

Weto ws. rozwodów nie zatrzyma rozpadów związków – mówi dr hab. Joanna Dominowska str. 2



FOT. SGH

● Lista chorób, które wykluczają możliwość skorzystania z wyjazdu do sanatorium z dofinansowaniem NFZ str. 9-11

STRONA
ZDROWIA

Kurier Poranny

Środa
13.05.2026

www.poranny.pl

Nr. 91 (10739)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Ponad 1,8 mln zł z PFRON
na dofinansowanie remontów m.in. w kilku szkołach **str. 3**



FOT. W. WOTKIEWICZ

„Halka” Moniuszki w OiFP będzie prezentowana w dwóch wersjach językowych **str. 4**

Nie będzie basenu na terenie targowiska przy ulicy Kawaleryjskiej. Chciały tego radne KO str. 4

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



FOT. PAP/ARTUR RESZKO

TARCZA WSCHÓD

Amerykańska delegacja z podsekretarzem stanu USA ds. kontroli zbrojeń i bezpieczeństwa międzynarodowego Thomasem G. DiNanno odwiedziła wczoraj m.in. Białystok str. 3

Z POLICJI

Posiadali narkotyki. Zostali zatrzymani

Policjanci z Oddziału Prewencji Policji w Białymstoku zatrzymali troje mieszkańców miasta podejrzanych o posiadanie środków odurzających. Funkcjonariusze zabezpieczyli łącznie blisko 70 gramów narkotyków oraz gotówkę w kwocie niemal 13 tysięcy złotych.

Na jednej z ulic Białegostoku mundurowi zatrzymali do kontroli BMW. Już na początku rozmowy 20-latek przyznał, że nie ma uprawnień do kierowania pojazdami. Informację tę potwierdziło sprawdzenie w policyjnych systemach. Dodatkowo policjanci znaleźli przy 20-latku kilka woreczków strunowych z białym proszkiem oraz zielonym suszem.

Wstępne badanie wykazało, że były to mefedron i amfetamina o łącznej wadze 10 gramów. Mężczyzna przyznał, że w ostatnich dniach zażywał narkotyki. Badanie narkotestem potwierdziło obecność amfetaminy w jego organizmie. Podczas interwencji do kontrolowanego 20-lata

podeszła para. Funkcjonariusze sprawdzili również ich pojazd. W schowku pomiędzy siedzeniami znaleźli saszetkę z woreczkami strunowymi zawierającymi biały kryształ oraz zielony susz. Wstępne badania wykazały, że zabezpieczone substancje to amfetamina i marihuana o łącznej wadze blisko 60 gramów. Mundurowi znaleźli także torebkę należącą do 28-latki, w której znajdował się mefedron. 27-latek miał przy sobie także blisko 10 tysięcy zł, natomiast kobieta niemal 3 tysiące zł.

Cała trójka została zatrzymana. 27-latek i 28-latek usłyszeli zarzut wprowadzania znacznej ilości środków odurzających do obrotu, za co grozi kara do 12 lat pozbawienia wolności. Natomiast 20-latek usłyszał zarzut posiadania środków odurzających, za który grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności. Dodatkowo wyniki badań krwi zdecydują czy odpowie również za kierowanie pod wpływem środków odurzających. (opr. red)

BIAŁYSTOK ANALIZA WYKAŻE, GDZIE TAKIE OBIEKTY SĄ POTRZEBNE

Miasto chce zbudować wielopoziomowe parkingi. Też pod ziemią

Inwestycje
Andrzej Kłopotowski

Potencjalnych lokalizacji jest sześć. Znajdują się zarówno w śródmieściu, jak również na trasach dojazdowych do centrum. Miasto chce teraz sprawdzić, gdzie parkingi wielopoziomowe byłyby wskazane.

Odpowiedź na takie pytanie przyniesie ma dokument, który zamawia właśnie białostocki magistrat.

– Przedmiotem zamówienia jest wykonanie analizy urbanistyczno-transportowej parkingów wielopoziomowych, w tym podziemnych, w wybranych lokalizacjach na terenie miasta Białegostoku, wraz z analizą ich technicznej wykonalności – informuje wiceprezydent Tomasz Klim nadzorujący miejskie inwestycje.

Pod rozwałę branych jest sześć lokalizacji. To: ul. Cieszyńska (za przychodnią na Bema); plac Katyński oraz teren parkingowy między Podleśną i Świętojańską; ul. Waszyngtona (teren parkingowy strzeżonego naprzeciwko wjazdu do Uniwersyteckiego Dziecięcego Szpitala Klinicznego); parking przy pętli autobusów na rogu Piastowskiej i Braniciego; rejon skrzyżowania ul. Piastowskiej i Towarowej oraz plac Niepodległości (teren przed kościołem św. Rocha).

Przy tej ostatniej lokalizacji pojawia się dopisek, że chodzi o podziemny parking wielopoziomowy.

A o tym, że z parkingami w mieście jest krucho, wiedzą od lat nawet radni. Byli radny Lewicy Wiesław Kobyliński wielokrotnie z mównicy na sesji żartował, że „w Białymstoku parkingi mniejsze niż stringi”.



