanych przez nich łącznie ok. 300 tys. zł, jak i zamiaru ich zwrotu. Pieniądze przekazane zostały w gotówce i poprzez przelewy bankowe.

Kolejny zarzut to przyjęcie 150 tys. zł za podjęcie się pośrednictwa w doprowadzeniu do korzystnego, łagodniejszego wyroku przed Sądem Apelacyjnym w Białymstoku - to przestępstwo powoływania się na wpływy

w instytucji państwowej. Kiedy taki wyrok nie zapadł (dotyczył sprawy karnej syna oskarżycielki posiłkowej) i zażądała ona zwrotu pieniędzy również za rzekome inwestycje, oskarżony miał grozić, że zrobi jej krzywdę. W rozmowie telefonicznej miały paść słowa, że ją spali.

Obrona chce uniewinnienia. W jej ocenie Sąd Okręgowy w Białymstoku jako sąd pierwszej instancji dokonał dowolnej oceny dowodów i błędnie przyjął, że oskarżony działał z zamiarem oszustwa. Kwestionuje też przekazywanie pieniędzy w gotówce w takiej kwocie, o jakiej mówi pokrzywdzona - zarówno na rzekome inwestycje, jak i za załatwienie korzystnego wyroku sądowego. Kwestionuje również wiarygodność zeznań dotyczących gróźb.

Oskarżycielka posiłkowa chce zmiany wyroku w zakresie kwoty, która ma być jej zwrócona jako naprawienie szkody. W jej ocenie jest ona wyższa i sięga blisko 400 tys. zł.

Sąd apelacyjny zdecydował, że konieczne jest uzupełniające przesłuchanie pokrzywdzonej. Chce poznać źródło pochodzenia pieniędzy, które miała ona przekazać oskarżonemu. Pełnomocnik ma przedstawić też sądowi wyciągi z kont oskarżycielki posiłkowej.

Proces będzie kontynuowany w drugiej połowie czerwca.

Oskarżony jest w więzieniu. Odbywa karę za podobne przestępstwa.

Sprawa nielegalnej produkcji alkoholu na dużą skalę pod Mońkami trafiła na wokandę

Z sądu

PAP

Sąd Rejonowy w Białymstoku rozpoznał wczoraj na posiedzeniu wniosek o poddanie się karze grzywny przez młodego mężczyznę, oskarżonego o nielegalną produkcję alkoholu na dużą skalę. W bimbrowni było ponad 1,1 tys. litrów gotowego alkoholu i prawie 55 tys. litrów zacieru.

Nielegalną fabryczkę alkoholu Krajowa Administracja Skarbowa wykryła w gminie Mońki jesienią ub. roku; zatrzymany został 29-letni mężczyzna nadzorujący tę produkcję, postawiono mu zarzuty wytwarzania nielegalnego alkoholu oraz uchylania się od opodatkowania takiej produkcji (podatek akcyzowy został

wyliczony na ponad 630 tys. zł).

KAS o tej bimbrowni dowiedziała się podczas kontroli osób handlujących na targowiskach. Działała ona na posesji zabezpieczonej monitoringiem. Była tam kompletna linia do produkcji, składająca się m.in. z dwóch kolumn destylacyjnych i dwóch kotłów ogrzewanych z butli gazowych.

Produkcja odbywała się w pomieszczeniach zanieczyszczonych i wilgotnych, w kadziach z zacierem pływały setki martwych owadów.

W pomieszczeniach gospodarczych było łącznie 57 plastikowych pojemników (tzw. mauserów), a w nich prawie 55 tys. litrów zacieru. Jak podała KAS, z takiej jego ilości można było wyprodukować co najmniej 8 tys. litrów nielegalnego alkoholu.

W bimbrowni funkcjonariusze celno-skarbowi znaleźli ponad 1,1 tys. litrów gotowego już bimbrowu o mocy ok. 90 proc., blisko 750 kg drożdży, 2,5 tony cukru oraz ponad sto butli gazowych do zasilania aparatury. Na posesji był też - wkopany w ziemię - pojemnik służący do przechowywania płynnych odpadów po produkcji.

Śledztwo nadzorowała Prokuratura Rejonowa w Białymstoku. Z aktem oskarżenia skierowała ona do sądu wniosek

Produkcja odbywała się w pomieszczeniach zanieczyszczonych i wilgotnych, w kadziach z zacierem pływały setki martwych owadów

o dobrowolne poddanie się karze i wydanie wyroku bez rozprawy. Uzgodniona kara to 54 tys. zł grzywny i przepadek wyprodukowanego alkoholu, zacieru i linii do nielegalnej produkcji.

Wczorajsze posiedzenie sądu było bardzo krótkie, przedstawiciel KAS i obrońca oskarżonego poparli ten wniosek. Wyrok ma być ogłoszony na początku czerwca.

Nielegalna produkcja alkoholu ma w Podlaskim wieloletnią tradycję, związaną najczęściej z okolicami Puszczy Knyszyńskiej. To tam służba celno-skarbowa i policja zwykle odnajdują leśne bimbrownie, choć w ostatnim czasie coraz częściej są to instalacje produkcyjne działające nie w lesie, a właśnie w zabudowaniach gospodarczych.

Z PROKURATURY

Ustalono podejrzanego o atak na białostockiego taksówkarza

Hajnowska prokuratura zidentyfikowała mężczyznę, który na początku kwietnia w Białymstoku pobił i znieważił białoruskiego kierowcę taksówki. Mieszkaniec Białegostoku wkrótce usłyszy zarzuty - grozi mu nawet pięć lat więzienia.

Wszystko zaczęło się od nocnego kursu zamówionego przez aplikację. Gdy przejazd dobiegł końca, pasażer zorientował się, że kierowca pochodzi ze Wschodu. Reakcja była natychmiastowa - mężczyzna zaczął grozić taksówkarzowi i szarpać go. Incydent miał wyraźne podłoże narodowościowe. Agresor nie uspokoił się nawet po tym, jak kierowca oznajmił, że rejestruje całe zajście.

Materiał wideo z incydentu upublicznił Ośrodek Monitorowania Zachowań

Rasistowskich i Ksenofobicznych, apelując do internautów o pomoc w ustaleniu tożsamości napastnika. Sprawa równolegle trafiła do Prokuratury Rejonowej w Hajnówce, właściwej dla tego rodzaju przestępstw.

Jak wynika z informacji przekazanych naszej redakcji przez szefa hajnowskiej prokuratury, dochodzenie przyniosło rezultat. - Sprawca został ustalony. To mieszkaniec Białegostoku, któremu w najbliższym czasie mają zostać przedstawione zarzuty - poinformował prokurator Marek Dąbrowski.

Białostoczanie ma usłyszeć zarzuty naruszenia nietykalności cielesnej oraz znieważenia na tle narodowościowym. Kodeks karny przewiduje za takie czyny karę pozbawienia wolności do pięciu lat. (AD)

INICJATYWA

Nowy klub seniora już działa



FOT. W. WOITKIEWICZ

Seniorzy z osiedla Piaski i okolic zyskali przestrzeń stworzoną specjalnie z myślą o aktywnym spędzaniu czasu. To klub „Pełnia Życia”.

Chociaż uroczyste otwarcie odbyło się 19 maja, seniorzy korzystają z oferty klubu „Pełnia Życia” już od początku roku. - Bardzo się cieszymy, że w Białymstoku powstaje kolejne miejsce dla seniorów - kolejny klub, w którym będą mogli rozmawiać, śmiać się, bawić się, śpiewać i ćwiczyć - mówiła Eliza Cybulko, wiceprezydent Białegostoku. - Mam nadzieję, że w naszym mieście będzie otwierać się coraz więcej takich miejsc.

Placówka prowadzona jest przez Caritas Archidiecezji Białostockiej, a seniorzy spotykają się w budynku plebanii parafii św. Anny przy ul. Ryszarda Kaczorowskiego. Do wyboru mają wiele różnych zajęć. To m.in. warsztaty rękodzielnicze, zajęcia malarskie, ceramiczne i krawieckie, a także spotkania edukacyjne

poświęcone historii, ekologii czy obsłudze komputera. Seniorzy mogą też brać udział w gimnastyce poprawiającej sprawność ruchową oraz spotkaniach promujących zdrowy styl życia.

Klub Seniora „Pełnia Życia” jest otwarty od poniedziałku do czwartku w godzinach 14:00-18:00 oraz w piątki od 10:00 do 14:00. Zajęcia skierowane są do osób po 60 r.ż.

- Te kluby mają jedno najważniejsze zdanie - wyjść naprzeciw samotności i anonimowości, którą jest wśród seniorów. Chcemy, żeby w tym miejscu ludzie tworzyli wspólnotę i otwierali się, odkrywając na nowo swoje zdolności i umiejętności - mówił ks. Andrzej Ratkiewicz, dyrektor Caritas Archidiecezji Białostockiej.

Obecnie w Białymstoku działa osiem klubów seniora finansowanych z miejskiego budżetu, z których korzysta ponad 500 osób. Trzy z nich prowadzone są przez Caritas. (MC)

Karmią inne dzieci. Dawczyni mleka kobiecego miały święto

Zdrowie

Agnieszka Domanowska

W Klinice Neonatologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku obchodzono wczoraj Międzynarodowy Dzień Honorowej Dawczyni Mleka Kobiecego. Na uroczystość zaproszono mamy, które ofiarowały swój pokarm innym dzieciom.

- Za pieniądze można kupić wszystko. Jachty, domy, wille, ogrody. Ale mleka kobiecego nie. Tylko serce matek jest w stanie to zrozumieć i ten dar przekazać drugiej matce, drugiemu dziecku - mówiła dr Elżbieta Kulikowska, kierująca Kliniką Neonatologii i Intensywnej Terapii Wcześnieńców oraz konsultant wojewódzka ds. neonatologii.

Białostocki Bank Mleka Kobiecego jest jedynym takim ośrodkiem w północno-wschodniej Polsce. W całym kraju działa ich 17.

Dr Kulikowska przypominała, że w latach osiemdziesiątych w Białymstoku w żłobku przy ul. Malmeda działał „prototyp” współczesnego Banku Mleka - tzw. Zbiornica Mleka Kobiecego. Mamy, które miały nadmiar po-



FOT. W. WOITKIEWICZ

Mamy, które ofiarowały swój pokarm innym dzieciom, spotkały się wczoraj w Klinice Neonatologii USK

karmu, przynosiły go w wyparzonej w domu butelce, a inne odbierały bez żadnej weryfikacji. Dziś bank to - jak podkreślała dr Kulikowska - laboratorium spełniające wszystkie wymagane standardy. Mleko jest szczegółowo badane, a jego skład dokładnie znany. Dzięki temu personel może dobierać pokarm odpowiedni dla konkretnego wcześniaka - o większej zawartości białka czy tłuszczu.

Bank Mleka Kobiecego w USK został otwarty 11 stycznia 2024 roku. Od tego czasu zgłosiło się do niego 47 potencjalnych dawczyń. W pierwszym roku działalności zakwa-

lifikowano 8 z nich, rok później już 10. Przełożyło się to na ilość zebranego pokarmu: w 2024 roku pozyskano 93 litry mleka, w 2025 roku - 135 litrów. Dzięki działalności Banku mleko kobiece trafiło w 2024 r. do 39 wcześniaków i noworodków, natomiast w 2025 r. - do 80 dzieci.

Pokarm trafia nie tylko do wcześniaków i noworodków leczonych w USK, ale też do placówek współpracujących z bankiem: szpitali wojewódzkich w Białymstoku, Łomży i Suwałkach oraz szpitala Pro-Medica w Elku.

Dawczyni, aby zostać zakwalifikowaną do programu,

musi przejść szczegółową ankietę i spełnić rygorystyczne warunki - między innymi w jej mieszkaniu nie może przebywać żadna osoba paląca. Co trzy miesiące dawczyni przechodzą badania ogólne i wirusologiczne. Mleko odbiera od nich kurier - przyjeżdża wtedy, gdy zapas buteleczek udostępnionych przez bank dobiega końca.

Jedną z dawczyń była Magdalena Zimnoch. Zaczęła oddawać mleko w kwietniu i kontynuowała do grudnia. Codziennie odciągała pokarm - czasem dwie porcje dziennie.

- Czułam taką misję. Krew też oddawałam, więc staram się dzielić tym, co mi się udało mieć - mówiła.

Jak podkreśliła, cała procedura okazała się prosta: jeden telefon wystarczył, żeby umówić się na kwalifikację, a kurier odbierał mleko prosto z domu.

Pokarm z Banku Mleka Kobiecego trafia przede wszystkim do skrajnie niedojrzałych wcześniaków, których mamy nie są jeszcze w stanie zapewnić odpowiedniej ilości własnego pokarmu. Mleko kobiece ma unikalny skład - żadna mieszanka, nawet najstarszej przygotowana, go nie zastąpi.

ZAPROSZENIE

Cztery festyny rodzinno-sportowe

Mieszkańcy Białegostoku będą mogli wspólnie spędzić czas podczas cyklu rodzinno-sportowych festynów organizowanych przez miasto. W planach są cztery plenerowe wydarzenia przygotowane z myślą zarówno o dzieciach, jak i dorosłych. Organizatorzy zapowiadają liczne animacje, aktywności ruchowe i sąsiedzką integrację.

- Liczymy na dobrą pogodę, dobrą zabawę i frekwencję Białostoczan. Będzie na pewno sporo atrakcji - przyznaje Tadeusz Truskolaski, prezydent Białegostoku.

Pierwszy festyn odbędzie się już w najbliższą niedzielę, 24 maja na terenach zielonych przy Szkole Podstawowej nr 51 przy ul. Kluka. Uczestnicy będą mogli korzystać z atrakcji od godziny 12:00 do 16:00. Następne spotkania mają odbyć się 14 czerwca przy SP nr 38 na os. Bacieczki, 6 września na terenach BOSiR-u przy ul. Włóknienniczej oraz 12 września przy SP nr 12.

Pomysłodawczyniami tego rocznej edycji miejskich festynów rodzinno-sportowych są radne Agnieszka Zabrocka i Jowita Chudzik. - Chciałyśmy zwrócić uwagę na to, że statystyki dotyczące otyłości i nadwagi wśród dzieci są zatrważające. Aż 31 proc. chłopców i 21 proc. dziewczynek ma nadwagę. Chciałyśmy zaproponować im aktywny sposób spędzania czasu. Festyny będą okazją do zapoznania się z różnymi aktywnościami i dyscyplinami sportowymi - mówi Agnieszka Zabrocka.

Program festynów obejmuje gry ruchowe, rodzinne konkursy sportowe oraz kreatywne zabawy dla najmłodszych. W wydarzenia zaangażują się również lokalne kluby sportowe i miejskie instytucje, które zaprezentują swoje aktywności i przygotują dodatkowe atrakcje. Na uczestników czekać będzie także drobny poczęstunek. Wszystkie wydarzenia są bezpłatne i otwarte dla mieszkańców. (MC)

Zaproszenie

Urszula Śleszyńska

To wydarzenie, które zdążyło wpisać się na stałe w kalendarz białostockich imprez kulturalnych. Już 24 maja Dom Kultury „Śródmieście” zaprasza na kolejną edycję Święta Ulicy Jana Kilińskiego. To wyjątkowa okazja, by poczuć ducha lat 20. i 30. XX wieku. Wydarzenie zyskuje w tym roku szczególny wymiar, celebrując ogłoszenie Nory Ney oraz Mieczysława Fogga patronami roku 2026.

- Ja jeszcze pamiętam jak śpiewał Mieczysław Fogga. W swoich piosenkach świetnie oddawał klimat lat 20. i 30. XX wieku - mówił podczas konferencji prasowej zapowiadającej wydarzenie Tadeusz Truskolaski, prezydent Białegostoku. - Rozpoczynamy o godzinie 12, pewnie powiem kilka słów do zgromadzonych mieszkańców, a później będzie sporo kultury.

Wśród zaplanowanych atrakcji są m.in. pokazy mody przygotowane przez uczniów ZSTiO, występy taneczne, wo-



FOT. UM BIAŁYSTOK / J. GWIAZDOWSKI

O atrakcjach tegorocznego Święta Ulicy Jana Kilińskiego mówiono podczas wczorajszej konferencji prasowej

kalne i instrumentalne. W programie muzycznym znajdą się m.in. etiudy taneczne Zespołu Muzyki i Tańca Dawnego Capella Antiqua Bialostociensis do utworu „Ach, jak przyjemnie!” oraz koncerty: recital Alicji Grabowskiej z Zespołem pt. „Mała kobietko czy wiesz...?” - czyli gdy śpiewała Nora Ney”, koncert kwartetu saksofonowego GLISS Quartet.