FOT. W. WOTKIEWICZ

Jedną z proponowanych lokalizacji wielopoziomowego parkingu to plac Niepodległości przed kościołem św. Rocha

Kierowcy, z którymi rozmawialiśmy mówią wprost, które z lokalizacji byłyby najbardziej wskazane.

– Na pewno potrzebny jest parking w rejonie szpitala, przy Waszyngtona. Zostawienie tu samochodu graniczy z cudem – uważa pani Agnieszka.

Na problem parkowania tu właśnie wielokrotnie zwracali uwagę twórcy profilu facebookowego „Pieszy Białystok”. Wzdłuż Waszyngtona – po stronie szpitala – zastawiane są notorycznie chodniki, a trawniki już dawno zostały rozjeżdżone i zamienione w klepiska przez parkujących samochody.

Drugim wskazaniem jest plac Niepodległości. Byłoby to miejsce, gdzie można byłoby zostawić samochód, by załatwić sprawy w centrum. Dodatkowo mogliby z niego korzystać turyści. Wiadomo bowiem nie od dziś, że „wbicie” się w strefę centrum autem graniczy z cudem. – Dodatkowo parking podziemny mógłby – gdyby nie daj Boże zaszła taka potrzeba – stać się

schronem – zauważa inny z kierowców, pan Maciej.

Ciekawy jest zdaniem kierowców plac Katyński – tylko tu pojawia się pytanie o zlokalizowanie parkingu podziemnego wśród parków. No chyba, że możliwe byłoby wykorzystanie placu tuż przed budynkiem OiFP przy Podleśnej.

Znacznie mniej entuzjastów mają postoje przy Piastowskiej i Cieszyńskiej.

Firma, która otrzyma zlecenie ma wykonać m.in. analizę prawną (w kontekście zapisów w miejscowych planach zagospodarowania przestrzennego), określić jak duże obiekty mogłyby powstać na wskazanych działkach, a także analizę techniczną możliwości wykonania parkingu podziemnego.

Do określenia będzie też liczba miejsc postojowych, a do wykonania wizualizacje dla dwóch wybranych parkingów. Potencjalni wykonawcy zlecenia mają czas do 18 maja, by złożyć swą ofertę do magistratu.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Owiani sekretami lubelscy masoni spotykali się w pałacu, który później stał się siedzibą biskupów. Tam odprawiano tajemne rytuały i obrzędy.

Zamów prenumeratę

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

Weto ws. rozwodów nie zatrzyma rozpadów związków

Rozmowa
Mira Suchodolska (PAP)

z dr hab. Joanną Dominowską, adwokatką, prof. SGH w Warszawie, specjalistką w zakresie prawa rodzinnego

Co pani sądzi o prezydenckim wecie wobec przepisów dotyczących uproszczonych rozwodów? Prezydent argumentował, że małżeństwo ma szczególną wagę i nie powinno być rozwiązywane decyzją urzędnika USC. Uważa pani, że ułatwienie procedury rozwodowej zwiększyłoby liczbę rozwodów?

Nie. Zdecydowanie nie. Uważam, że takie rozwiązanie jedynie skróciłoby agonię martwych związków. Chcę podkreślić jedną rzecz: ta procedura wcale nie była „lekka” czy „błaha”. W projekcie przewidziano, że małżonkowie muszą pojawić się w USC dwa razy – najpierw złożyć zgodne oświadczenie o woli rozwodu, a potem – po miesiącu – je potwierdzić. To nie było „kliknięcie rozwodu”. Natomiast obecny system wygląda tak, że w Warszawie na pierwszą rozprawę rozwodową czeka się nawet rok. I ten rok nie służy pojednaniu. To nie jest czas terapii czy refleksji. Ludzie po prostu żyją osobno i są coraz bardziej sfrustrowani. Często słyszę pytania: „Pani mecenas, kiedy będzie termin?”, „Czy da się to przyspieszyć?”. Nikt w tym czasie nie przechodzi magicznej metamorfozy. Co więcej – przeciagające się rozwody generują ko-

lejne problemy prawne. Jeżeli kobieta po rozstaniu zajdzie w ciążę z nowym partnerem, a formalnie nadal jest mężatką, działa domniemanie ojcostwa męża matki. Pojawia się więc kolejna sprawa sądowa o zaprzeczenie ojcostwa. Do tego dochodzą kwestie majątkowe. Małżonkowie żyją osobno, ale nadal obowiązują wspólność majątkowa. Jedna strona nie chce odpowiadać za kredyty drugiej, nie chce dzielić nowych zarobków czy oszczędności. Jeśli nie ma zgody – potrzebna jest kolejna sprawa o rozdzielenie majątkową, czyli zamiast jednej sprawy mamy trzy.

Zwolennicy weta argumentowali, że wydłużenie procedury może dać małżonkom szansę na pogodzenie się.

Ja się z tym zupełnie nie zgadzam. Jeśli ludzie chcą się ratować, to robią to od razu – idą na terapię, do psychologa, do księdza, rozmawiają. Państwo nie uratuje małżeństwa przez to, że każe komuś czekać 10 miesięcy na termin rozprawy. To jest też pewnego rodzaju infantylizowanie obywateli. Skoro dwoje dorosłych ludzi mogło świadomie zawrzeć małżeństwo, to dlaczego nagle odbiera im się zdolność świadomego podjęcia decyzji o jego zakończeniu? Tym bardziej że mówimy o sytuacji zgodnej – bez konfliktu, bez dzieci, bez sporów. Tak samo, jak nie przyjmuję argumentu, że nie godzi się, aby rozwodów udzielał kierownik USC. A godzi się, żeby udzielał ślubów? Zresztą, moim



FOT. SGH

zdaniem, to kwestia techniczna, aby odciążyć sądy i sędziów rozwiązywać małżeństwa, w mojej opinii, mógłby referendarz sądowy albo notariusz.

Prezydent podnosił też argument, że projekt różnicował małżeństwa z dziećmi i bez dzieci.

Ale przecież prawo od zawsze różnicuje sytuację rodzin z dziećmi i bez dzieci – i robi to całkowicie zasadnie. Małżeństwo bezdzielne nie dostaje 800 plus, nie korzysta z ulgi podatkowej na dzieci ani z Karty Dużej Rodziny. W przypadku rozwodów dzieci są zwykle tym elementem, który realnie komplikuje postępowanie. To nie kwestia winy najbardziej wydłuża dziś procesy, tylko spory o dzieci: alimenty, kontakty, miejsce zamieszkania. Jeżeli sąd kieruje rodziną do opiniowania przez specjalistów z OZSS, to w Warszawie na samą opinię czeka się często 8-12 miesięcy. Dlatego uproszczony rozwód dla mał-

żeństw bezdzielnych miał sens – odciążałby sądy i pozwalał szybciej rozpoznawać sprawy rodzin z dziećmi.

Użyła pani słowa „agonia” w odniesieniu do przeciągających się małżeństw. Czy takie sytuacje mogą być niebezpieczne?

Oczywiście. Zwłaszcza jeśli byli partnerzy nadal mieszkają razem, bo nie stać ich na osobne mieszkania. W praktyce rozwodowej bardzo często widzę sytuację szantażu emocjonalnego albo finansowego. Ktoś mówi: „Nie zgodzę się na rozwód, jeśli nie zostawisz mi domu”, „Będę przeciągał sprawę”, „Nie dam ci spokoju”. Stanowisko procesowe można zmieniać na każdym etapie postępowania, więc rozwód staje się narzędziem walki. A przecież państwo nie powinno zmuszać ludzi do trwania w fikcji związku, który już nie istnieje.

Co najczęściej kryje się pod pojęciem „niezgodności charakterów” – to najczęściej podawany powód rozkładu związku?

Klienci często chcą zawrzeć w pozwie tylko jeden argument o „niezgodności charakterów”, ale sąd zawsze pyta: „co to konkretnie znaczy?”. I wtedy okazuje się, że chodzi o kwestie wychowania dzieci, stylu życia, oczekiwań wobec związku, światopoglądu, stosunku do pracy czy rodziny. Dzieci są ogromnym wysiłkiem i nie każdy potrafi ten wysiłek udźwignąć. Często właśnie po pojawieniu się dzieci okazuje się, że partne-

rzy mają zupełnie inne wyobrażenie o rodzinie.

A polityka? Podziały światopoglądowe?

Raczej nikt nie mówi wprost: „Rozwodzę się, bo mąż głosuje na tę czy inną partię”, ale istotny jest cały pakiet poglądów, który za tym stoi. Na przykład kobieta mówi: „po drugim dziecku chciałam wrócić do pracy, a mąż oczekuje, że będę siedziała w domu”. To już jest konflikt światopoglądowy.

A tradycyjne przyczyny rozwodów – zdrada, alkoholizm, przemoc?

One absolutnie nie zniknęły. Alkoholizm nadal jest ogromnym problemem – również wśród ludzi bardzo dobrze sytuowanych. Menedżerów, prawników, ludzi sukcesu. To często nie wygląda jak stereotypowe „awantury pod sklepem”. To jest człowiek, który codziennie wraca, siada z piwem na kanapie i mentalnie znika z życia rodziny.

Bardzo ciekawym zjawiskiem są natomiast rozwody związane z odkrywaniem orientacji seksualnej. Coraz częściej mam klientów około 40.-45. roku życia, którzy po latach małżeństwa mówią: „Nie chcę już tak żyć. Jestem gejem” albo „jestem lesbijką”. I co ciekawe – partnerzy często lepiej przyjmują zdradę z osobą tej samej płci niż klasyczny romans. Bo nie myślą: „ktoś był ode mnie lepszy”, tylko raczej: „ten człowiek po prostu jest z innej bajki”, czułam/czułam że z tą drugą osobą jest coś nie tak”.

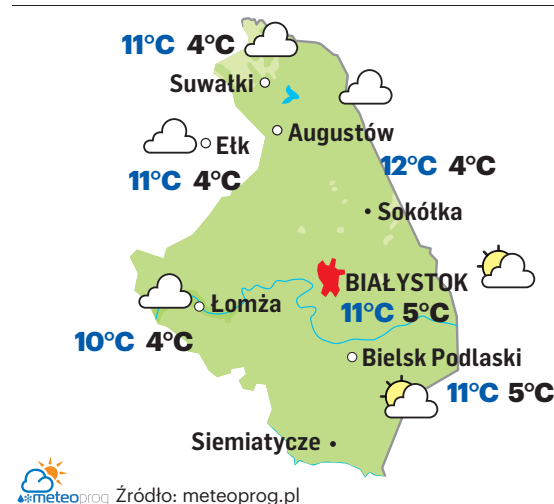
Gdyby mogła pani wskazać jedną najpilniejszą zmianę w prawie rodzinnym?