- To święto przede wszystkim mieszkańców Białegostoku i bardzo nas cieszy fakt, że co roku mieszkańcy starają się wystylizować na lata 20. i 30. - stwierdził Wojciech Boklago,

dyrektor DK „Śródmieście”. - Ta ulica rzeczywiście się przemieni w czasie do okresu bardzo barwnego, bardzo bogatego jeśli chodzi o wydarzenia kulturalne w mieście. Jak wiadomo z historii, tu się mieściły znane instytucje kultury między innymi Teatr Palace czy słynny Hotel Ritz, w którym odbywały się rauty, koncerty, ale też mieściło się kino.

W ramach święta będzie też okazja do zapoznania się z twórczością reżysera Jacka Papisa, który przyjedzie do Białegostoku i będzie prezentował swój film m.in. o gwiazdach

kina niemego. Film ten będzie można obejrzeć w siedzibie Muzeum Wojska, które jest już zamknięte dla odwiedzających, więc to chyba ostatnia okazja, żeby zagościć w tych wnętrzach.

- Nostalgicznie się robi, bo wygaszamy na ulicy Kilińskiego działalność wystawienniczą. Ostatnie wejście to była Noc Muzeów, natomiast tak trochę parafrazując słowa Mieczysława Fogga, to będzie ostatnia niedziela, ostatnie Święto Ulicy Kilińskiego z Muzeum Wojska tu, przy tej ulicy - powiedział Robert Sadowski, dyrektor Muzeum Wojska.

Święto Ulicy Kilińskiego to nie tylko scena. Uczestnicy będą mogli zająć w głąb historii miasta dzięki bezpłatnemu zwiedzaniu Pałacu Branickich i Pałacyku Gościnnego. Dla osób, które poczują klimat epoki i zadbają o odpowiedni strój, przewidziano konkurs na najlepszą stylizację z lat 20. i 30. XX wieku. Na zwycięzców czekać będą nagrody.

Warto też podkreślić, że lokalne restauracje przygotowały na ten dzień specjalne menu.

11 projektów powalczy o głosy mieszkańców

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Od rehabilitacji onkologicznej i bezpłatnej pomocy psychoterapeutycznej, przez festyny rodzinne i letnie wydarzenia kulturalne, po nowoczesne boisko streetballowe i profesjonalną trasę MTB – mieszkańcy Suwałk już w czerwcu zdecydują, które pomysły zostaną zrealizowane w ramach Suwalskiego Budżetu Obywatelskiego 2027.

Zespół ds. Suwalskiego Budżetu Obywatelskiego zakończył właśnie formalno-prawną ocenę projektów zgłoszonych do przyszłorocznej edycji SBO. Spośród wszystkich propozycji do dalszego etapu zakwalifikowano 11 inicjatyw, które trafią na kartę do głosowania. Trzy projekty zostały odrzucone.

Wśród pomysłów dopuszczonych do głosowania znalazły się zarówno inicjatywy społeczne i zdrowotne, jak i inwestycje sportowe, rekreacyjne oraz wydarzenia integrujące

mieszkańców. Dużą uwagę zwracają projekty związane ze zdrowiem psychicznym i rehabilitacją – mieszkańcy będą mogli poprzez m.in. bezpłatną pomoc psychoterapeutyczną dla osób zmagających się z depresją czy program fizjoterapii dla najmłodszych. Na liście pojawiła się również propozycja kompleksowego wsparcia dla osób chorujących onkologicznie, obejmującego rehabilitację, konsultacje specjalistyczne i warsztaty żywieniowe.

Nie zabrakło też pomysłów związanych z estetyką miasta i kulturą. Bulwary nad Czarną Hańczą mają szansę zamienić się poprzez dodatkowe nasadzenia w „rzekę krokusów”, a latem stać się miejscem cyklu weekendowych wydarzeń z muzyką, teatrem i kinem plenerowym. Mieszkańcy będą mogli zagłosować także na organizację dużego koncertu międzypokoleniowego HańczaFest.

W części inwestycyjnej znalazły się projekty sportowe i rekreacyjne. Jednym z nich jest budowa nowoczesnego boiska

do streetballu w Parku Północnym. Podczas konsultacji społecznych projekt uzyskał poparcie większości uczestników spotkania. Projekt zakłada budowę innowacyjnego, międzypokoleniowego boiska do koszykówki ulicznej na planie koła z nawierzchnią syntetyczną z trzema koszami, oświetleniem i małą architekturą.

O głosy powalczy również koncepcja stworzenia parku integracyjnego przy ulicy Franciszkańskiej, gdzie w założeniach jest budowa parku miejskiego wraz z infrastrukturą parkingową i rekreacyjną w postaci ścieżek spacerowo-rowerowych, placów wypoczynkowych, siedzisk, urządzeń sportu i rekreacji, placów zabaw dla dzieci.

Jest także szansa na powstanie profesjonalnej trasy rowerowej MTB XC z technicznymi odcinkami dla miłośników kolarstwa terenowego.

Głosowanie mieszkańców na projekty Suwalskiego Budżetu Obywatelskiego 2027 odbędzie się od 8 do 21 czerwca.

Ponad 5,3 mln zł z funduszy europejskich na OZE

Podlaskie
opr. (R)

Fotowoltaika, magazyny energii i nowoczesne systemy zarządzania nią – cztery kolejne projekty w regionie otrzymały unijne wsparcie na rozwój odnawialnych źródeł energii. Umowy w tej sprawie podpisali wczoraj marszałek Łukasz Prokorym, wicemarszałek Wiesław Burnos i członek zarządu Jacek Piorunek.

Marszałek przypomniał, że inwestycja w OZE to jeden z priorytetów obecnej perspektywy finansowej. – Pokazuje to, jak to są ważne i dobre przedsięwzięcia. Oszczędzają nasze budżety, ale też nasze środowisko. Bardzo się cieszę, że z tych środków skorzystają gminy, przedsiębiorcy, ale także placówki medyczne – mówi Łukasz Prokorym.

Jeden z beneficjentów to szpital wojewódzki w Łomży, który otrzymał niemal 3 mln zł dofinansowania. Za te pieniądze na terenie placówki powstanie duża instalacja fotowoltaiczna z magazynem energii, która za-



Umowy na cztery projekty podpisano wczoraj

sili część budynków i zmniejszy koszty zużycia prądu. – Jest to nasza druga inwestycja w OZE. Wynikają z tego bardzo duże oszczędności. Nowością dla nas będą magazyny energii – nie będziemy tracić tego, co wyprodukujemy latem, tylko będziemy mogli to zmagazynować i wykorzystać – mówił dyrektor szpitala Dariusz Domasiewicz.

Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Mońkach, dzięki wsparciu w wysokości 1,8 mln zł, wybuduje dużą instalację paneli słonecznych. – Fotowoltaika pozwoli nam zdywersyfikować produkcję ciepła, ale również zbilansować potrzeby elek-

tryczne. Jest to też duża korzyść dla naszych odbiorców, ponieważ ta inwestycja nie wpłynie na zwiększenie cen ciepła i prądu dla mieszkańców Mońiek – wyjaśniał prezes firmy Jakub Jackowski.

Białostockie przedsiębiorstwo KARST sp. z o.o. zrealizuje instalację fotowoltaiczną wraz z magazynem energii przy dofinansowaniu wynoszącym 141 tys. zł. Gmina Bargłów Kościelny przeznaczy blisko 300 tys. zł na montaż paneli słonecznych i magazynów energii przy oczyszczalni ścieków w Bargłowie Kościelnym i stacji uzdatniania wody w miejscowości Tajno Stare.

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

Higiena cyfrowa to dziś kwestia bezpieczeństwa. „Nie jesteśmy już bezradni”

Cyberzagrożenia, uzależnienie od smartfonów, dezinformacja i nielegalny hazard w sieci, są dziś jednym z największych wyzwań społecznych. Brak edukacji cyfrowej może prowadzić nie tylko do utraty prywatności czy pieniędzy, ale również do poważnych problemów psychicznych i społecznych, szczególnie wśród młodych ludzi.

O tym, dlaczego higiena cyfrowa stała się tematem tak pilnym, mówi Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego. Jak podkreśla, internet przestał być jedynie narzędziem komunikacji i rozrywki. Jest przestrzenią, w której toczy się walka o uwagę, dane użytkowników, a nawet wpływ na społeczne nastroje i bezpieczeństwo państw.

Cyberzagrożenia dotyczą już każdego

Największym błędem w myśleniu o cyberbezpieczeństwie jest przekonanie, że to problem wyłącznie informatyków czy specjalistów od nowych technologii. W rzeczywistości zagrożony jest każdy użytkownik internetu, niezależnie od wieku, zawodu czy doświadczenia.



– Higiena cyfrowa dotyczy każdego z nas, nie tylko młodych ludzi – zaznacza Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego.

Współczesne zagrożenia cyfrowe rozwijają się bardzo dynamicznie. Jeszcze kilka lat temu mówiło się głównie o wirusach komputerowych czy wyłudzeniach bankowych. Dziś cyberprzestępcy korzystają z coraz bardziej zaawansowanych metod manipulacji, wykorzystując media społecznościowe, sztuczną inteli-

gencję, a nawet psychologię behawioralną. Szczególnie niebezpieczne są wojny informacyjne i próby destabilizacji społeczeństwa. Fake newsy, farmy trolli czy manipulacyjne treści publikowane w sieci stają się elementem szerszych działań politycznych i geopolitycznych.

– Zmiany geopolityczne toczą się za pomocą wojny hybrydowej, w której przestrzeń cyfrowa odgrywa ogromną rolę – mówi Radosław Kietliński.

Użytkownicy internetu często nie zdają sobie

sprawy, jak łatwo mogą stać się celem manipulacji. Kliknięcie w podejrzany link, udział w internetowym quizie czy instalacja nieznanej aplikacji może prowadzić do utraty danych osobowych lub przejęcia kontroli nad urządzeniem.

Człowiek nadal pozostaje najsłabszym ogniwem

Cyberprzestępcy bardzo często nie atakują już samych systemów informatycznych, ale wykorzystują emocje, pośpiech i nieuwagę użytkowników.

Fałszywe wiadomości od banków, spreparowane SMS-y, podszywanie się pod firmy kurierskie czy wyskakujące okna zachęcające do kliknięcia – to dziś codzienność w sieci. Wiele osób reaguje automatycznie, nie zastanawiając się nad konsekwencjami.

– Klikniemy coś bezmyślnie, podamy dane i już mamy problem – ostrzega ekspert.

Współczesne oszustwa internetowe są też coraz bardziej profesjonalne. Fałszywe strony internetowe często wyglądają niemal identycznie jak strona legalnego kasyna internetowego, banku, sklepu czy instytucji publicznej. Nawet osoby ostrożne mogą paść ofiarą takich działań.

Dlatego tak istotna jest systemowa edukacja oraz budowanie nawyków ostrożności. Ekspert przekonuje, że bezpieczeństwo cyfrowe powinno być traktowane podobnie jak bezpieczeństwo na drodze – jako zestaw codziennych zasad i świadomych zachowań.

Młodzież pod szczególną presją

Dzieci i nastolatki często nie rozumieją mechanizmów działania internetu. Nie wie-

dzą, jakie dane udostępniają, jak działają algorytmy mediów społecznościowych ani w jaki sposób firmy technologiczne walczą o ich uwagę. Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji, niż rodzice.

W odpowiedzi na te zagrożenia Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej wspólnie z Fundacją Mentalnie Równi prowadzi projekt edukacyjny dotyczący bezpieczeństwa cyfrowego i zagrożeń hazardowych w internecie. Program skierowany jest do uczniów i obejmuje 10 tys. młodych osób. Jego celem jest nie tylko ostrzeganie przed zagrożeniami, ale przede wszystkim uczenie świadomego korzystania z internetu i nowych technologii.

KRÓTKO

JAK ZBIGNIEW ZIOBRO ZNALAZŁ SIĘ W USA

Polska czeka na wyjaśnienia

Agencja Reutera poinformowała w poniedziałek, że zgodnie z jej ustaleniami to zastępca sekretarza stanu USA Christopher Landau wydał instrukcje departamentowi odpowiedzialnemu za sprawy konsularne w Waszyngtonie, by polecił wydanie wizy Zbigniewowi Ziobrze przez ambasadę USA w Budapeszcie.

Wiceminister Arkadiusz Myrcha ocenił w radiowej Trójce, że doniesienia dotyczące możliwości zaangażowania na takim poziomie

amerykańskiej administracji w kwestię dotyczącej wjazdu Ziobry do USA są „na pewno kwestią do zweryfikowania i wyjaśnienia ze strony amerykańskiej”.

Przypomniał, że MSZ wystosowało kilka dni temu notę do ambasady USA w Warszawie z prośbą o wskazanie podstaw prawnych i faktycznych wjazdu Ziobry na teren USA. Myrcha dodał, że wedle jego wiedzy strona polska jeszcze nie otrzymała odpowiedzi na tę notę. PAP

PARLAMENT EUROPEJSKI

Buzek i Wałęsa odebrali ordery



Wczoraj w Parlamencie Europejskim w Strasburgu wręczono pierwsze Europejskie Ordery Zasługi za działania na rzecz integracji europejskiej. Spośród 20 laureatów 13 przyjechało odebrać je osobiście – w tym były prezydent Polski, przywódca Solidarności Lech Wałęs oraz były premier Polski, były szef Parlamentu Europejskiego Jerzy Buzek.

KPO

68 mld zł już zostało wypłacone

– Wiele pytań dotyczyło KPO, jak sobie radzimy z wydawaniem pieniędzy. (...) Niektórzy sugerują, że te pieniądze albo rozchodzą się nie wiadomo jak, albo że toną gdzieś w budżecie. (...) 68 mld zł już zostało wypłacone tym, którzy zakończyli inwestycje. Jeszcze do końca tego roku wypłacimy dodatkowe 140 mld zł, z czego około 50 mld zł na inwestycje, które

skończą się w tym roku, a 90 mld zł na fundusze inwestycyjne, które będą pracować przez kolejne lata – powiedział Donald Tusk na początku posiedzenia Rady Ministrów.

Premier podkreślił, że od blokowanie środków z KPO było jednym z najważniejszych osiągnięć rządu. Przypomniał, że łączna wartość programu wynosi 240 mld zł.

STATYSTYKA

Według statystyk kobieta, która po raz pierwszy została matką, ma ponad 31 lat – to o pięć lat więcej niż 25 lat temu. Polki są wciąż jednymi z młodszych matek w Europie – podał we wtorek Główny Urząd Statystyczny. Dodał, że w 1980 r. dzieci pozamałżeńskie stanowiły 4,8 proc. ogółu, a w 2025 r. już 28,4 proc. Najwięcej kobiet urodziło dzieci w miastach województwa mazowieckiego.

Środa, 20.05.2026

”

W kwietniu 2026 roku (...) mieliśmy o 45 tysięcy miejsc w żłobkach więcej, czyli prawie 272 tysiące miejsc

Donald Tusk, premier

Premier Peter Magyar z wizytą w Polsce. Tak jak zapowiadał

Oprac. Karolina Wrońska
Kraków

Premier Węgier Peter Magyar wczoraj po południu przebył z wizytą do Polski. W Krakowie zwiedził katedrę wawelską i rozmawiał z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem.

Premier Węgier Peter Magyar rozpoczął wczoraj wizytę w Polsce. Jej pierwszym punktem był Kraków, gdzie zwiedził katedrę wawelską i spotkał się z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem. Delegacja węgierska złożyła też wieńce w trzech miejscach: przy pomniku św. Jana Pawła II przed katedrą, przy krzyżu św. Jadwigi oraz przy grobowcu króla Stefana Batorego.

Wieczorem Peter Magyar pociągiem udał się do Warszawy, gdzie planowane jest spotkanie z premierem Donaldem Tuskiem i prezydentem Karolem Nawrockim.

W Gdańsku natomiast zaplanowano m.in. wizytę w Europejskim Centrum Solidarności oraz spotkanie z byłym prezydentem RP i byłym przywódcą Solidarności Lechem Wałęsą.

Jest to pierwsza zagraniczna podróż Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu.

Zdaniem krakowskiego publicysty Tomasza Terlikowskiego naturalny jest wybór Krakowa i Wawelu jako miejsca



Wizyta w Polsce to pierwsza zagraniczna podróż Petera Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu

spotkania. – Kraków jest miejscem kojarzonym ze świętą Jadwigą, która była – przypomnijmy – córką króla Węgier Ludwika Andegawskiego – i jednocześnie królem Polski. Jest to więc postać szczególnie symboliczna dla obu narodów – podkreślił.

Profesor Uniwersytetu Gdańskiego Katarzyna Kamińska-Korolczuk zauważyła, że: – To jest symboliczna podróż. Jej program ma wyrażnie charakter redefiniujący relacje. Wybór trasy obejmującej Kraków, Warszawę i Gdańsk nie jest przypadkowy. Stanowi czytelny sygnał, że Wę-

gry chcą powrotu do polityki europejskiej opartej na dialogu i wspólnocie wartości.