Myszę, że polskie prawo powinno jasno określić preferowany model opieki nad dzieckiem po rozstaniu rodziców. Bo nadal bardzo silne jest przekonanie, że dzieci „naturalnie należą do matki”. A ja naprawdę spotykam fantastycznych ojców, którzy muszą walczyć w sądzie o możliwość normalnego widywania swoich dzieci. Oczywiście są różne sytuacje. Są ojcowie nieobecni, niezaangażowani. Ale są też matki, które traktują dzieci jako element walki z byłym partnerem. I to jest dramat.

Brzmi to trochę jak apel o większą równowagę.

Tak. I mówię to jako kobieta, matka, osoba wspierająca kobiety zawodowo i prywatnie. Ale jednocześnie widzę też drugą stronę. Widzę ojców, którzy płaczą w kancelarii, bo miesiącami nie widzieli dziecka. I widzę sytuacje, w których przez lata ojciec był odsuwany od opieki – nie mógł przewinąć dziecka, wykopać go, zostać z nim sam. A potem słyszy się: „On nie ma więzi z dzieckiem”. Tylko że tej więzi często nie pozwolono mu zbudować. Niestety, bardzo często czynną stroną w konfliktach pomiędzy matką a ojcem są babcie, a konkretnie matki kobiet. My, prawnicy rodzinni, czasem pół żartem mówimy, że w Polsce dzieci wychowują „pary jednopłciowe” – mama i babcia. Te drugie babcie (matki ojców) często nie widują nawet swoich wnuków.

Pogoda w regionie



13 MAJA 2026

Dziś 133. dzień roku
Do sylwestra pozostało 232 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 4.31, zachód o godzinie 20.16. Dzień będzie trwał 15 godzin i 45 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 1 godzinę i 11 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 12 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Robert, Serwacy

KALENDARIUM

1350

W Łowiczu król Kazimierz Wielki (na portrecie Jana Matejki) zawarł sojusz antykrzyżacki z królem Danii Waldemarem IV.

1909

W Mediolanie rozpoczęła się pierwsza edycja wyścigu kolarskiego Giro d'Italia. Wyścig został podzielony na osiem etapów liczących łącznie 2448,2 km. Zwycięzył reprezentant gospodarzy Luigi Ganna.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1969

Ryszard Szurkowski wygrał swój pierwszy w karierze etap Wyścigu Pokoju. Drugi etap z Warszawy do Łodzi pokonał w 3 godziny i 41 minut.

1917

Troje dzieci (Franciszek i Hiacynta Marto oraz Łucja dos Santosz) z wioski w pobliżu Fatimy w Portugalii miało doznać objawienia Matki Bożej.

1981

Na Placu św. Piotra w Rzymie doszło do zamachu na życie Jana Pawła II, do którego strzelał 23-letni Mehmet Ali Agca.

Tomczyk: sojusz z USA ma fundamentalne znaczenie dla bezpieczeństwa Polski

Bezpieczeństwo
Tomasz Maleta

Wkład Polaków w dzieje Stanów Zjednoczonych, wspomnienie o papieżu-Polaku oraz roli Lecha Wałęsy w obaleniu komunizmu. Od tych historycznych odniesień rozpoczął swoje wystąpienie we wtorek na konferencji prasowej w Białymstoku podsekretarz stanu ds. kontroli zbrojeń i bezpieczeństwa międzynarodowego, Thomas DiNanno. Odwiedził jeden z magazynów, który stanowi logistyczne zaplecze Tarczy Wschód. Składowane są tu m.in. betonowe jeże.

Thomas DiNanno zaznaczył, że między USA a Polską jest szczególne partnerstwo, zwłaszcza w ostatnich trzech dekadach.

- To jeden z największych sukcesów amerykańskiej polityki międzynarodowej - podkreślił podsekretarz.

Dodał, że to partnerstwo w tym samym duchu powinno



Wiceminister Cezary Tomczyk wraz z delegacją amerykańską, m.in. Thomasem G. DiNanno we wtorek odwiedzili miejsce składowania elementów Tarczy Wschód w Białymstoku

być kontynuowane w przyszłości.

- Oczywiście nie wszystko jest łatwe. Przed nami dużo pracy, którą musimy wykonać - mówił Thomas DiNanno.

Odnosił się też do problemów nielegalnej imigracji,

z którymi borykają się zarówno USA, jak i Polska.

- Bardzo ważna jest możliwość kontrolowania, kto wchodzi na terytorium danego kraju, kontrolowania swoich granic. Myślę, że tutaj mamy wspólne zrozumienie między

Polską i Stanami Zjednoczonymi. Przejawia się to we wspólnej kooperacji. To klucz do zapewnienia bezpieczeństwa - podkreślił amerykański polityk.

Wiceminister obrony Cezary Tomczyk podziękował

podsekretarzowi za pomoc, jaką Stany Zjednoczone udzieliły Polsce po ataku rosyjskich dronów 10 września 2025 roku.

- Były pierwszym krajem, który odezwał się w sprawie budowania naszych zdolności - mówił wiceszef Ministerstwa Obrony Narodowej.

Przypomniał też, że Tarcza Wschód została uznana przez USA jako część wielkiej europejskiej inicjatywy.

- Razem z Bałtycką Linią Obrony staje się dzisiaj podstawą nie tylko bezpieczeństwa Polski czy Unii Europejskiej, ale też całego NATO - zaznaczył Cezary Tomczyk.

Podkreślił też, że dla Polski sojusz z USA ma fundamentalne znaczenie. - Niezależnie od tego, jak wygląda czasami polityka, sojusz między Polską i USA jest czymś najważniejszym z punktu widzenia polskiego bezpieczeństwa - mówił wiceminister.

Podziękował też za obecność w Polsce 10 tys. żołnierzy amerykańskich.

Cezary Tomczyk podkreślił, że w Białymstoku powstaje jeden z kilkudziesięciu magazynów o powierzchni kilku hektarów, który w przyszłości, jeśli będzie taka konieczność, będzie zabezpieczał granicę wschodnią.

- Dla nas budowanie zdolności z punktu widzenia inżynierii jak to ma miejsce tutaj, ale budowania innowacji jest jednym z najważniejszych zadań, które przed nami postawił premier Donald Tusk i minister obrony Władysław Kosiniak-Kamysz - zaznaczył wiceszef MON Cezary Tomczyk. - Poza Tarczą Wschód, Polska buduje też „miecz” (m.in. systemy antydronowe - przyp. red.), który jest nam tak potrzebny. Wszelkie zdolności, które nabywamy ze stroną amerykańską, ma dla nas ogromne znaczenie.

Po wizycie w Białymstoku amerykańska delegacja udała się na granicę z Białorusią, by zobaczyć, z czym na co dzień mierzą się polskie służby.

Pół miliarda złotych już wróciło podatników

Region
Martyna Jurkowska

Ze wstępnych podsumowań podlaskiej Krajowej Administracji Skarbowej (KAS) wynika, iż podczas tegorocznej kampanii do podlaskich urzędów skarbowych wpłynęło prawie 600 tysięcy zeznań PIT. Z tego aż 95 proc. zostało złożonych elektronicznie. Na konta podatników urzędy skarbowe zwróciły już w sumie ponad 504 mln zł.

- Do tej pory urzędy skarbowe z naszego województwa zwróciły na konta podlaskich podatników ponad 504 milionów złotych nadpłat wykazanych w złożonych zeznaniach. Ze statystyk podlaskiej KAS wynika, że nadpłaty wykazano w 67 proc. PIT-ów. W 17 proc. zeznań podatnicy wykazali konieczność dopłaty podatku, a 16 proc. PIT-ów zostało rozliczonych „na zero”, czyli nie wynika z nich ani zwrot, ani dopłata - mówi Radosław Hanciewicz, rzecznik prasowy podlaskiej Krajowej Administracji Skarbowej.

Co ciekawe, blisko 166 tysięcy podlaskich podatników

nie złożyło swojej rocznej deklaracji PIT. Nie oznacza to jednak, że poniosą jakiegokolwiek nieprzyjemne konsekwencje, bo po 30 kwietnia ich zeznania zostały zaakceptowane automatycznie.

- Usługa Twój e-PIT ma w sobie bardzo przyjazne rozwiązanie dla podatników rozliczających się na zeznaniach PIT-37 i PIT-38. Mianowicie, przygotowane przez KAS wstępnie wypełnione zeznania podatkowe PIT-37 i PIT-38, po upływie czasu na ich złożenie, są automatycznie zatwierdzane i przesyłane do urzędów skarbowych także za tych podatników, którzy nawet do nich nie zajrzeli. Pamiętać jednak należy, że nie są automatycznie akceptowane pozostałe zeznania czyli PIT-28, PIT-36 i PIT-36L - wyjaśnia rzecznik podlaskiej KAS.

Natomiast podatnikom, których zeznania zostały rozliczone automatycznie, a którzy będą musieli dopłacić roczny podatek, urząd skarbowy wysłał informację o kwocie do zapłaty.

Szczegółowego podsumowania kampanii PIT można się spodziewać na przełomie czerwca i lipca.

Ponad 1,8 mln zł z PFRON na dostępne szkoły, przedszkola i placówki opiekuńcze

Samorząd
Agnieszka Domanowska

Windy, przystosowane łazienki, nowoczesna aula - tak zmieniają się wybrane szkoły i placówki opiekuńcze w Podlaskiem dzięki pieniądзом z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Zarząd Województwa Podlaskiego podpisał umowy na dofinansowanie remontów w sześciu miejscach, a urzędnicy zapewniają, że to nie koniec - środki na kolejne inwestycje wciąż czekają na chętnych.

Pieniądze zostaną przeznaczone na likwidację barier architektonicznych - budowę wind, łazienek przystosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz modernizację instalacji elektrycznych.