Jak dodała, poszczególne etapy wizyty pełnią odrębne funkcje w budowaniu przekazu politycznego Budapesztu. Wizyta w Krakowie – jej zdaniem – ma podkreślać wielowiekowe więzi historyczne między Węgrami a Polską. Wizyta w Gdańsku ma natomiast być symbolem „otwarcia Węgier na Europę”.

– W kontekście tysiącletniej przyjaźni polsko-węgierskiej bardzo pozytywnie oceniam fakt, że premier Magyar

na pierwszą podróż zagraniczną wybrał właśnie Polskę – powiedział też prof. László Nagy, literaturoznawca z UJ.

Jak zaznaczył, relacje między narodami polskim i węgierskim zostały w ostatnich latach osłabione przez politykę. Według niego sama obecność nowego szefa węgierskiego rządu oraz jego ministrów w Polsce może stać się impulsem do poprawy kontaktów dwustronnych. – Cieszę się również, że premier przyjedzie w towarzystwie swoich ministrów, którzy zobaczą, jak rozwija się Polska – powiedział.

Prof. Nagy zwrócił także uwagę na symboliczny wymiar przejazdu premiera z Krakowa do Warszawy pociągiem. – Osobistą satysfakcję sprawia mi fakt, że premier pojedzie z Krakowa do Warszawy pociągiem. Uważam, że będzie to odbudowa relacji między Warszawą a Budapesztem. To bardzo ważny symboliczny krok, bo bardzo wiele jest do naprawienia – zaznaczył.

Jak podkreślił, ostatnie lata przyniosły wyraźne pogorszenie kontaktów między społeczeństwami obu krajów. – Obecność premiera i ministrów w Polsce będzie sygnałem do tego, żeby w każdej dziedzinie naprawić nasze relacje – dodał.

Po zakończeniu wizyty w Polsce premier Węgier ma udać się do Wiednia, skąd również kolejną wróci do Budapesztu. PAP

Minister infrastruktury o egzaminach na prawo jazdy: kończymy z placem manewrowym

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Kładziemy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym – powiedział Dariusz Klimczak. Zapowiedział też zmiany w przepisach o badaniach technicznych pojazdów.

Wczoraj minister infrastruktury Dariusz Klimczak w Polsce odpowiadał m.in. na pytania o egzaminy na prawo jazdy. Chodziło

o niejasną strukturę pytań w części teoretycznej tego egzaminu.

– Zaproponowałem reformę. Mamy już wpis do wykazu prac legislacyjnych, czyli start ustawy. Ta ustawa proponuje utworzenie specjalnego centrum egzaminacyjnego i rady konsultacyjnej, które będą współpracować nad tym, aby była zupełnie inna logika pytań. Pytania mają być jasne, proste i klarowne – powiedział. Podkreślił, że zadaniem centrum egzaminacyjnego będzie też dbanie o to, aby pytania

egzaminacyjne były aktualne i dostosowane do zmienionych przepisów.

– Z drugiej strony stawiamy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym – podkreślił.

Pytany był także o planowane zmiany w przepisach o przeglądzie technicznym pojazdów. – Musimy zaimplementować pewne przepisy Komisji Europejskiej i zapewniam kierowców, że będą wyłącznie ułatwienia. Przykład – zachowanie

terminu pierwotnego, kiedy jedzie się na przegląd. W przepisach, które skonstruowałem, zapewniam wszystkim, że do tych kilkudziesięciu dni wcześniej można pojechać i dostanie się datę pierwotną – powiedział minister. – Chciałbym, aby przegląd techniczny był zawsze tani, szybki i uczciwy, dlatego wprowadzimy obowiązek fotografowania i licznika, i pojazdu tak, żeby nie było fikcyjnych przeglądów – powiedział także. Dodał, że „nie będzie kar za brak przeglądu”. PAP

USA miały znów zaatakować Iran. Trump się wstrzymał

Adam Kielar
USA

Prezydent USA poinformował, że na prośbę sojuszników z Bliskiego Wschodu wstrzymał się z planowanym na wtorek atakiem na Iran. Jednocześnie zagroził, że zaatakuje, jeśli nie dojdzie do porozumienia z Teheranem.

„Emir Kataru, Tamim ibn Hamad Al Thani, następca tronu Arabii Saudyjskiej, Mohammed ibn Salman al Saud, oraz prezydent Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Mohammed ibn Zajid al Nahajjan, zwrócili się do mnie z prośbą o wstrzymanie planowanego na jutro ataku militarnego na Islamską Republikę Iranu, ponieważ obecnie trwają poważne negocjacje i, ich zdaniem, jako Wielkich Przywódców i Sojuszników, zostanie zawarte porozumienie, które będzie w pełni akceptowalne dla Stanów Zjednoczonych Ameryki, a także dla wszystkich krajów Bliskiego Wschodu i nie tylko” – napisał Donald Trump na własnej platformie społecznościowej Truth Social.

Jak dodał, polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia”.



Trump polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia”

Trump podkreślił, że jakiegokolwiek wypracowane porozumienie ma zapewnić, że Iran nigdy nie będzie miał broni jądrowej.

Jeszcze w niedzielę prezydent ostrzegał Iran, że „zegar tyka” i że jeśli nie zgodzi się na zawarcie porozumienia odpowiednio szybko, „nic z niego nie zostanie”. Nie zapowiadał jednak, że uderzenie ma nastąpić we wtorek. Według portalu Axios Trump miał we wtorek odbyć naradę z czołowymi doradcami, by omówić opcje militarne.

Prezydent wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę ener-

getyczną i mosty Iranu, które miałyby stanowić „śmierć całej cywilizacji”. W niedzielę do tych ataków zachęcał go jeden z jego kluczowych sojuszników politycznych, senator Lindsey Graham.

Irańskie media podały w poniedziałek, że USA „wykazały pewną elastyczność” w negocjacjach i że Iran przesłał swoją odpowiedź na wcześniejszą krytykę propozycji pokojowej Teheranu.

Ponadto agencja Tasnim podała, że USA zgodziły się wstrzymać sankcje na eksport irańskiej ropy naftowej na czas prowadzonych przez te państwa negocjacji, choć anonimowy urzędnik Białego Domu zaprzeczył tym doniesieniom.

Z kolei według anonimowego urzędnika cytowanego przez agencję Reutera Waszyngton zezwolił Iranowi na kontynuowanie w ograniczonym zakresie cywilnego programu atomowego.

PAP

PAP

PAP

Trzy osoby zabite po ataku na meczet w San Diego w Kalifornii

Kazimierz Sikorski
USA

Trzy osoby zginęły, gdy dwóch nastolatków otworzyło ogień w meczecie w San Diego pełnym dzieci. Policja określa to zbrodnią z nienawiści.

Departament Policji w San Diego otrzymał zgłoszenia o strzelaninie tuż przed południem i po kilkunastu minutach poinformował, że zagrożenie zostało zneutralizowane. W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u.

FBI potwierdza, że atak był aktem terrorystycznym. W wyniku strzelaniny zginęło trzech dorosłych mężczyzn, w tym ochroniarz, który zdaniem po-

licji zapobiegł jeszcze większej tragedii.

Jak twierdzi policja dwóch podejrzanych o zamach - w wieku 17 i 19 lat - zmarło w wyniku samobójczych ran postrzałowych.

Rozpoczęto dochodzenie w tej sprawie. Śledczy starają się ustalić, z kim kontaktowali się w ostatnim czasie zamachowcy i czy nie planowali kolejnych zbrodni.

Centrum Islamskie to największy meczet w hrabstwie San Diego, w którym mieści się szkoła dla dzieci od przedszkola do trzeciej klasy.

Prezydent Donald Trump nazwał strzelaninę „straszną sytuacją”, dodając: „Otrzymałem kilka informacji, ale wrócimy do sprawy i dokładnie ją przeanalizujemy”.



W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u

Wizyta Putina w Chinach. Czy przywódca Rosji tym razem przekona Xi Jinpinga do gazociągu?

Grzegorz Kuczyński
Rosja/Chiny

Prezydent Władimir Putin udał się wczoraj do Chin. Jednym z głównych tematów wizyty jest współpraca energetyczna.

Projekt gazowy, który Putin po raz pierwszy zaproponował jeszcze w 2015 roku i którego budowę planowano rozpocząć już dwa lata temu, ponownie znalazł się w programie wizyty Putina.

- Temat ten zostanie omówiony bardzo szczegółowo. Jesteśmy gotowi poważnie przedyskutować tę kwestię - powiedział doradca prezydenta Jurij Uszakow, dodając, że Rosja „zachowuje rolę niezawodnego dostawcy” surowców energetycznych do Chin, a w pierwszym kwartale wyeksportowała na



To już piąta wizyta Putina w Chinach od 2022 roku

chiński rynek 31 mln ton ropy - o jedną trzecią więcej niż w tym samym okresie rok wcześniej.

Putin odwiedził Chiny w lutym 2022 roku, w październiku 2023 r., w maju 2024 r. oraz we wrześniu 2025 r. Za każdym razem tematem rozmów był pro-

jekt Siła Syberii-2. Po ostatniej wizycie Putin ogłosił, że gazociąg o planowanej przepustowości 50 mld metrów sześciennych gazu rocznie został uzgodniony, podpisano „prawnie wiążące memorandum”, a dostawy gazu do Chin wkrótce wzrosną do 100 mld metrów sześciennych rocznie.

Chińska strona publicznie nie potwierdziła oświadczenia rosyjskiego prezydenta. W marcu okazało się jednak, że Pekin włączył „prace przygotowawcze do budowy głównej trasy rosyjsko-chińskiego gazociągu” do planu bieżącej pięcioletniej (do 2030 r.), choć w dokumencie nie wspomniano o Sile Syberii-2.

Mimo trwających od ponad 10 lat negocjacji Putin i Xi nie doszli do porozumienia w sprawie najważniejszej kwestii - ceny gazu. Nie uzgodniono również warunków inwestycyjnych

projektu ani terminu rozpoczęcia dostaw. Wcześniej Chiny domagały się obniżenia ceny gazu do poziomu obowiązującego w Rosji - około 50 dolarów za tysiąc metrów sześciennych, co jest ceną prawie 10 razy niższą od notowań na rynkach europejskich.

- Chociaż Putinowi nie udało się jeszcze uzyskać „zielonego światła” z Pekinu, obecnie realizacja projektu staje się bardziej prawdopodobna - powiedziała The Moscow Times Michal Meidan, szefowa badań energetycznych dotyczących Chin w Oxford Institute for Energy Studies. Kryzys wokół Iranu i zamknięcie Cieśniny Ormuz sparaliżowały 20% światowych przepływów LNG. - To podkreśla rolę gazociągów jako „bufora” na wypadek szoku w dostawach morskich - wskazała Meidan.

PAP

W rosyjskim ostrzale zginęły 4 osoby, 29 rannych

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej 2 osoby zginęły, a 17 jest rannych po ataku w centrum miasta Pryłuki w obwodzie czernihowskim. W obwodzie charkowskim, w wyniku rosyjskich ostrzałów zginęły 2 osoby, a 12 jest rannych.

„Okolo godziny 10 rano Rosjanie wystrzelili rakietę balistyczną w kierunku centrum miasta Pryłuki. Uderzenie uszkodziło jeden z zakładów przemysłowych (...) Niestety, już teraz wiadomo o dwóch ofiarach śmiertelnych. Co najmniej 17 osób zostało rannych. Wśród nich jest 14-letnie dziecko” - poinformował Wacław Czaus, szef władz wojskowych obwodu czernihowskiego w Telegramie.

Czaus dodał, że w wyniku rosyjskiego ataku uszkodzone zostało centrum handlowe, supermarket oraz sprzęt strażacki. Zaznaczył, że lekarze udzielają wszystkim niezbędnej pomocy.

„W ciągu ostatniej doby ostrzelał wroga zostały podane miasto Charków oraz 13 miejscowości w obwodzie charkowskim. W wyniku ostrzału zginęły dwie osoby; rannych zostało 12 osób, w tym dziecko” - napisał Oleh Syniehubow, szef wojskowej administracji obwodu charkowskiego na wschodzie Ukrainy.

Siły Powietrzne Ukrainy poinformowały, że armia rosyjska wykorzystwała do ataków 209 dronów. Użyto bezzałogowców typu Shahed, Gerbera, Itamas i innych. Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 180 dronów na północy, południu i wschodzie Ukrainy. PAP

Profilaktyka raka skóry. Wiosna to czas, gdy skóra potrzebuje uwagi

#Badajlatki

Nasza akcja

Wraz z nadejściem wiosny wraca słońce, a razem z nim większa ekspozycja skóry na promieniowanie UV. Dermatolodzy przypominają, że to najlepszy moment w roku, by przyjrzeć się zmianom skórny i pomyśleć o profilaktyce raka skóry. Statystyki pokazują jednoznacznie: wczesne wykrycie decyduje o rokowaniu, a zwlekanie z wizytą u lekarza wciąż pozostaje jednym z największych problemów.

Wiosna tradycyjnie kojarzy się z nowym początkiem: zmianą garderoby, większą aktywnością na świeżym powietrzu, powrotem spacerów i sportu po miesiącach zimy. To również czas, gdy skóra – przez wiele tygodni zakryta – znów staje się widoczna. Dermatolodzy podkreślają, że właśnie wiosenne miesiące sprzyjają dostrzeganiu zmian, które wcześniej mogły pozostać niezauważone. Jaśniejsze światło dzienne, krótsze rękawy i odkryte nogi ułatwiają obserwację tego, co przez resztę roku często umyka uwadze.

Nowotwory skóry – problem powszechny, choć niedoszacowany

Nowotwory skóry należą do najczęściej diagnozowanych chorób nowotworowych. W Polsce, podobnie jak w innych krajach europejskich, liczba zachorowań systematycznie rośnie. Choć w powszechnej świadomości dominuje czerniak, to w praktyce klinicznej zdecydowaną większość przypadków stanowią

inne nowotwory skóry – przede wszystkim rak podstawnocomórkowy i rak kolczystocomórkowy. Odpowiadają one za około 98 procent wszystkich nowotworów skóry i są jednymi z najczęściej występujących nowotworów złośliwych u osób o jasnej karnacji.

Oficjalne statystyki mówią o kilkunastu tysiącach nowych zachorowań na raka skóry rocznie, jednak lekarze zwracają uwagę, że rzeczywista skala problemu jest znacznie większa. Część przypadków nie trafia do rejestrów – pacjenci leczą się w gabinetach prywatnych, a nie wszystkie rozpoznania są raportowane. Mimo że te nowotwory rzadko prowadzą do śmierci, mogą mieć poważne konsekwencje, zwłaszcza gdy są diagnozowane późno i zaczynają naciekać okoliczne tkanki.

Czerniak pojawia się rzadziej, ale to on najczęściej doprowadza do śmierci pacjentów. W Polsce co roku rozpoznaje się ponad cztery tysiące nowych przypadków czerniaka. Z jego powodu umiera rocznie ponad 1,3 tysiąca osób. Co szczególnie istotne, w ciągu ostatnich trzech dekad liczba zachorowań wzrosła o około 300 procent. Specjaliści wskazują, że ma to związek zarówno ze zmianami stylu życia i z modą na opalanie, jak i z kumulującym się przez lata działaniem promieniowania ultrafioletowego.

Statystyki dotyczące przeżywalności jasno pokazują, dlaczego profilaktyka i wczesna diagnostyka mają tak duże znaczenie. Czerniak wykryty w pierwszym stadium choroby oznacza ponad 90-procentowe

szanse pięcioletniego przeżycia pacjenta. W przypadku bardzo cienkich, wcześniej rozpoznanych zmian wskaźnik ten sięga nawet 95-99 procent. Gdy jednak nowotwór zostaje zdiagnozowany dopiero na etapie zaawansowanym, z przerzutami, szanse przeżycia spadają do około 20-25 procent. Różnica w skutkach między wczesnym a późnym rozpoznaniem jest jedną z największych w całej onkologii.

Również w przypadku nieczerniakowych nowotworów skóry kluczowy jest moment zgłoszenia się do lekarza. Rak podstawnocomórkowy, wykryty wczesnie, jest niemal w stu procentach wyleczalny. Rak kolczystocomórkowy również charakteryzuje się bardzo dobrym rokowaniem, jeśli zostanie zdiagnozowany na wczesnym etapie. Problem zaczyna się wtedy, gdy zmiany są bagatelizowane przez miesiące lub lata – wówczas leczenie staje się bardziej rozległe i obciążające.

Mimo dostępności diagnostyki jednym z głównych problemów pozostaje opóźnione zgłaszanie się pacjentów do dermatologa. Strach przed diagnozą, przekonanie, że „to tylko pieprzyk”, a czasem zwykłe odkładanie wizyty na później sprawiają, że wiele zmian jest rozpoznawanych zbyt późno. Tymczasem badanie dermatologiczne jest krótkie, bezbolesne i w większości przypadków kończy się uspokojeniem pacjenta.