- To środki, które realnie zmieniają codzienność mieszkańców naszego regionu. Dzięki nim publiczne szkoły, przedszkola i placówki opiekuńcze stają się bardziej dostępne, nowoczesne i przyjazne osobom z niepełnosprawnościami. Co ważne - wszystkie samorządy, które złożyły



Umowy na dofinansowanie z podlaskimi samorządami zostały podpisane we wtorek w UMWP

wnioski, otrzymały wsparcie - podkreślał marszałek Łukasz Prokorym i dodał: - Województwo nadal dysponuje środkami na podobne działania i zachęcamy kolejne samorządy do przygotowywania projektów poprawiających dostępność infrastruktury publicznej.

Wiesława Burnos zwracała uwagę, że wsparcie samorządu województwa obejmuje różne grupy osób z niepełnosprawnościami, w tym osoby w spektrum autyzmu.

- W tym roku być może uda się przekazać działkę pod bu-

dowę nowego ośrodka dla tej grupy. Wspieramy także zbiórkę na budowę kolejnego ośrodka w innym miejscu - informowała wicemarszałek. - Ze środków PFRON wspieramy wiele działań społecznych i aktywizujących. Rozpoczęliśmy także promocję tworzenia Zakładów Aktywności Zawodowej i przekonujemy samorządy do podejmowania takich inicjatyw.

Członek zarządu Jacek Piorek podkreślił, że część środków z PFRON trafi do organizacji pozarządowych działających

na rzecz osób z niepełnosprawnościami w województwie, a konkurs dla NGO zostanie wkrótce ogłoszony.

Miasto Białystok otrzyma łącznie 1 090 000 zł - największą pulę spośród wszystkich wnioskodawców. Wiceprezydent Tomasz Klim wyjaśnił, że 400 000 zł z PFRON pójdzie na modernizację instalacji elektrycznych w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 1 przy ul. Strażackiej 25. Prace już trwają.

Drugi projekt - modernizacja auli Zespołu Szkół nr 16 przy ul. Zwycięstwa 28 - otrzyma 690 000 zł dofinansowania, a miasto dołoży ze środków własnych niemal pół miliona złotych na pełne wyposażenie sceny. - Chcemy, aby ta aula była zrobiona raz a dobrze i spełniała wszystkie swoje funkcje - powiedział wiceprezydent Klim.

Dofinansowanie z PFRON trafiło jeszcze Powiatu Zambrowskiego (73 988,63 zł - likwidacja barier w przestrzeni sanitarniej ZS1 w Zambrowie), Miasta Łomży (223 731 zł i 222 404 zł - windy osobowe w Przedszkolach Publicznych nr 14 i nr 15), Domu Pomocy Społecznej „Kalina” w Suwałkach (219 997 zł - łazienka bez barier).

Drugi dzień egzaminu. Ósmoklasiści zmagali się z matematyką

Edukacja
Magda Ciasnowska, PAP

Uczniowie klas VIII, którzy pisali we wtorek egzamin z matematyki, musieli wykazać się m.in. umiejętnością obliczania procentów, średniej arytmetycznej, potęgowania oraz znajomością figur geometrycznych i brył oraz ich właściwości. Na rozwiązanie 20 zadań mieli 125 minut.

Do tegorocznych testów przystępuje w woj. podlaskim ponad 11 tysięcy ósmoklasistów, z tego w samym Białymstoku ok. 3,2 tys. Po języku polskim, wczoraj uczniowie zmagali się z matematyką. Egzamin obejmował zarówno pytania zamknięte, jak i bardziej rozbudowane polecenia wymagające dłuższych obliczeń.

W Szkole Podstawowej nr 5 w Białymstoku w tym roku do egzaminu ósmoklasisty przystępuje 102 uczniów.

Nasi uczniowie bardzo się stresowali. Było dużo pytań o to, czy egzamin będzie trudny. Wiem jednak, że wielu uczniów solidnie się przygotowało – mówi Agnieszka Sasinowska, dyrektor placówki. – Wiadomo, matematyka nie każdemu sprawia przyjemność i nie każdy dobrze odnajduje się w logicznym myśleniu. Dzieci mają jednak różne talenty i nie muszą być to wyłącznie przedmioty ścisłe. Jeśli nie matematyka, to może język polski albo angielski. Wierzę, że każdy znajdzie szkołę, w której będzie czuł się dobrze i będzie mógł rozwijać swoją dalszą ścieżkę edukacyjną.

Tuż po wyjściu z sal wielu uczniów podkreślało, że arkusz nie był tak trudny, jak się spodziewali. Najwięcej emocji wywoływały zadania otwarte, gdzie trzeba było samodzielnie przedstawić tok rozumowania i dokładne obliczenia.



Franciszek, Nel i Magda z SP nr 5 egzamin z polskiego i matematyki mają już za sobą. Dziś ostatni dzień zmagania

– Matematyki obawiałam się najbardziej, a okazało się, że egzaminy próbne były trudniejsze – przyznaje Nel.

Jak dodaje Franciszek, stres przed egzaminem był niemały.

– Byłem przekonany, że będzie dużo trudniej. Ale myślę, że poszło całkiem dobrze – mówi ósmoklasista.

Magda liczy, że egzamin z matematyki napisała na 100 proc.