Wiosna sprzyja obserwacji

Po zimie skóra często jest przesuszona, poszarzała i bardziej wrażliwa. Niskie tempera-

tury, ogrzewane pomieszczenia i ograniczona ekspozycja na światło słoneczne odbijają się na jej wyglądzie. Wiosną pojawia się naturalna potrzeba regeneracji, ale lekarze zwracają uwagę, że to także czas, w którym łatwiej zauważyć zmiany, które wcześniej mogły pozostać niezauważone.

Wiosna to także czas, by przypomnieć o codziennej ochronie przeciwsłonecznej. Promieniowanie UV pozostaje jednym z głównych czynników ryzyka rozwoju nowotworów skóry, a jego działanie kumuluje się przez całe życie. Dermatolodzy podkreślają, że skóra po zimie jest szczególnie wrażliwa, dlatego już wiosną warto sięgać po kremy z filtrem UV – nie tylko podczas urlopów, ale także na spacerach czy w drodze do pracy. Równocześnie jednoznacznie odradza się korzystanie z solarium, które istotnie zwiększa ryzyko czerniaka.

Profilaktyka raka skóry nie polega jednak na ciągłym niepokoju. Lekarze podkreślają znaczenie regularności i uważności. Comiesięczne samokontroli skóry, okresowe wizyty u dermatologa oraz proste nawyki ochronne pozwalają wykryć zmiany na etapie, na którym ich leczenie jest szybkie i skuteczne.

Wiosna, gdy skóra ponownie staje się widoczna, stanowi naturalny moment, by poświęcić jej uwagę. Nie tylko ze względów estetycznych, ale przede wszystkim zdrowotnych. W przypadku nowotworów skóry statystyki mówią jasno: czas reakcji bywa kluczowy, a decyzja o kontroli jest jedną z najprostszych i najważniejszych, jakie można podjąć.

JAK ZADBAĆ O SKÓRĘ NA WIOSNĘ

1. Uważnie przyjrzyj się skórze. Pierwszym krokiem powinna być obserwacja. Zmiana światła i odsłonięcie skóry sprawiają, że łatwiej zauważyć nowe przebarwienia, znamiona czy miejsca, które nie goją się od dłuższego czasu. Nie każda zmiana oznacza problem, ale każda zasługuje na uwagę. Wiosna to dobry moment na kontrolę dermatologiczną – zwłaszcza jeśli od dawna była odkładana.
2. Delikatne oczyszczanie zamiast „mocnego startu”. Po zimie skóra nie potrzebuje agresywnych zabiegów. Zbyt intensywne peelingi lub silne preparaty mogą ją dodatkowo podrażnić. Warto postawić na delikatne oczyszczanie i stopniowo wprowadzać kosmetyki złuszczone – maksymalnie 1-2 razy w tygodniu, obserwując reakcję skóry.
3. Nawilżanie to nadal podstawa. Choć wiosną wilgotność powietrza jest wyższa niż zimą, skóra wciąż wymaga regularnego nawilżania. Lżejsze kremy i emulsje zastępują ciężkie zimowe formuły, ale rezygnacja z nawilżania to częsty błąd. Nawodniona skóra lepiej regeneruje się po zimie i jest bardziej odporna na pierwsze intensywne słońce.
4. Filtrowanie UV – nie tylko latem. Promieniowanie UV działa przez cały rok, a wiosną

skóra jest na nie szczególnie wrażliwa. Dermatolodzy podkreślają, że krem z filtrem warto włączyć do codziennej pielęgnacji już na tym etapie – zwłaszcza na twarz, szyję i dłonie. Ochrona przeciwsłoneczna to jeden z najważniejszych elementów profilaktyki starzenia się skóry i chorób dermatologicznych.

5. Dieta i nawodnienie mają znaczenie. Stan skóry w dużej mierze zależy od tego, co dzieje się „od środka”. Wiosna sprzyja lżejszej diecie, bogatej w warzywa, owoce, zdrowe tłuszcze i odpowiednią ilość wody. Odwodnienie i niedobory szybko odbijają się na wyglądzie skóry – staje się ona szorstka i mniej elastyczna.

6. Nie ignoruj sygnałów ostrzegawczych. Jeśli jakaś zmiana na skórze powiększa się, zmienia kolor, zaczyna krwawić lub swędzieć – nie warto czekać, aż „sama zniknie”. Wiosna to dobry moment, by zgłosić się do dermatologa, kiedy problem jest jeszcze niewielki i łatwy do rozwiązania.

7. Regularność zamiast sezonowych zrywów. Najważniejsze w pielęgnacji skóry nie są jednorazowe działania, lecz systematyczność. Wiosna może być początkiem dobrych nawyków: codziennej ochrony przeciwsłonecznej, regularnej obserwacji skóry i rozsądnej pielęgnacji dopasowanej do jej potrzeb.

REKLAMA

0111517847

ORGANIZATOR



KURIER
PORANNY



GAZETA
WSPÓŁCZESNA

PARTNER GŁÓWNY



PARTNERZY GŁÓWNI LOKALIZACYJNI



CHOROSZCZ



MOŃKI



WASILKÓW

PARTNERZY



PARTNERZY MERYTORYCZNI



Narodowy Fundusz Zdrowia
Podlaski Oddział Wojewódzki w Białymstoku

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

„Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki

Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skompli-

kowany. Żółta herbata to najrzadszy rodzaj herbaty o charakterystycznym kolorze i delikatnie słodkim smaku. Wspomaga trawienie, oczyszcza z toksyn, obniża ciśnienie i czyści żyły. Wspomaga też odchudzanie i wspiera odporność.

ZA TYDZIEŃ:

- Przy takim obrzęku leki na alergię nie pomogą. To może być rzadka choroba genetyczna
- Perła uzdrowisk Beskidu. Czeka na ciebie spokój, natura i woda, która leczy



FOT. FREEPIK.COM

Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Starzenie nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak przez lata sądzono. Najnowsze badania pokazują, że są w życiu momenty, gdy organizm dosłownie „przeskakuje o kilka lat do przodu”.

Naukowcy ze Stanford Medicine, którzy opublikowali swoje wnioski w prestiżowym czasopiśmie Nature Aging, wskazują dwa kluczowe etapy życia: około 44. roku życia oraz początek sześćdziesiątki. To wtedy w ciele zachodzą najbardziej dynamiczne przemiany biologiczne.

Dlaczego starzejemy się „skokami”, a nie stopniowo?

Zespół badaczy ze Stanfordu przeanalizował tysiące cząstek obecnych w organizmach osób w wieku od 25 do 75 lat – w tym białka, lipidy, metabolity oraz skład mikrobiomu jelitowego. Wyniki były zaskakujące: zmiany związane z wiekiem nie następowały równomiernie, ale nasilały się w określonych momentach życia.

Na tej podstawie naukowcy wyróżnili cztery tzw. wiekotypy, czyli obszary organizmu, które mogą starzeć się szybciej niż inne:

- układ metaboliczny,
- układ odpornościowy,
- wątroba,
- nerki.

To tłumaczy, dlaczego dwie osoby w tym samym wieku metrykalnym mogą wyglądać i czuć się zupełnie inaczej.

Pierwszy „próg starzenia”: okolice 44. roku życia

Dla wielu osób to moment, gdy nagle:

- trudniej utrzymać prawidłową wagę,
- spada tolerancja alkoholu i kawy,
- pogarsza się jakość snu,
- skóra szybciej traci jędrność,
- częściej pojawiają się problemy z cholesterolem i ciśnieniem.

Między 40. a 60. rokiem życia wyraźnie rośnie ryzyko cho-



FOT. GETTY IMAGES

Starzenie się przebiega skokowo, a nie stopniowo – wskazują nowe badania

rób sercowo-naczyniowych, schorzeń skóry i osłabienia mięśni. Badacze zauważyli też zmiany w metabolizmie tłuszczów, kofeiny i alkoholu. Co istotne – część tych procesów nie wynika wyłącznie z biologii, ale ze stylu życia typowego dla tego wieku: dużego stresu, pracy siedzącej, braku snu i mniejszej aktywności fizycznej.

Drugi moment przełomowy: początek sześćdziesiątki

Po 60. roku życia starzenie „przestawia się” na inne tory. Najbardziej widoczne są:

- zaburzenia gospodarki węglowodanowej,
- osłabienie odporności,
- problemy z nerkami,
- większe ryzyko chorób układu krążenia,
- gorsza regeneracja organizmu.

To właśnie wtedy wiele osób zauważyła, że nawet drobne infekcje trwają dłużej, a powrót do formy po wysiłku czy chorobie bywa wyraźnie wolniejszy.

Co jeszcze mówią badania o starzeniu?

Wyniki Stanford Medicine wpisują się w szerszy trend światowych badań. Naukowcy z Harvardu i innych ośrodków od lat podkreślają, że biologiczny wiek organizmu można spowolnić, nawet jeśli metryka jest nieubłagana. Kluczowe są cztery filary: ruch, dieta, sen,

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia

ograniczenie czynników przyspieszających starzenie (stres, używki, promieniowanie UV).

Badania nad tzw. blue zones – regionami świata, gdzie ludzie dożywają sędziwego wieku w dobrej formie – pokazują, że długowieczność rzadko jest kwestią genów. Znacznie częściej decyduje codzienna rutyna.

Jak spowolnić proces starzenia? Eksperci wskazują konkretne kroki

Naukowcy są zgodni: nie da się zatrzymać czasu, ale można złagodzić skutki biologicznych „skoków starzenia”.

1. Ruch – nawet minimalny ma znaczenie

Już około 4 tys. kroków dziennie obniża ryzyko chorób serca i przedwczesnej śmierci. Regularne spacerowanie poprawiają

metabolizm, odporność i pracę mięśni, a także wpływają korzystnie na zdrowie psychiczne.

2. Dieta śródziemnomorska

Bogata w warzywa, owoce, ryby, oliwę z oliwek i produkty pełnoziarniste. Liczne badania pokazują, że taki sposób odżywiania:

- zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2,
- wspiera serce,
- spowalnia procesy zapalne,
- korzystnie wpływa na mikrobiom jelitowy.

3. Sen i regeneracja

Niewyspanie przyspiesza starzenie komórek, zaburza hormony i osłabia odporność. Eksperci zalecają regularny sen trwający 7-8 godzin.

4. Ochrona skóry przed słońcem

Codziennie stosowanie kremów z filtrem UV to jeden z najlepszych udokumentowanych spo-

sobów spowalniania starzenia skóry. Promieniowanie UV odpowiada za znaczną część zmarszczek i przebarwień.

Wniosek? Starzenie to proces, na który mamy wpływ

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia. Okolice 44. i 60. roku życia to momenty, w których organizm szczególnie reaguje na nasze codzienne wybory.

Jak podsumowują naukowcy ze Stanford Medicine: „Nie chodzi o to, że starzejemy się po trochu każdego dnia. Dochodzi do naprawdę ogromnych przemian”. A to oznacza, że właśnie wtedy warto zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

„Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki. Poprawia koncentrację i wspiera metabolizm

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Pijesz czarną lub zieloną herbatę, ale czy próbowałeś kiedykolwiek żółtej? Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skomplikowany.

Żółta herbata to prawdziwy skarb wśród herbat, często nazywana „herbatą cesarską” ze względu na jej historyczną ekskluzywność i rzadkość. Była ona podawana wyłącznie na dworze cesarskim, a być może była przeznaczona tylko dla samego cesarza, stąd jej prestiżowy charakter. Jest to jedna z najmniej znanych i nierzadziej produkowanych odmian herbaty, pochodząca głównie z Chin. Wyróżnia się unikatowym procesem produkcji, który nadaje jej specyficzny smak i wyjątkowe właściwości zdrowotne.

Żółta herbata to rodzaj herbaty, który znajduje się gdzieś pomiędzy herbatą zieloną a oolong. Wytwarzana jest z liści tej samej rośliny – *Camellia sinensis* (herbata chińska) – co inne herbaty, jednak jej charakterystyczna żółta barwa naparu i delikatny smak wynikają z unikatowego procesu produkcji zwanego „żółknięciem” (menhuang).

Jak powstaje żółta herbata?

Proces produkcji żółtej herbaty jest niezwykle precyzyjny i wymaga dużego doświadczenia. Składa się z kilku kluczowych etapów.

Do jej przygotowania zbiera się najmłodsze pączki i pierwsze liście herbaty. Świeżo zebrane liście poddaje się krótkiemu wędnięciu, aby usunąć nadmiar wilgoci (lekkie suszenie). Następnie liście są krótko podgrzewane, podobnie jak w przypadku herbaty zielonej, w celu zatrzymania aktywności enzymatycznej i zapobieżenia dalszej oksydacji (fermentacji enzymatycznej).

Wtedy następuje najważniejszy etap produkcji, czyli „żółknięcie” (menhuang).

Po krótkim podgrzaniu wilgotne jeszcze liście są zawijane w specjalne płótno, papier lub układane w stosy i pozostawiane na kilkanaście godzin, a nawet 2-3 dni w wilgotnym środowisku. W tym czasie zachodzi kontrolowany proces „nieenzymatycznej oksydacji” lub „dojrzwiania mikrobiologicznego”.

Liście stopniowo zmieniają kolor na żółty, a ich smak staje się łagodniejszy, słodszy i pozbawiony goryczki typowej dla zielonych herbat. Po zakończeniu procesu żółknięcia liście są do-

kładnie suszone, aby zatrzymać dalsze zmiany.

Ten specyficzny proces nadaje żółtej herbaty jej charakterystyczny, słodkawy smak, delikatny aromat i słomkowo-żółty kolor naparu.

Jakie typy żółtej herbaty warto znać?

To prawdziwy klejnot w świecie herbat, ceniona za swój subtelny, złożony smak i delikatny aromat. Ma delikatny, łagodny i aksamitny smak. Wyczuwalne są naturalne nuty słodczy, czasem przypominające miód, karmel, orzechy, a nawet ziarna kukurydzy. W żółtej herbatce można wyczuć także nutę umami – głębokiego, słonego smaku, który dodaje złożoności.

Dzięki kontrolowanej oksydacji żółta herbata jest niemal pozbawiona goryczki i cierpkoci, które mogą pojawiać się w zielonych herbatkach, zwłaszcza przy niewłaściwym parzeniu. Napar ma zazwyczaj jasnożółty, słomkowy lub bursztynowy kolor, a jego aromat jest świeży, lekko słodkawy i złożony.

Żółta herbata produkowana jest głównie w Chinach, a poszczególne typy różnią się regionem pochodzenia, surowcem (pączki, liście) oraz niuansami w procesie żółknięcia.

Oto kilka najbardziej znanych i cenionych odmian:

- **Junshan Yinzhen** – srebrne igły z góry Junshan – uważana za jedną z „Dziesięciu Wielkich Herbat Chin”. Wytwarzana wyłącznie z delikatnych, grubych pączków pokrytych srebrzystym mészkiem. Ma ona niezwykle delikatny, słodkawy smak z nutami orzechowymi i kwiatowymi. Napar ma piękny, jasnożółty kolor. Jest ona uznawana za jedną z najbardziej wykwintnych żółtych herbat.

- **Mengding Huangya** – żółte pączki z góry Mengding – produkowana z pączków i młodych listków. Ma świeży, orzeźwiający smak z nutami słodczy i lekką zbożową gębią. Napar jest jaśniejszy niż w Junshan Yinzhen. Często ma „roślinny”, ale przyjemny posmak.

- **Huoshan Huangya** – żółte pączki z Huoshan – kolejna odmiana z regionu słynącego z zielonych herbat, ale oferująca unikalny profil żółtej herbaty. Ma czysty, słodki smak z wyraźnymi nutami orzechowymi i lekko palonymi akcentami.

- **Dahongpao** – wielka szata (często mylony z oolong) – klasycznie Dahongpao to oolong. Jednak w niektórych tradycjach i na niektórych obszarach, nazwa ta bywa również przypisywana bardzo wysokiej jakości żółtym herbatom, które przechodzą in-



Żółta herbata to wyjątkowo rzadki i ekskluzywny napój, który był podawany tylko na dworze cesarza

tensywny proces żółknięcia, uzyskując niezwykłą głębię smaku. Jeśli spotkasz Dahongpao jako żółtą herbatę, jest to rarytas.

Żółta herbata zawiera w swoim składzie wiele cennych składników odżywczych wpływających na nasze zdrowie. Jest bogata w polifenole i antyoksydanty, które są silnymi przeciwutleniaczami. Dzięki temu zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami. Choć ich poziom może być nieco niższy niż w herbatce zielonej, nadal jest znaczący. Zawiera też flawonoidy takie jak rutyna i kwercetyna, które również działają przeciwutleniająco, wspierają układ krążenia i mają właściwości przeciwzapalne. Żółta herbata zawiera szereg aminokwasów, w tym L-teaninę. L-teanina jest znana z działania relaksującego i poprawiającego koncentrację, bez wywoływania senności. Wpływa również na smak herbaty, nadając jej charakterystyczny posmak „umami” i słodczy. Ma też bardzo mało teiny (pochodna kofeiny), dużo mniej niż kawa czy czarna herbata. Dzięki temu działa łagodniej pobudzająco, poprawia koncentrację i energię, ale bez efektu „roztrzęsienia” czy problemów ze snem. Dzięki temu można ją pić nawet wieczorem, przed snem.