– Były zadania, przy których trzeba było trochę pogłówekować. Ale wyszło w porządku – przyznaje. – Wydaje mi się, że niektóre zadania za mniej punktów były trudniejsze, niż te otwarte.

Na wczorajszym egzaminie z matematyki zdający musieli się wykazać umiejętnością wykonywania działań na liczbach rzeczywistych, np. wykonywać działania na potęgach oraz wykonywać obliczenia procentowe. Była też sprawdzana m.in. umiejętność odczytywania danych z diagramu, obliczeń na ułamkach, procentach, posługiwania się czasem, rozwiązywania równań z dwoma niewiadomymi, obliczania prawdopodobieństwa. Ósmoklasiści musieli także wykazać się znajomością figur i brył geometrycznych oraz ich właściwości.

Nie jest określony minimalny wynik, jaki uczeń powinien uzyskać na egzaminie ósmoklasisty dlatego to można go nie zdać.

Jednak wynik ma wpływ na przyjęcie ucznia do wybranej przez niego szkoły ponadpodstawowej – połowa wszystkich punktów do zdobycia to właśnie punkty za egzamin. Druga połowa to punkty za oceny na świadectwie szkolnym i inne osiągnięcia ucznia.

Przed ósmoklasistami dzisiaj ostatni egzamin – język obcy nowożytny, który zakończy tegoroczny maraton egzaminacyjny.

„Halka” na deskach OiFP. W dwóch wersjach językowych

Prapremiera
Magda Ciasnowska

W piątkowy wieczór (15 maja) na deskach Opery i Filharmonii Podlaskiej odbędzie się wyjątkowe wydanie – światowa prapremiera „Halki” Stanisława Moniuszko we włoskiej wersji językowej. To będzie pierwsza sceniczna realizacja tego dzieła w takim tłumaczeniu. Dzień później publiczność zobaczy polską premierę.

– W jednym spektaklu bierze udział 150 znakomitych artystów, solistów, chórów, baletu, muzyków orkiestry oraz gościnnie Zespół Pieśni i Tańca Kurpie Zielone – mówiła podczas wczorajszej konferencji prasowej Violetta Bielecka, dyrektor Opery i Filharmonii Podlaskiej. – Z ponad tysiąca metrów materiału uszyliśmy 250 barwnych i bardzo ciekawych kostiumów, które będzie można podziwiać już 15 maja, w dniu prapremiery.

Historia Halki, opowiada o odrzuceniu, nierównościach społecznych i dramatycznych emocjach. Twórcy spektaklu postawili na nowoczesne i bardziej uniwersalne spojrzenie na operę Moniuszki. Inscenizacja nie będzie wiernym odtworzeniem historycznych realiów, ale opowieścią skupioną przede wszystkim na emocjach bohaterów oraz relacjach między nimi.



FOT. W. WOJTKIEWICZ

Jedną z artystek, która wcieliła się w rolę tytułowej Halki jest rodowita góralka Natalia Rubiś

dzynimi. Spektakl ma pokazać dramat jednostki uwikłanej w społeczne zależności i obojętność otoczenia.

Reżyserią, scenografią, kostiumami i choreografią zajął się Michał Znaniecki, znany twórca operowy realizujący spektakle na wielu europejskich scenach.

– Onirycznie próbujemy zbudować historię pokazaną przez duchy Halki, Zofii, Janusza i Jątka. Wprowadzają one nas w świat, który jest być może światem wyobraźni, samej Halki, która, jak wielka postać szekspirowska, w pewnym momencie szaleje i w swoim szaleństwie ma wizję, które pokazujemy na scenie – zdradza Michał Znaniecki.

Kierownictwo muzyczne powierzono włoskiemu dyrygentowi i skrzypkowi Fabio Biondiemu, który od lat promuje twórczość Moniuszki poza granicami Polski.

– Spotkanie z Moniuszką było dla mnie szokiem – szkłem, że jest nie tylko niedoceniony za granicą, ale i nadal nie w pełni wykorzystany w Polsce – podkreśla Fabio Biondi. – Mam nadzieję, że nasza

Prapremiera włoskiej wersji, będąca pierwszą w historii sceniczną realizacją opery w tej wersji językowej, odbędzie się 15 maja 2026 r.

„Halka” sprawi, że w repertuarze każdego teatru, nie tylko w Polsce, ale i w Europie, znajdzie się jakaś opera Moniuszki.

W rolę tytułowej Halki wcieliła się rodowita góralka – Natalia Rubiś.

– Mi, jako dziewczynie z Podhala jest bliżej do tej tradycyjnej „Halki”. Myślę o tym, że wychowywała się ona na moich terenach. To moje góry. Sama przez lata tańczyłam i śpiewałam w zespole góralskim. Czuję się w tym wszystkim więc bardzo naturalnie i to na pewno ułatwia mi wejście w jej wrażliwość – przyznaje artystka.

Natalia Rubiś rolę Halki współdzieli z Marceliną Roman.

– Uwielbiam Halkę, ponieważ jest odważna, prawdziwa i silna, nawet w swoim obłędzie – podkreśla Marcelina. – Absolutnie wzrusza mnie moment, kiedy Halka uświadamia sobie, że jej miłość jest nieodwzajemniona. Wydaje mi się, że każdemu chociaż raz zdarzyło się nieszcześliwie zakochać. Więc każdy może się z nią utożsamiać.