Żółta herbata ma nie tylko wyjątkowy smak i kolor, ale również wiele cennych właściwości zdrowotnych, podobnych do zielonej herbaty, lecz często o łagodniejszym działaniu:

- **odmładza** – podobnie jak zielona herbata, żółta herbata jest bogata w polifenole, flawonoidy (takie jak rutyna i kwercetyna) i katechiny. Te silne przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami i opóźniają procesy sta-

wienia się organizmu. Mogą wspierać profilaktykę chorób nowotworowych (szczególnie raka żołądka, jelita grubego i prostaty),

- **wzmacnia serce i wspiera układ krążenia** – regularne picie żółtej herbaty może przyczynić się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu LDL, regulacji ciśnienia krwi oraz poprawy funkcji tętnic. Dzięki temu wspomaga profilaktykę miażdżycy, zawałów serca i udarów mózgu,

- **poprawia trawienie** – uważa się, że żółta herbata korzystnie wpływa na układ pokarmowy, łagodząc dolegliwości żołądkowe i wspomagając trawienie. Jest również delikatniejsza dla żołądka niż niektóre inne herbaty, bo zawiera bardzo mało teiny, czyli pochodnej kofeiny,

- **wsparcie dla wątroby** – badania sugerują, że regularne spożywanie żółtej herbaty może przyczynić się do ochrony wątroby przed uszkodzeniami,

- **niska zawartość kofeiny (teiny)** – ze względu na unikalny proces produkcji, żółta herbata ma niższą zawartość kofeiny (poniżej 1 proc.) w porównaniu do zielonej czy czarnej herbaty. Dzięki temu jest łagodniejsza, mniej pobudzająca i może być spożywana nawet wieczorem bez obaw o problemy ze snem. Niektóre odmiany, jak Kekecha, mają wręcz zerową zawartość kofeiny i wysoką teobrominy,

- **oczyszcza z toksyn** – podobnie jak czerwona herbata (pu-erh), żółta herbata ma działanie oczyszczające – wspiera organizm w wychwytywaniu i usuwaniu toksyn oraz zbędnych substancji,

- **pomaga w odchudzaniu** – może przyczynić się do poprawy metabolizmu, co pośrednio wspiera utrzymanie zdrowej masy ciała,

- **wzmacnia odporność** – zawarte w niej witaminy (np. z grupy B, C, A, E, K) oraz minerały wspierają ogólną odporność organizmu.

Żółta herbata to niezwykle napój, który łączy w sobie subtelne doznania smakowe z imponującymi właściwościami zdrowotnymi. To prawdziwy przysmak dla koneserów i cenny element zdrowej diety.

Jak parzyć żółtą herbatę, by zachować smak i właściwości?

Żółtą herbatę parzy się w niższej temperaturze niż czarną, ale nieco wyższej niż zieloną. Optymalna temperatura to zazwyczaj 75 st. C do 85 st. C. Wrząca woda zniszczy delikatne nuty smakowe i sprawi, że napar będzie gorzki. Jeśli nie masz czajnika z termostatem, zagotuj wodę i odstaw ją na 2-3 minuty, by ostygła.

Aby zaparzyć żółtą herbatę, zalej 1 łyżeczkę (około 2-3 gramów) suszu 150-200 ml wody. Pozostaw na 30 sekund do 1,5 minuty. Po tym czasie odcedź liście.

Żółtą herbatę można parzyć wielokrotnie (2-5 razy), w zależności od jej jakości. Każde kolejne parzenie powinno być nieco dłuższe niż poprzednie (np. 1. parzenie: 1 minuta, 2. parzenie: 1,5 minuty, 3. parzenie: 2 minuty itd.).

Ile kosztuje żółta herbata i gdzie ją kupić?

Żółta herbata to rarytas na rynku, co przekłada się na jej cenę i dostępność. Ze względu na skomplikowany i czasochłonny proces produkcji jest droższa niż popularne herbaty zielone czy czarne, ale obecnie łatwo dostępna. Można ją kupić w specjalistycznych sklepach z herbatą czy sklepach z żywnością orientálną lub ekologiczną zarówno stacjonarnych, jak i internetowych.

Cena żółtej herbaty zależy od jej gatunku, pochodzenia i producenta. W Polsce za 50 gramów żółtej herbaty zapłacisz zazwyczaj od 20 zł do nawet 50 zł i więcej. Natomiast bardziej ekskluzywne odmiany mogą kosztować znacznie więcej, np. 30-50 zł za 20-30 gramów.

Warto pamiętać, że ze względu na swoją delikatność i specyfikę żółtą herbatę parzy się wielokrotnie, co sprawia, że jest wydajniejsza niż mogłoby się wydawać.

Przeciwwskazania do picia żółtej herbaty

Żółta herbata jest generalnie uważana za bezpieczny i zdrowy napój. Mimo to ist-

nieją pewne sytuacje i stany zdrowotne, w których zaleca się ostrożność lub ograniczenie jej spożycia.

Choć żółta herbata ma dużo niższą zawartość kofeiny niż herbata czarna czy kawa, nadal ją zawiera.

Osoby bardzo wrażliwe na kofeinę mogą odczuwać objawy takie jak: problemy ze snem, nerwowość, drażliwość, lęk, przyspieszone bicie serca (kołatanie serca) lub podwyższone ciśnienie krwi – dotyczy to zwłaszcza osób z problemami kardiologicznymi. W przypadku chorób serca, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Kobiety w ciąży i karmiące piersią również z tego powodu powinny ograniczać spożycie kofeiny ze wszystkich źródeł.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym.

Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne.

Niektóre składniki herbaty mogą wchodzić w interakcje z lekami:

- **leki rozrzedzające krew** (antykoagulanty) – niektóre związki w herbatie mogą wpływać na krzepliwość krwi.

- **leki na ciśnienie** – kofeina może wpływać na ciśnienie krwi,

- **leki na anemię** (suplementy żelaza) – taniny zawarte w żółtej herbatie mogą zmniejszać wchłanianie żelaza.

Zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, jeśli przyjmujesz regularnie jakiegokolwiek leki, zanim wprowadzisz znaczące zmiany w diecie. Ogólną zasadą jest popijanie leków wyłącznie wodą.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię, unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne. Pij herbatę między posiłkami, z zachowaniem odstępu co najmniej 1-2 godzin.

Gdy ostry staje się przewlekły, to kosztuje 4 proc. PKB

oprac. Katarzyna Laszczak
redakcja@stronazdrowia.pl

Ból przewlekły dotyka milionów Polaków i generuje ogromne koszty dla gospodarki.

Ekspertki podkreślają, że skuteczne leczenie bólu ostrego po urazach i operacjach może ograniczyć rozwój przewlekłych dolegliwości, a tym samym zmniejszyć wydatki systemu ochrony zdrowia i straty związane z absencją w pracy.

Podczas debaty Parlamentarnego Zespołu ds. Leczenia Bólu specjaliści przypomnieli, że z bólem przewlekłym zmaga się około 20 proc. populacji świata. W Polsce problem ten dotyczy blisko 8,5 mln osób - wskazała prezes Polskiego Towarzystwa Badania Bólu prof. Magdalena Kocot-Kępska. Ekspertki zwracali uwagę, że konsekwencje są nie tylko zdrowotne, ale też ekonomiczne.

- Ból przewlekły kosztuje budżet państwa 4 proc. PKB, z czego ponad połowę stanowią koszty utraty produktywności - zwróciła z kolei uwagę dr n. med. i dr n. o zdrowiu Marzena Domańska-Sadynica, prezes Fundacji Ekspertki dla Zdrowia.

Specjaliści podkreślali, że najczęściej źródłem bólu są urazy oraz zabiegi chirurgiczne. Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą.

- Nieskutecznie leczony ból pooperacyjny i pourazowy jest przyczyną wielu powikłań medycznych - zwiększa ryzyko powikłań ze strony układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, powikłań zakrzepowo-zatorowych, opóźnia powrót funkcji przewodu pokarmowego po zabiegach operacyjnych - wymieniła prof. Renata Zajackowska, kierownik Zakładu Medycyny Ratunkowej i Intensywnej Terapii Uniwersytetu Medycznego w Rzeszowie. Jak zaznaczyła, silny i źle leczony ból ostry może utrwać się na stałe. W efekcie pacjent odczuwa dolegliwości mimo prawidłowego zagojenia tkanek i wymaga dalszego leczenia w poradniach terapii bólu.

Dr Marzena Domańska-Sadynica przypomniała, że u jednego na 10 pacjentów ból pooperacyjny przechodzi w ból przewlekły. Lekarze zwracają uwagę, że przewlekłe dolegliwości wpływają nie tylko na stan fizyczny pacjentów, ale również na ich zdrowie psychiczne i funkcjonowanie społeczne.

- Pacjenci nie są w stanie kontynuować pracy, uprawiać



Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą

hobby, utrzymywać rodziny. Pogłębiają się u nich zaburzenia lękowe i depresyjne - wymieniła.

Jak podkreślała dr Kinga Olczyk-Miller z Poradni Leczenia Bólu w Gdyni, leczenie przewlekłego bólu jest znacznie trudniejsze i bardziej kosztowne niż terapia bólu ostrego. Polskie Towarzystwo Badania Bólu przygotowało rekomendacje zmian w systemie ochrony zdrowia na 2026 r. Jednym z najważniejszych po-

stulatów jest rozszerzenie dostępu do interwencyjnych metod leczenia bólu, takich jak kriolecja i termolecja, również dla pacjentów z bólem ostrym. Według prof. Magdaleny Kocot-Kępskiej konieczne jest także poszerzenie wskazań do stosowania tych procedur m.in. u pacjentów z neuralgią, neuropatiami nerwów obwodowych czy pierwotnymi bólami głowy.

- Rozmawiałam z wiceministrem zdrowia Tomaszem Maciejewskim i to uda nam się zrobić dopiero, gdy opracujemy standardy postępowania w zabiegach interwencyjnych (kriolecja, termolecja) - to znaczy, jak to jakościowo ma wyglądać, jakie mają być wskazania i procedura - tłumaczyła specjalistka.

Ekspertki oceniają również, że część procedur można byłoby przenieść z leczenia szpitalnego do poradni leczenia bólu, co pozwoliłoby ograniczyć koszty systemowe. PTBB apeluje także o zwiększenie dostępności wielospecjalistycznych poradni leczenia bólu. Obecnie certyfikowane placówki działają jedynie w 10 województwach.

- To jest ogromny problem, bo w tej chwili tylko w 10 województwach mamy poradnie leczenia bólu (w liczbie 23 - przyp. PAP), które posiadają certyfikat PTBB. Oznacza to, że zapewniają wielokierunkowe leczenie bólu z wykorzystaniem farmakoterapii, zabiegów interwencyjnych, akupunktury oraz poradę psychologiczną, a także zabiegi fizjoterapeutyczne oraz fizykoterapeu-

tyczne - powiedziała prof. Kocot-Kępska.

Jak zaznaczono podczas debaty, Narodowy Fundusz Zdrowia często odmawia tworzenia nowych poradni, argumentując, że podobną opiekę zapewniają placówki medycyny paliatywnej.

Wśród rekomendacji znalazło się również stworzenie szybkiej ścieżki terapii dla pacjentów cierpiących na ostry ból związany z pólpaściami i neuralgią popólpaściową. Specjaliści podkreślają, że szybka reakcja skracając czas leczenia i pozwalając wcześniej odstawić leki przeciwbólowe.

- Im szybciej będziemy leczyć ból w ostrej fazie, tym bardziej skracając czas leczenia, a pacjent szybciej odstawi leki. Jest to absolutnie opłacalne dla systemu - podkreśliła specjalistka.

Ekspertki rekomendują także rozszerzenie refundacji szczepień przeciw pólpaściowi na osoby po 65. roku życia, również bez chorób współistniejących.

Kolejnym postulatem jest utworzenie referencyjnych oddziałów leczenia bólu. Miałyby one zapewniać szybką diagnostykę i kompleksową terapię pacjentom wymagającym pilnej pomocy.

- Chodzi o to, żeby pacjent w kryzysie bólowym mógł zostać przyjęty na oddział szpitalny, gdzie będzie miał przeprowadzoną odpowiednią diagnostykę, zabiegi interwencyjne oraz włączone leczenie, chociażby w postaci dożylnego podania leku - powiedziała prezes PTBB.

Centralna e-rejestracja musi być w przychodniach do końca maja. Później będą kary

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Placówki medyczne w całej Polsce stoją przed jednym z największych organizacyjnych wyzwań. Do końca maja muszą dostosować się do obowiązkowego systemu centralnej e-rejestracji.

Centralna e-rejestracja funkcjonuje formalnie od początku 2026 roku, jednak jej pełne wdrożenie dopiero nabiera tempa. Obowiązek dotyczy na razie wybranych świadczeń - przede wszystkim pierwszej wizyty u kardiologa, badań profilaktycznych w kierunku raka piersi (mammografia), badań HPV w profilaktyce raka szyjki macicy.

Pacjenci mogą już zapisywać się online na te świadczenia, bez konieczności dzwonienia czy osobistego odwiedzania placówek. W praktyce oznacza to większą przejrzystość dostępnych terminów i możliwość szybkiego porównania ofert w różnych punktach.

- Widzimy, że pacjentów korzystających z e-rejestracji przybywa z tygodnia na tydzień. Szczególnie młodsze osoby szybko adaptują się do nowego systemu - wskazują pracownicy rejestracji w jednej z przychodni w woj. pomorskim.

Kluczowym obowiązkiem dla placówek jest przekazanie do systemu kompletnych harmonogramów przyjęć. Do końca maja muszą one obejmować aż trzy miesiące naprzód - obecnie aż do września 2026 roku. To duże wyzwanie organizacyjne, zwłaszcza dla przychodni, które dotąd prowadziły grafiki w sposób tradycyjny. Przedstawiciele placówek przyznają, że największą trudnością jest przy pierwszym wprowadzaniu danych. Trzeba uporządkować grafiki lekarzy, ujednolicić godziny i dopasować systemy informatyczne. Po jednorazowym wdrożeniu kolejnym

obowiązkiem będzie już bieżąca aktualizacja dostępnych terminów. W teorii ma to usprawnić zarządzanie kolejkami i ograniczyć chaos związany z wielokrotnym zapisywaniem pacjentów w różnych miejscach.

Największe emocje w środowisku budzą jednak konsekwencje niedostosowania się do nowych przepisów. Harmonogram jest jasno określony:

• od 1 czerwca 2026 r. NFZ może wstrzymać rozliczenia świadczeń placówkom, które nie wdrożą e-rejestracji,

• od 1 lipca 2026 r. finansowane mają być wyłącznie świadczenia umawiane przez centralny system.

W praktyce oznacza to, że brak integracji z systemem może poważnie uderzyć w funkcjonowanie przychodni i szpitali - nie tylko organizacyjnie, ale przede wszystkim finansowo.

Choć część dużych placówek była przygotowana na cyfryzację, trudności pojawiają się w mniejszych podmiotach. Problemem bywa nie tylko infrastruktura IT, ale też codzienna praktyka pracy.

W wielu przychodniach wciąż funkcjonują papierowe grafiki lub rozproszone systemy zapisów. Ich przeniesienie do jednolitego, scentralizowanego rozwiązania wymaga czasu, przeszkolenia personelu i często dodatkowych inwestycji.

Pracownicy zaangażowani we wdrożenie systemu przyznają, że dużym wyzwaniem jest zmiana przyzwyczajeń. Nie tylko pacjentów, ale i pracowników rejestracji.

Dla pacjentów centralna e-rejestracja ma przede wszystkim oznaczać większą dostępność i wygodę.

Kluczowe korzyści to dostęp do wolnych terminów w czasie rzeczywistym, możliwość szybkiego wyboru placówki, mniej „martwych dusz” w kolejkach, wynikających z nieodwołanych wizyt.



Do końca maja przychodnie mają czas na wdrożenie e-rejestracji

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Beauty to także chwila dla siebie. Kobieca energia!

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Klientki mawiają: „To nasza terapia”. Nie mogą doczekać się kolejnych wizyt, bo wiedzą, że poza poprawą urody czeka na nie także dobra atmosfera, rozmowa i wy-tchnienie od codzienności.

Za nami drugi tydzień plebiscytu Mistrzowie Urody, w którym udział biorą między innymi kosmetyczki, stylistki rzęs i brwi oraz linergistki. Ekspertów z branży beauty nominują klienci, a ci podkreślają, że gabinety i salony urody coraz częściej stają się również przestrzenią rozmowy, odpoczynku i chwili tylko dla siebie. - Po-

twierdzą to również uczestnicy akcji Mistrzowie Urody, którzy zgodzili się opowiedzieć nam więcej o swojej pracy. Głosy są jednoznaczne - beauty bardzo często nie jest wyłącznie o wyglądzie. To także przyjemność, kobieca energia, chwila dla siebie i dobre emocje, które zostają na dłużej - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

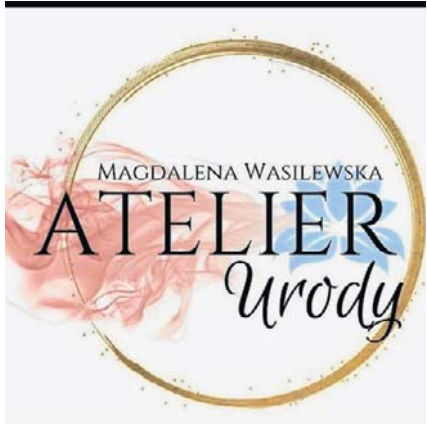
Jak dodaje: - Doskonale wi- dać, że w tej branży liczy się nie tylko precyzja, estetyka i wy- czucie piękna. Równie ważna jest umiejętność budowania re- lacji i zaufania, która skutkuje na przykład podziękowaniem w formie nominacji do Mi- strzów Urody.

Nic dziwnego, że wiele klientek zostaje ze swoimi spe- cjalistkami od urody na dłużej. Znają swoje historie, ważne momenty życia, tajemnice i ra- dości. Wspólnie przygotowują się do ślubów, chrzcin, waż- nych spotkań czy urlopów. Dla wielu kobiet wizyta w gabine- cie to oczywiście sposób na podkreślenie urody, po- prawę wyglądu czy chwilę re- laksu, ale często także coś znacznie więcej.

Kosmetyczki, stylistki rzęs i brwi oraz linergistki - choć każda z tych profesji wygląda inaczej - opierają się na podob- nych wartościach. To nie tylko praca z urodą, ale też z emo- cjami, relacjami i rytuałem dba- nia o siebie. W tych zawodach

liczy się estetyka, dokładność i umiejętność wydobywania piękna, ale równie ważne są at- mosfera, rozmowa i poczucie, że ktoś po drugiej stronie na- prawdę słucha. - Byliśmy cie- kawii również historii samych ekspertów, dlatego poprosili- śmy uczestników Mistrzów Urody, by opowiedzieli nam coś więcej o sobie - mówi Kata- rzyna Borek. Bo w Mistrzach Urody pokazujemy właśnie ta- kie osoby - ludzi, którzy swoją codzienną pracą pomagają in- nym poczuć się lepiej we wła- snej skórze. To kolejna odsłona pięknych - dosłownie i w prze- nośni - historii. Kolejna już za tydzień.

Więcej na poranny.pl/uroda i wspolczesna.pl/uroda



Magdalena Wasilewska, Atelier Urody Magdalena Wasilewska, Białystok

Kategoria: Kosmetyczka Roku

Jej droga do branży kosmetycznej zaczęła się już od najmłodszych lat. - Kosmetyki i wszystko, co związane z urodą, były moją pasją od zawsze - mówi. Wiedziała, że chce rozwijać się w tym kierunku zawodowo, dlatego ukończyła studium kosmetyczne. A że czuła, że chce wiedzieć więcej i stale się rozwijać, zdecydowała się również na studia. - Branża beauty daje ogromne możliwości rozwoju, a dla mnie najważ- niejsze jest to, że mogę łączyć pasję z pracą i każdego dnia sprawiać, że kobiety czują się piękne i pewne siebie - wyjaśnia. Naj- bardziej w swojej pracy kocha to, że może realnie pomagać ludziom. - Z czasem od- kryłam, że najbardziej fascynuje mnie praca ze skórą, dlatego postanowiłam się ro- zwijać. Ogromną satysfakcję daje mi mo- ment, kiedy klientka po dłuższym czasie walki ze swoją cerą zaczyna znowu czuć się piękna, pewna siebie i po prostu szczęśliwa - opisuje. Dla niej kosmetykologia to nie tylko zabiegi, ale także budowanie relacji, zaufa- nia i wspieranie kobiet w odzyskiwaniu pewności siebie: - Każda poprawa stanu skóry, każdy uśmiech po terapii czy słowa wdzięczności są dla mnie największą mo- tywacją do dalszego rozwoju.



Wiktoria Czerwińska, Czerwińska lashes, Kolno

Kategoria: Stylistka Rzęs i Brwi Roku

Jej przygoda z branżą beauty rozpoczęła się w liceum, gdzie bardziej zainteresowała się makijażem, stylizacją rzęs i brwi. Ekspery- mentowała na sobie, bliskich i koleżankach. - Pewnej nocy, przysniło mi się, że wyko- nuję zabieg stylizacji rzęs i stwierdziłam, że musi to być znak, więc jeszcze tego samego dnia umówiłam się na szkolenie podsta- wowe. I tak zaczęłam już wykonywać sty- lizację rzęs. Od podstawowych metod, jak 1:1, wet look, po awangardę. Dzięki namo- wom klientek rozwinałam się również w stylizacji brwi i taką usługę wprowadzi- lam do swojej oferty - wspomina. W swojej pracy najbardziej lubi swoje klientki i pracę z nimi. - Mam wrażenie, że trafiam jedynie na wspaniałe kobiety. Na każdą wizytę che- kam z utęsknieniem i niecierpliwością: o czym tym razem porozmawiamy? Uwiel- biam każde spotkanie! - mówi. Jej relacje z klientkami są bardzo przyjacielskie. Każdą z nich traktuje jak swoją siostrę, przyjaciółkę i zależy jej na tym, aby wszystko przebiegło jak najlepiej. Zawsze stara się doradzić i do- pasować stylizację idealnie, biorąc pod uwagę kondycję oraz stan naturalnych rzęs czy brwi, styl życia, ale zawsze też uwzględnia upodobania oraz preferencje konkretnej osoby.



Joanna Czochanska, RZĘS MA SENS, Kofaki Kościelne

Kategoria: Stylistka Rzęs i Brwi Roku

W dzieciństwie wykradała мамie jej ko- smetyki do makijażu i lakiery. Szminki były niczym kredka, usta to płótno. - Zawsze lu- biłam robić coś ze samą sobą - malować pa- znokcie, rzęsy, później i włosy. Mając około 16 lat, wpadłam na pomysł, aby iść na stu- dia ukierunkowane pod moje upodobania i tak też się stało - opisuje. Ukończyła stu- dia na Uniwersytecie Medycznym w Bia- łymstoku z kosmetykologii, a obecnie za- jmuje się głównie stylizacją rzęs i brwi. - I to jest nie tylko zawód, ale i hobby, które daje wiele możliwości - podkreśla. Najbardziej ceni sobie relacje z klientkami i to, że one wizyty traktują jak coś więcej niż sam za- bieg. - Mówimy sobie, że to nasza terapia. Nie możemy się doczekać, aż się spotkamy, bo mamy sobie wiele do powiedzenia - wy- jawia. Może śmiało powiedzieć, że satys- fakcję zawodową czerpie z efektów, które zadowolają jej klientki, ale również właśnie z ciepłych relacji, jakie tworzą ze sobą. Stara się tworzyć przyjazną atmosferę, aby klientka czuła się komfortowo i wtedy łat- wo się nawiązuje rozmowę, która prowa- dzi je w różne strony: - Możemy porozma- wiać o wszystkim i to nas ze sobą bardzo łą- czy, ponieważ później nie możemy się do- czekać, co słychać u każdej z nas.

Środa, 20.05.2026

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA	
FRYZJER ROKU	
1. Michał Sadowski, Salon Fryzjerski Michał Sadowski, Zambrów	
2. Mariola Łuckiewicz, Fryzjer Mobilny Mariola Łuckiewicz, Białystok	
3. Łukasz Zieliński, Usługi Fryzjerskie Łukasz Zieliński, Augustów	
BARBER ROKU	
1. Sylwia Czarnowska, SELAVI Barber, Białystok	
2. Wojciech Łukasik, Męska Strefa Fryzjer, Łomża	
3. Iwona Januszko, Barber Shop 4Men, Suwałki	
KOSMETYCZKA ROKU	
1. Magdalena Wasilewska, Atelier Urody Magdalena Wasilewska, Białystok	
2. Eryka Boguszewska, Eryka Beauty, Kleszczele	
3. Agnieszka Zielińska, Estetyka Mobilny Salon Urody Agnieszka Zielińska, Mońki	
MAKE-UP ARTIST ROKU	
1. Elżbieta Kamieńska, Ela K-m make up, Malesze	
2. Justyna Radziejewicz, Studio WIZAŻU I STYLIZACJI, Białystok	
3. Joanna Gwardiak, JG Mobile Studio, Wysokie Mazowieckie	
STYLISTKA PAZNOKCI ROKU	
1. Julia Zysk, ABA Studio, Łomża	
2. Joanna Gwardiak, JG Mobile Studio, Wysokie Mazowieckie	
3. Patrycja Dawidowicz, Pazoterapia, Białystok	
STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU	
1. Wiktoria Czerwińska, Czerwińska lashes, Kolno	
2. Izabela Zajkowska, Izabela Lash&Makeup Studio, Białystok	
3. Joanna Czochanska, RZĘS MA SENS, Kofaki Kościelne	
LINERGISTKA ROKU	
1. Joanna Kalinowska, Strefa Urody JK, Białystok	
2. Monika Kusz, PMU Monika Kusz, Białystok	
3. Patrycja Krysiwicz, Makijaż Permanentny - Patrycja Krysiwicz, Białystok	
PODOLOG ROKU	
1. Elżbieta Łopuska, Podolog Ela Łopuska, Białystok	
2. Małgorzata Popławska, Instytut Podologii Sueła, Białystok	
3. Karolina Kolosa, Gabinet Podologiczno - Kosmetologiczny INSKIN, Mońki	
MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU	
1. Ewelina Czaplewicz, KRZYK Ink, Białystok	
2. Tatiana Sławiecka, NewKind Tattoo, Białystok	
3. Diana Bernatowicz, Galeria Tattoo Studio, Białystok	
KOSMETOLOG ROKU	
1. Ewa Tomaszczyk, EwArt Ewa Tomaszczyk Kosmetykologia - Szkolenia, Białystok	
2. Beata Żebrowska, Beauty Face Gabinet Kosmetykologii Medycznej Beata Żebrowska, Białystok	
MASAŻYSTA ROKU	
1. Beata Kazimierska, Salon Masażu Magia, Zambrów	
2. Krystyna Paloska, Soft Touch by Kris Black, Białystok	
3. Artur Sobolewski, Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera, Suwałki	
TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU	
1. Dorota Krzewska, Yoga Shala, Białystok	
2. Paulina Kozłowska, Studio Ruchu Inself, Białystok	
3. Adam Kurczyński, Strefa Napięcia EMS, Białystok	
DIETETYK ROKU	
1. Katarzyna Skok, Dietetyk Katarzyna Skok, Białystok	
2. Ewelina Jacewicz, Fizjostacja, Białystok	
SALON FRYZJERSKI ROKU	
1. Salon Fryzjerski Michał Sadowski, Zambrów, Wojska Polskiego 46A	
2. Alena Luxe Studio, Białystok, Świętego Rocha 5/8	
3. Studio Fryzjersko-Kosmetyczne Amelia, Łomża, al. Legionów 12	
STUDIO URODY ROKU	
1. ABA Studio, Łomża, Małachowskiego 1 lok. 2	
2. Studio WIZAŻU I STYLIZACJI, Białystok, Hetmańska 21	
3. Haven Lashes Edyta Sawicka, Sejny	
PARTNER PLEBISCYTU	
Beauty  Razem	

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

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

lokalne użytkowe - do wynajęcia

- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stancji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

elektronika, komputery

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

tekstylia, odzież

- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA

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

zamienię

- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

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

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

języki obce

- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

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

pediatria

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

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

instalacyjne

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

TURYSTYKA

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

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

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

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

Polecamy →

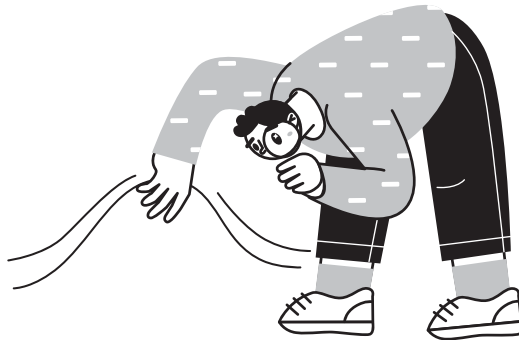


strefa
EDUKACJI

Edukacja
w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

Czwartek
z dreszczykiem



Kup dziennik
z dodatkiem „Pod paragrafem”

wspolczesna.pl
poranny.pl

Wyrazy głębokiego współczucia

Koleżance radcy prawnemu

Marii Klimowicz

Kolegom radcom prawnym

Jackowi i Tomaszowi Klimowicz

z powodu śmierci

Męża i Taty

składają



Dziekan, Rada i Członkowie
Okręgowej Izby Radców Prawnych
w Białymstoku

BURMISTRZ GONIĄDZA

OGŁASZA

DRUGI PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY
na sprzedaż nieruchomości zabudowanej
stanowiącej własność Gminy Goniądz

Działka zabudowana budynkiem biurowym, będącym byłą siedzibą Urzędu Miejskiego w Goniądzu oraz budynkiem gospodarczym, położona w Goniądzu, Plac 11 Listopada 38, obręb Goniądz, oznaczona nr geodezyjnym 851 o powierzchni 0,0682 ha, dla której Sąd Rejonowy w Grajewie IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW nr LM1G/00005454/7.

Cena wywoławcza nieruchomości: 295 200,00 zł netto (słownie: dwieście dziewięćdziesiąt pięć tysięcy dwieście złotych 00/100). Cena wywoławcza nieruchomości została obniżona o 20% w stosunku do pierwszego przetargu, który odbył się w dniu 9 kwietnia 2026 r. i zakończył się wynikiem negatywnym z ceną wywoławczą nieruchomości 369 000,00 zł.

Termin wpłaty wadium w pieniądzu, w kwocie: 29 520,00 zł, do dnia 10 czerwca 2026 r.

Przetarg odbędzie się w dniu 18 czerwca 2026 roku, godz. 10.00, pok. nr 11 Urzędu Miejskiego w Goniądzu, Stary Rynek 24.

Ogłoszenie o przetargu podaje się do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Goniądzu, Stary Rynek 24, oraz na stronie Urzędu Miejskiego www.goniadz.pl, jak również opublikowane w Biuletynie Informacji Publicznej <https://bip-umgoniadz.podlaskie.eu> oraz w dzienniku internetowym <https://infopublikator.pl/>.

Szczegółowe informacje dotyczące ww. nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Goniądzu, Stary Rynek 24 (pokój nr 7, tel. 85/738 00 43 wew. 16).

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIEKNAĆE rynny, malowanie dachów,

kominy, naprawy, 797-513-715.

CYKLINOWANIE bezpyłowe,

504-745-006

INSTALACYJNE

ELEKTRYK -awarie, instalacje

elektryczne, uprawnienia 608-461-419

HYDRAULIK -solidnie, tel.

668-18-36-66

PORZĄDKOWE

PRANIE tapicerki i dywanów.

Czyszczenie u Klienta. Tel. 518-786-343

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup

księgozbiorów. 506-105-002

ZŁOM kupię, wywożę. 508-127-829,

85/653-79-24

REKLAMA

BGGN.6720.2.2024

0011526033

Wasilków, 20 maja 2026 r.

OGŁOSZENIE BURMISTRZA WASILKOWA

w sprawie konsultacji społecznych planu ogólnego miasta i gminy Wasilków

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 i 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r., poz. 538) oraz art. 39 ust. 1 pkt 2-5 art. 54 ust. 2 i 3 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 z późn. zm.) zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko. Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie **od 20.05.2026 r. do 17.06.2026 r.** w następujących formach:

• **Dyżury projektantów** planu odbędą się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Wasilkowie przy ul. Białostockiej 7 w pokoju nr 6:

- w dniu 8 czerwca 2026 r. w godz. od 15.30 do 16.30,
- w dniu 9 czerwca 2026 r. w godz. od 17.00 do 18.00.

• **Spotkanie otwarte**, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, odbędzie się w dniu 2 czerwca 2026 r. o godzinie 17.00 w Sali Gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 1 im. ks. W. Rabczyńskiego przy ul. Mickiewicza 2.

Zbieranie uwag do projektu planu ogólnego i prognozy oddziaływania na środowisko odbędzie się w terminie trwania konsultacji, tj. **od 20 maja 2026 r. do 17 czerwca 2026 r.**

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

Z dokumentem zapoznać się można również w siedzibie Urzędu Miejskiego w Wasilkowie przy ul. Białostockiej 7, pokój 6, w godzinach pracy Urzędu, w poniedziałki od 7.30 do 15.30, we wtorki od 9.00 do 17.00, w pozostałe dni, tj. od środy do piątku od 7.30 do 15.30 lub uzyskać informacje telefonicznie (tel. 85 718 54 00 wew. 026 w godzinach pracy Urzędu).

Zainteresowani mogą składać uwagi do wyżej wymienionego projektu planu ogólnego i prognozy oddziaływania na środowisko. Uwagi 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. Uwagi mogą być wnoszone:

- **w formie papierowej:** poprzez przesłanie pocztą lub doręczone osobiście w punkcie przyjęć korespondencji Urzędu Miejskiego w Wasilkowie przy ul. Białostockiej 7 lub na adres Urzędu Miejskiego w Wasilkowie, ul. Białostocka 7, 16-010 Wasilków lub
- **w formie elektronicznej:** poprzez platformę ePUAP (adres elektronicznej skrzynki podawczej: /1r6q5g3po2/SkrytkaESP/, poprzez system e-Doręczenia (adres skrzynki: **AE:PL-23638-74520-HGRBC-24**) lub na adres e-mail: kancelaria@wasilkow.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 Wasilkowie w zakładce poradnik interesanta, w folderze: Planowanie przestrzenne oraz pod adresem: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>.

Złożone uwagi zostaną rozpatrzone przez Burmistrza Wasilkowa.

Administratorem danych osobowych jest Burmistrz Wasilkowa. 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.wasilkow.pl/ochrona_danych_osobowych/.

Burmistrz Wasilkowa

Czuję się doceniona, zmotywowana do dalszej pracy i wdzięczna

Alicja Szemplińska w Pudelku po powrocie z Eurowizji, na której zajęła 12. miejsce Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Izabella Krzan lubi uznane marki

Paparazzi Pudelka przytłapali ostatnio prezenterkę w centrum Warszawy. Dzięki temu wiemy, że po obiedzie z przyjaciółką panie zrobiły sobie w restauracji krótką sesję zdjęciową. Przed wyjściem pani Izabella zadbała o nienaganny makijaż. Potem celebrytka odjechała mercedesem wartym prawie 200 tysięcy złotych.

Małgorzata Rozenek-Majdan ma mahoniową skórę

Celebrytka wybrała się z koleżankami na babski wypad do Turcji. Częścią jej ekipy jest Ewa Chodakowska. W mediach społecznościowych Rozenek-Majdan pokazała nagranie w bikini. Pochwaliła się umięśnioną sylwetką i faktem, że jej skóra nabrała mahoniowego koloru.

Paulina Sykut-Jeżyna długo się przygotowywała

Prezenterka ma dziesięcioletnią córkę. Róża w miniony weekend przystąpiła do Pierwszej Komunii. Sykut-Jeżyna wrzuciła na Instagram serię zdjęć z uroczystości. Celebrytka założyła na siebie szykowny żakiet z ozdobnym, materiałowym kwiatem przy dekolcie. Róża miała klasyczną, białą suknię komunijną, do której dobrano futrzane bolerko. Piotr Jeżyna postawił na sprawdzony męski szyk: ciemny garnitur. „Długo przygotowywaliśmy się do tego dnia. Wdzięczność” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Sami swoi

Polsat, 20:35

Pierwsza część komediowej sagi o zwaśnionych rodzinach Pawlaków i Kargulów. Przedwojenny spór o miedź i krowę Kargula, która weszła Pawlakom w szkodę, znajduje nieoczekiwane rozstrzygnięcie po wojnie. Do porozumienia stron jednak daleko. Zajądł spory sąsiadów, ciągnące się kilkadziesiąt lat, kończą się wreszcie dzięki Witii, synowi Pawlaka, i Jadźce, córce Kargula.

Bogowie ulicy

TVP 1, 21:20

Byli komandos Brian Taylor i jego partner oraz przyjaciel Mike Zavala pracują w policji w Los Angeles. Gdy zostają przeniesieni do nowego rewiru, wchodzi w konflikt z hiszpańskim gangiem narkotykowym.

Nikita

TV 4, 22:40

Tytułowa bohaterka zostaje skazana na karę śmierci za morderstwo. Wkrótce po procesie otrzymuje propozycję – albo wyrok będzie wykonany, albo będzie zabijała na zlecenie tajnej agencji.

Słodki listopad

TVN, 22:55

Nelson jest przystojnym, bogatym, odnoszącym sukcesy pracownikiem firmy reklamowej. Podczas egzaminu na prawo jazdy poznaje uroczą Sarę. Wkrótce nawiązuje z nią romans.

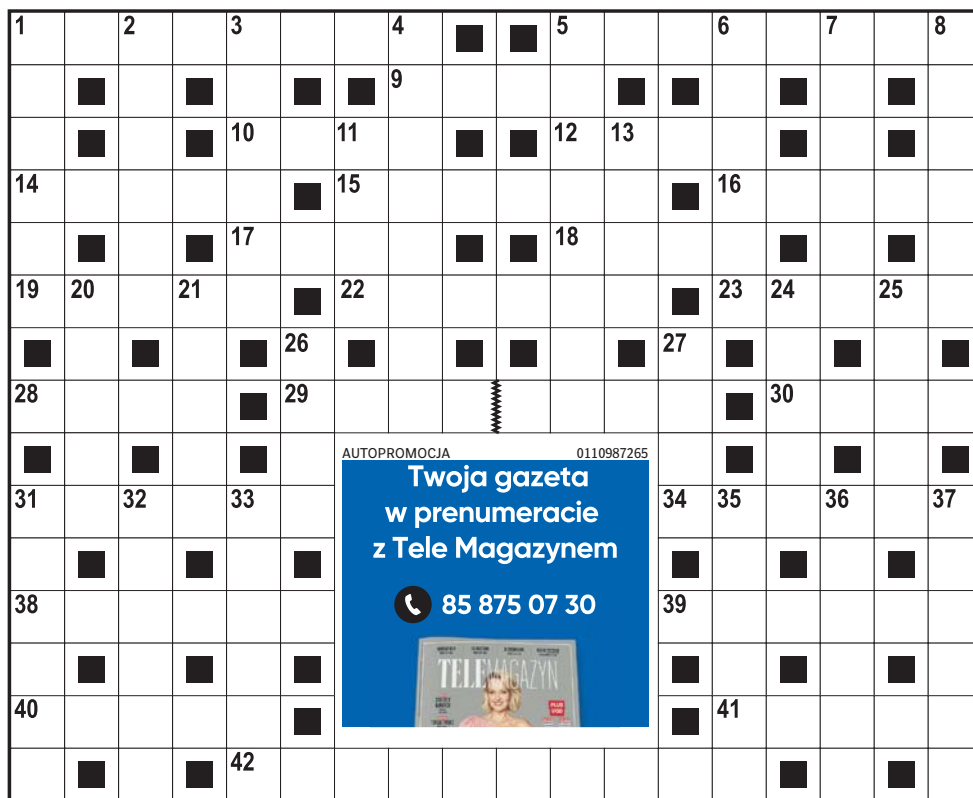
KRZYŻÓWKA NR 76

Poziomo:

- 1) wyroby z fajansu,
- 5) zastępuje aktora w niebezpiecznych ujęciach,
- 9) zapasowe w bagażniku auta,
- 10) sztuczny zbiornik wodny,
- 12) Jean, aktor z komedii „Goście, goście”,
- 14) teren w stanie pierwotnym,
- 15) zastój w gospodarce,
- 16) ptak, który wybierał się za morze,
- 17) skandynawskie bóstwo burzy i piorunów,
- 18) horror w reżyserii Richarda Donnera,
- 19) potocznie niesnaski, kłótnie,
- 22) imię Smendziarki, polskiej pianistki,
- 23) lęk przed nieznanym, bojaźń,
- 28) skaza na honorze, despekt,
- 29) auto z tureckiej fabryki,
- 30) gromada współtowarzyszy,
- 31) olbrzymie drzewo na sawannie,
- 34) Tadeusz, reżyser sztuki „Umarła klasa”,
- 38) rządy strachu i przemocy,
- 39) ... Kościuszki w wawelskim grodzie,
- 40) „Serce nie ...” w przysłowiu,
- 41) wśród domowego ptactwa,
- 42) ostrzałka do ołówków.

Pionowo:

- 1) należy do chrześcijańskiej demokracji,
- 2) gatunek alkoholu podawanego na Bałkanach,
- 3) słupy na żaglowcu,
- 4) obraz namalowany farbami wodnymi,
- 5) nerwowe przy rdzeniu,
- 6) miasto na Podkarpaciu,
- 7) niezbyt liczna osada wioślarska,
- 8) wąska grządka ogrodowa,
- 11) rzymski bożek z łukiem,
- 13) ... Stone, zagrała w filmie „Niesamowity Spider-Man”,
- 20) „... i pokój”, powieść Lwa Tolstoja,
- 21) „... w Srebrnym Jeziorze”,
- 24) walec do nawijania kabli,
- 25) wyprawa panny młodej,
- 26) urodziwy młodzieniec,
- 27) surowiec na gromnice,
- 31) delikatna tkanina odzieżowa,
- 32) nie przeszedł kontroli jakości,
- 33) przyjemna woń, zapach,
- 35) krzew z czarnymi owocami,
- 36) zespół trzech elementów,
- 37) uchwyt narzędzia, trzonek.



ROZWIĄZANIE NR 75



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że odważna decyzja przyniesie Ci sukces, a szczerą rozmowa poprawi relację z osobą, na której Ci zależy...

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojne podejście do obowiązków pozwoli uniknąć konfliktów i zakończyć dzień z ulgą. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić. Baran (21.03 - 19.04) Nowe wiadomości zaskoczą Cię pozytywnie. Horoskop dzienny na środę mówi, że otworzą również drogę do ciekawej znajomości.

Byk (20.04 - 20.05)

Poświęć więcej czasu bliskim. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że wspólne chwile przyniosą Ci spokój i dobrą energię. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że niektórzy z nich pomogą Ci osiągnąć ważny cel. Rak (21.06 - 22.07) Precyzja w działaniu i cierpliwość pozwolą uniknąć błędów. Horoskop dzienny na środę mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie odkładaj trudnych decyzji. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że tylko szczerą rozmową pomoże rozwiązać napiętą sytuację. Panna (23.08 - 22.09) Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać sobie i unikać niepotrzebnych sporów. Waga (23.09 - 22.10) Krótka podróż lub niespodziewane spotkanie dostarczy inspiracji i poprawi humor. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja konsekwencja zostanie zauważona, a sukces doda motywacji do działania. Horoskop dzienny mówi, że niektórzy Ci tego pozazdroszą. Strzelec (22.11 - 21.12) Kreatywne pomysły pomogą zdobyć nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wystąpisz w pierwszoplanowej roli. Koziorożec (22.12 - 19.01) Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek i chwila ciszy pozwolą odzyskać równowagę i spojrzeć ze spokojem w przyszłość.

Polak gra o Ligę Europy. Jego trener specjalistą od rozgrywek

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dziś o godzinie 21 rozpocznie się finał Ligi Europy - drugich najważniejszych rozgrywek klubowych pod auspicjami UEFA.

O trofeum zagra reprezentant Polski, Matty Cash, którego hiszpański trener Aston Villi Birmingham, Unai Emery, jest prawdziwym specjalistą od tych rozgrywek. „Villas” w Turcji ma wspierać nawet kilkadziesiąt tysięcy fanów. Transmisja wyłącznie na kodowanym kanale.

Urodzony w Anglii Cash nigdy wcześniej nie miał okazji zagrać o jakiekolwiek trofeum. W Pucharze Anglii dotarł do półfinału, w Lidze Mistrzów zagrał w ćwierćfinale, zaś z reprezentacją Polski miał okazję wystąpić tylko i aż w 1/8 finału mistrzostw świata. Polak nie ukrywa podekscytowania. Jego drużyna bez względu na wynik i tak zagwarantowała sobie udział w Lidze Mistrzów w przyszłym sezonie - poprzez Premier League, w której zajmuje miejsce tuż za podium i tuż przed Liverpooliem. To zasługa trenera Unai Emery'ego zmierzającego po dwusetny mecz w Aston Villi, w której pracuje od listopada 2022 roku. 54-letni Hiszpan sprawił, że drużyna będąca dotąd średniakiem stała się nagle jedną z najlepszych w kraju, ale i na całym Starym Kontynencie. Teraz ma sięgnąć po pierwsze europejskie trofeum od 1982 roku.

Aston Villa uchodzi za zdecydowanego faworyta finału. Nie jest to niespodzianka, zważywszy również na fakt, że sam Emery jest specjalistą od Ligi Europy. Triumfował w niej już aż czterokrotnie -



Matty Cash (z lewej) jako jedyny reprezentant Polski w tym roku ma szansę sięgnąć po europejskie trofeum

najpierw jako trener Villarrealu, potem Sevilli. W dwóch ostatnich sukcesach pomógł mu emerytowany dzisiaj Grzegorz Krychowiak, który w finale przeciwko ukraińskiemu Dnipro Dniepropietrowsk zdobył nawet bramkę. Tamten mecz został rozegrany w 2015 roku na PGE Narodowym w Warszawie.

Dziś swoją historię z Emerym zamierza napisać Cash. 28-latek jest podstawowym piłkarzem na prawej obronie. W kończącym się sezonie przekroczył granicę aż pięćdziesięciu występów, biorąc pod uwagę również te z reprezentacji Polski. W klubowym dorobku ma trzy gole i pięć

asyst, z czego dwie właśnie w Lidze Europy. Bezpośrednio po finale jeszcze nie uda się na zasłużony urlop, bo najpewniej zostanie powołany od Jana Urbana na czerwcowe sparingi z Nigerią w Warszawie i Ukrainą we Wrocławiu.

Aston Villa nigdy dotąd nie miała okazji rywalizować z Freiburgiem. Fazę ligową skończyła na drugim miejscu, przegrywając zaledwie jeden mecz. Potem wyeliminowała kolejno francuskie Lille, włoską Bolognę i angielskie Nottingham. Freiburg był siódmy, po czym w fazie pucharowej ograł kolejno belgijski Genk, hiszpańską Celtę Vigo i portugalską Bragę. W rodzimej Bun-

deslidze już mu tak dobrze nie poszło. Zajął siódme miejsce gwarantujące udział w eliminacjach Ligi Konferencji.

- Przed nami wyjątkowy mecz. W drużynie poczucie jedności jest silniejsze niż kiedykolwiek. To wspaniałe! - ekscytuje się trener Freiburga, Julian Schuster.

Zwycięzca Ligi Europy zgarnie premię w wysokości sześciu milionów euro. Tegoroczny finał odbędzie się w Stambule na stadionie Besiktasu. UEFA nie postawiła na polskich sędziów. Spotkanie poprowadzi Francuz François Letexier wspierany z poziomu VAR przez hiszpańsko-francuski duet. Mało tego, widowiska nie obejrzymy nawet w paśmie otwartym. Transmisję przeprowadzi bohem kanał Polsat Sport Premium 1. Stream w internecie na platformie Polsat Box Go będzie płatny.

Jeszcze w tym miesiącu zostaną rozegrane dwa pozostałe finały, ale już bez polskich akcentów. W przyszłą środę (27 maja) angielskie Crystal Palace zmierzy się z hiszpańskim Rayo Vallecano o Ligę Konferencji na stadionie w Lipsku. A potem, czyli w kolejną sobotę (30 maja), wielki finał Ligi Mistrzów - w Budapeszcie zmierzą się Paris Saint-Germain z Arsenalem. Angielski futbol może ustrzelić więc swojego hat-tricka, jeśli wszystkie mecze padną łupem jego przedstawicieli.

Przypuszczalny skład Freiburga: Atubolu - Kübler, Ginter, Lienhart, Treu - Eggstein, Manzambi - Beste, Höler, Grifo - Matanović.

Przypuszczalny skład Aston Villi: Martinez - Cash, Konsa, Pau Torres, Digne - Lindelöf, Tielemans - McGinn, Rogers, Buendia - Watkins. ©©

Przedbiegi przed Roland Garros: Świątek trenuje, Chwalińska awansuje

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek już trenuje w Paryżu, przygotowując się do Rolanda Garrosa. Maja Chwalińska awansowała do pierwszej rundy kwalifikacji French Open, a Linda Klimovicova już odpadła.

Sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema, Iga Świątek, zameldowała się w niedzielę w Paryżu, a w poniedziałek odbyła już pierwszy trening na kortach ziemnych Rolanda Garrosa, a konkretnie Court Simonne-Mathieu - trzecim co do wielkości obiekcie w kompleksie, mieszczącym 5290 miejsc. Raszynianka, przygotowująca się do swojego ósmego startu w Paryżu w karierze seniorskiej, odbyła zamkniętą sesję treningową, chcąc wyeliminować wszelkie niedociągnięcia przed turniejem, zanim rozpocznie walkę o odzyskanie korony. Tuż przed Polką trening na tym korcie miała Białorusinka Aryna Sabalenka.

W pierwszej rundzie kwalifikacji do French Open Maja Chwalińska pokonała Francuzkę Alice Rame 6:0, 6:3. Aby znaleźć się w zasadniczej części zmagania, musi wygrać jeszcze dwa spotkania. W światowym rankingu 24-letnia Chwalińska zajmuje 116. miejsce, a starsza o cztery lata rywalka jest 197. na liście WTA. W drugiej rundzie Polka zmierzy się z Rosjanką Poliną Jacenko lub Francuzką Carole Monnet.

Reprezentująca Polskę Czechka zajmująca 157. miejsce w światowym rankingu, Linda Klimovicova, przegrała z plasującą się 10 pozycji wyżej Serbką Lolą Radivojević 3:6, 4:6 w pierwszej rundzie kwalifikacji Rolanda Garrosa i pożegnała się z Paryżem.

Pewne występu w zasadniczej części paryskich zmagania: triumfatorce czterech edycji (2020, 2022, 2023 i 2024) Świątek, Magdalena Fręch i Magda Linette. Wśród mężczyzn zagrają Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak.

©©



Maja Chwalińska, aby dostać się do turnieju głównego French Open, musi wygrać jeszcze dwa mecze

Ukraińcy powołali kadrę na mecz towarzyszy z Polską we Wrocławiu

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Polska zagra towarzysko z Ukrainą w niedzielę, 31 maja, o godzinie 17.30 na Tarczyński Arena we Wrocławiu. Niebiesko-Żółci powołali już kadrę na to spotkanie.

Reprezentacje Polski i Ukrainy nie wezmą udziału w mistrzostwach świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku, które odbędą się 11 czerwca - 19 lipca. Obie drużyny odpadły w barażach

o mundial, przegrywając ze Szwedami - najpierw w półfinale w Walencji Ukraina 1:3, a następnie w Sztokholmie Polska 2:3. Zamiast przygotowań do turnieju w Ameryce Północnej i ostatnich sparingów, Polacy i Ukraińcy zagrają w tak zwanym okienku FIFA na reprezentacje towarzysko między sobą, a kilka dni później Biało-Czerwoni zmierzą się z Nigerią w środę, 3 czerwca, na PGE Narodowym w Warszawie, a Niebiesko-Żółci w niedzielę, 7 czerwca, z Danią w Odense.

Selekcjoner Jan Urban poprowadzi reprezentację pierwszy raz od nagłej śmierci swojego asystenta Jacka Magiery. A Ukraińcy po dymisji Sierhija Rebrova rozegrają pierwszy mecz pod wodzą nowego selekcjonera Włocha Andrey Maldery, byłego asystenta trenera kadry Andrija Szewczenki obecnego prezesa Ukraińskiego Związku Piłkarskiego.

Dotychczas Polacy rozegrali z Ukrainą dziesięć meczów, z których pięć wygrali, 3 przegrali i 2 zremisowali, bilans bramkowy to 14-10. Pierwsze

ze spotkań miało miejsce 15 lipca 1998 roku w Kijowie, a Biało-Czerwoni wygrali wówczas 2:1. Po raz ostatni Polacy rywalizowali ze wschodnimi sąsiadami 7 czerwca 2024 roku w Warszawie, zwyciężając 3:1.

Sprzedaż biletów na mecz we Wrocławiu ruszyła w poprzednią środę 13 czerwca. Bilety I kategorii kosztują 190 złotych, te II kategorii - 120 zł, a bilety III kategorii można nabyć już za 80 zł. W cenie 80 zł dostępne są też bilety dla osób z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów. Bilety ulgowe

dla dzieci do 12 lat można nabyć za 50 zł.

Selekcjoner Maldera powołał już kadrę na spotkania z Polską i Ukrainą. Na liście rezerwowej znalazł się jeden zawodnik z polskiej Ekstraklasy - skrzydłowy Górnik Zabrze 23-letni Maksym Chłafa. ©©

KADRA UKRAINY NA POLSKĘ

Bramkarze: Anatolij Trubin (Benfica Lizbona), Andrij Lunin (Real Madryt), Dmytro Riznyk (Szachtar Donieck), Ruslan Neszczeret (Dynamo Kijów).

Obrony: Ilja Zabarny (Paris Saint-Germain), Mykoła Matvienko (Szachtar Donieck), Walerij

Bondar (Szachtar Donieck), Taras Mychawko (Dynamo Kijów), Eduard Sarapij (Polissia Żytomierz), Witalij Mykolenko (Everton), Oleksandr Romanczuk (Universitatea Craiova).

Pomocnicy: Oleh Oczeret 'ko (Szachtar Donieck), Artem Bondarenko (Szachtar Donieck), Jehor Nazaryna (Szachtar Donieck), Oleksandr Nazarenko (Polissia Żytomierz), Oleksij Huculak (Polissia Żytomierz), Mykoła Szaparenko (Dynamo Kijów), Andrij Jarmolenko (Dynamo Kijów), Jehor Jarmoluk (Brentford), Heorhij Sudakow (Benfica Lizbona), Wiktor Cyhankow (Girona), Hennadij Sinczuk (CF Montreal), Ruslan Malinowski (Genoa).

Napastnicy: Roman Jaremczuk (Olympique Lyon), Matwii Ponomarenko (Dynamo Kijów), Artem Dowbyk (AS Roma).

Lider rozgromił Puszczę, GKS Gródek wyprzedził Pomorzankę Sejny

Wojciech Konończuk
wojciech.konończuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. 28. kolejka klasy okręgowej przyniosła awans ŁKS-u II Łomża do IV ligi oraz zmianę na pozycji wicelidera.

GKS Gródek pewnie wygrał u siebie 3:1 z Sokołem 1946 Sokółka i przeskoczył w tabeli Pomorzankę Sejny, która zremisowała u siebie 2:2 z KS-em II Wasilków.

Zastopować Pomorzankę w roli gospodarza jest bardzo trudno, bo drużyna z Sejn notowała imponującą serię zwycięstw u siebie i dopiero rezerwy trzecioligowca z Wasilkowa potrafiły wspinać się na górę.

Potknięcie dotychczasowego wicelidera wykorzystał GKS Gródek i to on jest teraz bliżej awansu do IV ligi. Drużyna trenera Michała Laskowskiego ma jednak trudniejszy od rywali z Sejn terminarz, bo czeka ją jeszcze starcie z Wasilkowianami i przede wszystkim mecz z bijącym wszystkich jak leci ŁKS-em II Łomża.

Lider dał popis w Hajnówce, gromiąc Puszczę 9:0. Dla Białoczerwonych było to 23. w sezonie i 15. z rzędu zwycięstwo. Największy wkład w kolejny triumf, pieczętujący awans do IV ligi, miał 17-letni Łukasz Kijek, który strzelił Puszczę aż cztery gole.

Na dole degradacji już tylko teoretycznie uniknąć mogą Dąb Dąbrowa Białostocka i Żubr Drohiczyń, a coraz gorzej wygląda też sytuacja MKS-u Mielnik, który w derbach powiatu siemiatyckiego przegrał na wyjeździe z Cresovią 0:3.



ŁKS II Łomża (czerwone stroje) spisuje się w tym sezonie znakomicie i już zapewnił sobie awans do IV ligi

Źle stoją też akcje Bociana Boćki, rozbitego u siebie przez Narew 4:0. Zespół z Choroszczy rozpędał się w końcówce sezonu i nie poniósł porażki w ośmiu meczach z rzędu (pięć zwycięstw i trzy remisy).

WYNIKI 26. KOLEJKI
Pomorzanka Sejny - KS II Wasilków 2:2 (0:0). Bramki: 0:1 - Konopko (60), 1:1 - Mickiewicz (69), 1:2 - Hatsko (73), 2:2 - Sosnowski (75).
Puszcza Hajnówka - ŁKS II Łomża 0:9 (0:3). Bramki: 0:1 - Domański (15), 0:2 - Proniewski (34), 0:3 - Kijek (45), 0:4 - Kijek (55), 0:5 - Proniewski (59), 0:6 - Kijek (66), 0:7 - Domański (76), 0:8 - Miłoszewski (84), 0:9 - Kijek (85).

MKS Pogoń Łapy - Sparta 1951 Szepletowo 0:0.
GKS Gródek - Sokół 1946 Sokółka 3:1 (1:0). Bramki: 1:0 - Andruszko (33), 2:0 - Daniel Owerchuk (62), 3:0 - Antonowicz (82), 3:1 - Zabłocki (88).

Żubr Drohiczyń - Rudnia Zabłudów 2:2 (1:2). Bramki: 0:1 - Pomichter (37), 1:1 - Radziszewski (39), 1:2 - Pomichter (45), 2:2 - Gromacki (65).

Bocian Boćki - Narew Choroszcz 0:4 (0:1). Bramki: 0:1 - Jaromiński (45), 0:2 - Lenczewski (80), 0:3 - Czeczko (84), 0:4 - Jaromiński (89).
Cresovia Siemiatycze - MKS Mielnik 3:0 (0:0). Bramki: 1:0 - Konachowicz (67), 2:0 - Konachowicz (75), 3:0 - Kozakiewicz (81).

Mecz: Orleńta Czyżew - Dąb Dąbrowa Białostocka nie został rozegrany.

1. ŁKS II Łomża	25	70	117-17
2. GKS Gródek	26	58	74-29
3. Pomorzanka Sejny	26	57	83-39
4. KS II Wasilków	26	48	84-43
5. Cresovia Siemiatycze	26	44	63-43
6. Narew Choroszcz	26	43	65-52
7. Puszcza Hajnówka	26	40	51-62
8. Orleńta Czyżew	25	39	55-43
9. Sparta 1951 Szepletowo	25	37	45-46
10. Sokół 1946 Sokółka	26	34	48-45
11. Rudnia Zabłudów	26	27	31-62
12. Pogoń Łapy	26	25	37-68
13. Bocian Boćki	26	20	38-73
14. MKS Mielnik	26	19	29-73
15. Żubr Drohiczyń	26	13	36-93
16. Dąb Dąbrowa B.	25	10	25-93

TENIS STOŁOWY

Patryk Chojnowski odchodzi do Trefla Zamość

Klub SBR Dojlidy poinformował, że czołowy zawodnik klubu Patryk Chojnowski kończy występy w Białymstoku i od przyszłego sezonu reprezentować będzie barwy Trefla Zamość. Patryk Chojnowski reprezentował SBR Dojlidy Białystok od sezonu 2024/2025, występując zarówno w rozgrywkach Lotto Superligi, jak i w europejskich pucharach. W dwóch ostatnich sezonach pełnił funkcję kapitana drużyny.



FOTOWIECH WOJTKIEWICZ

PIŁKA NOŻNA

ŁKS Łomża bliżej baraży

Po remisie Warty Sieradz z GKS Wikielec 1:1 w III lidze, piłkarze ŁKS Łomża awansowali na drugie miejsce w tabeli gwarantujące grę w barażach o II ligę. Obie drużyny w tabeli mają po 35 pkt.

Takie emocjonujące historie dzieją się tylko w naszej lidze

Wojciech Konończuk
wojciech.konończuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Można narzekać na poziom PKO Ekstraklasy, ale nawet największe marudy muszą przyznać, że takich emocji i zwrotów akcji, jak w tym sezonie naszej ligi, nie ma chyba w żadnej innej.

Aż żal, że do końca została już tylko jedna kolejka.

Niemiecka 1. Bundesliga to futbolowa potęga, ale tak naprawdę, jeśli chodzi o zdobycie jej mistrzostwa, jedynym pytaniem jest: na ile kolejek przed końcem zapewni je sobie Bayern Monachium. Podobnie jest we francuskiej Ligue 1, gdzie rządzi i dzieli Paris Saint Germain. U innych potentatów liczą się dwie, trzy drużyny.

A w Polsce? Tytuł, ale dopiero w przedostatniej kolejce zapewnił sobie Lech Poznań, a na przestrzeni sezonu w walkę zamieszane było prawie pół ligi, a do końca toczył się będzie walka o wicemistrzostwo, premiowane udziałem w kwalifikacjach Ligi Mistrzów i miejsca w pozostałych europejskich pucharach.

Cieszy fakt, że Jagiellonia odgrywała czołowe role i jako ostatnia odpadła z peletonu, ścigającego Lecha. Pozostała jej walka o wicemistrzostwo (szansa niewielka) lub o miejsce na najniższym stopniu podium (szansa bardzo duża). Wiadomo już, że Żółto-Czerwoni będą po raz trzeci z rzędu



FOT. JAGIELLONIA.PL

Jagiellonia jest jednym z głównych aktorów widowiska pod nazwą „PKO Ekstraklasa”

reprezentować Polskę w Europie, co bez wątpienia jest dużym sukcesem trenera Adriana Siemienia i jego piłkarzy.

Trudno jednak oprzeć się wrażeniu, że mogło i powinno być lepiej. Na podsumowania przyjdzie jeszcze czas, ale wydaje się, że zdobycie mistrzostwa zostało w głównej mierze zaprzepaszczone w marcowo-kwietniowej serii czterech spotkań u siebie. Żółto-Czerwoni zdobyli w niej tylko cztery punkty, przegrywając m. in. po 1:2 z Piastem Gliwice i Wisłą Płock. To tych zgubionych oczek zabrakło na finiszu. Teraz trzeba się skupić na spotka-

niu z Zagłębiem Lubin, bo nadal jest o co walczyć. Brązowy medal to zawsze lepiej niż czwarte miejsce, a i szansa na wicemistrzostwo jeszcze będzie, o ile Radomiak nie przegra w Zabrzu z Górnikiem.

Nieosiągalne? Niekoniecznie. Oto zdegradowana już do I ligi i grająca o „czapkę śliwek” Termalica Nieciecza pokonała na wyjeździe walczącą o uniknięcie degradacji Arkę Gdynia 3:2 i pociągnęła ją za sobą. Może zatem i Radomiak skutecznie postawi się Górnikowi.

- Wiemy, że nie zależymy tylko od nas i to jest negatywna część, ale też musimy wierzyć, że

jeśli wykonamy naszą pracę, to szczęście może być po naszej stronie - mówi w klubowych mediach Jagi obrońca Bernardo Vital. Oby te słowa sprawdziły się.

W PKO Ekstraklasie wiele dzieje się na górze, a jeszcze więcej na dole, gdzie jeszcze cztery ekipy są zagrożone degradacją (Widzew, Cracovia, Piast i Lechia). Rzadko spotykana sytuacja miała miejsce w przypadku Legii Warszawa. Jeszcze niedawno stołeczny zespół drżał o ligowy byt, a teraz - przy korzystnych wiatrach - może awansować do europejskich pucharów. Takie historie tylko w naszej lidze! ©©

Dwunaste zwycięstwo Lowlanders Białystok nad Warsaw Mets

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

FUTBOL AMERYKAŃSKI. Lowlanders Białystok pokonali w swoim piątym meczu sezonu Polskiej Futbol Ligi Warsaw Mets 48:34 i są na trzecim miejscu w tabeli

Drużyna Lowlanders Białystok zna receptę jak grać przeciwko zespołowi Warsaw Mets. Do ostatniego spotkania bilans potyczek obu drużyn w Polskiej Futbol Lidze był zdecydowanie na korzyść Białostoczan, którzy w dwunastu meczach wygrali

aż jedenastokrotnie. Teraz ten bilans wynosi 12 zwycięstw, gdyż w niedzielę Lowlanders wygrali z drużyną ze stolicy 48:34.

Jednak po pierwszej kwarcie lepiej prezentowali się goście, którzy wygrywali 14:6. W drugiej kwarcie Lowlanders odpowiedzieli skutecznie i na przerwę schodzili już zwyciężając 28:20. Trzecią kwartę wygrali ponownie, ale nieznacznie zawodnicy Mets 8:7. W ostatniej części meczu Lowlanders przypieczętowali swoją wygraną zwycięstwem 13:6 i w całym meczu 48:34.



FOTOWIECH WOJTKIEWICZ

Lowlanders zajmują 3. miejsce w tabeli PFL

WYNIK
Lowlanders Białystok - Warsaw Mets 48:34 (6:14, 22:6, 7:8, 13:6)

1. Eagles	6	12	193:44
2. Rebels	4	8	139:50
3. Lowlanders	5	6	161:133
4. Wataha	4	6	47:63
5. Wilki	5	6	131:91
6. Panthers	4	4	93:86
7. Kings	4	4	113:82
8. Lakers	4	4	108:71
9. Jaguars	4	4	92:97
10. Mets	5	2	103:135
11. Tytani	5	2	42:166
12. Armia	4	0	34:118
13. Dukes	4	0	48:168

©©