Drugim dyrygentem został Adam Banaszak, współpracujący wcześniej z Operą i Filharmonią Podlaską przy wielu produkcjach.

W maju na deskach OiFP wystawionych zostanie pięć spektakli. Po przerwie wznowienie tytułu zaplanowano na 11 listopada.

Basenu przy Kawaleryjskiej nie będzie. Priorytetem jest obiekt w rejonie ul. Andersa

Inwestycje
Andrzej Kłopotowski

Miasto nie zbuduje basenu na terenie targowiska przy ulicy Kawaleryjskiej. W tej chwili priorytetem jest obiekt planowany przy Trasie Generalskiej, po sąsiedztwie ze spalarnią. Z dotychczasowych deklaracji wynika, że ma powstać do końca 2028 r.

Pomysł nowej pływalni przy ul. Kawaleryjskiej wyszedł od Ewy Tokajuk i Anny Leonowicz, radnych KO. W kwietniu złożyły interpelację do prezydenta.

– Wniosek ten wynika z rosnących potrzeb mieszkańców w zakresie dostępu do nowoczesnej infrastruktury sportowej i rekreacyjnej. Obecna liczba obiektów tego typu na terenie miasta jest niewystarczająca i nie odpowiada skali zapotrze-

bowania – zarówno w kontekście zajęć szkolnych, aktywności dzieci i młodzieży, jak i potrzeb osób dorosłych oraz seniorów – pisały radne.

Kawaleryjską radne wybrały z kilku powodów. – Należy podkreślić, iż wskazana lokalizacja – dzielnica miasta jest obecnie pozabawiona tego typu obiektów, co powoduje ograniczony dostęp mieszkańców do infrastruktury sportowej. Budowa nowego obiektu znacząco poprawiłaby dostępność usług sportowych, rekreacyjnych, prozdrowotnych i edukacyjnych. Realizacja projektu poprawiłaby również dostępność usług publicznych, podniosłaby jakość życia mieszkańców oraz wzmocniłaby funkcję miasta jako ośrodka przyjaznego rodzinie i aktywności fizycznej. Proponowana lokalizacja wydaje się szczególnie uzasadniona również z kilku istotnych powodów.

Przed wszystkim teren targowiska dysponuje znaczną powierzchnią niewykorzystaną, która mogłaby zostać efektywnie zagospodarowana na potrzeby inwestycji publicznej o wysokiej wartości społecznej – pisały w interpelacji.

Radne zauważały też, że po sąsiedztwie znajduje się Stadion Miejski, a także dwa duże kampusy: Uniwersytetu w Białymstoku i Politechniki Białostockiej. Ich zdaniem basen mógłby też ożywić bazar na Kawaleryjskiej, a nawet jednocześnie być schronem.

– Wychodząc naprzeciw zdiagnozowanym potrzebom oraz oczekiwaniom mieszkańców Białegostoku dokonano analizy potencjalnych lokalizacji basenu miejskiego, a do realizacji wybrano lokalizację w rejonie ulicy generała Władysława Andersa, w sąsiedztwie Lasu Pietrasze –

odpowiada na interpelację Krzysztof Karpieszuk, sekretarz miasta. Dodaje, że Rada Miasta Białystok już w listopadzie 2024 r. powierzyła spółce Lech (zarządza m.in. spalarnią przy Andersa) realizację budowy basenu miejskiego wraz z zapleczem rekreacyjno-rehabilitacyjnym oraz utrzymanie, zarządzanie i eksploatację obiektu do 31 grudnia 2045 r. – Z uwagi na podjęte już we wnioskowanym zakresie działania i obecne zaangażowanie inwestycyjne miasta w budowę basenu miejskiego w rejonie ulicy gen. Andersa, obecnie nie przewiduje się rozpoczęcia działań w innej lokalizacji. Możliwości takie będą analizowane w przyszłości – dodaje.

Spółka Lech wybrała już projektanta obiektu przy Andersa. Ma to być firma BPB Invest-BAU. Obiekt miałby powstać do końca 2028 r.

Ponad 108 tys. złotych na międzynarodowe projekty

Region
Magda Ciasnowska

Pięć samorządów z województwa podlaskiego otrzymało dofinansowanie na rozwijanie współpracy międzynarodowej. Trafi do nich ponad 108 tys. zł.

Umowy podpisano wczoraj podczas spotkania z udziałem władz województwa. Przyznane środki pochodzą z budżetu województwa, z programu wspierającego zagraniczną współpracę samorządów z regionu. Dzięki nim możliwa będzie realizacja projektów związanych m.in. z wymianą doświadczeń, organizacją wizyt studyjnych, warsztatów oraz promocją województwa poza granicami kraju.

- To bardzo ważne, aby nasze samorządy mogły współpracować i poznawać dobre praktyki w Unii Europejskiej. By mogły budować partnerstwa transgraniczne i wymieniać się różnymi działaniami - mówi Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego. - Mam nadzieję, że te środki przyczynią się do lepszego rozwoju naszych małych podlaskich ojczyzn.

Drohiczyn planuje rozwiązać kontakty z Uzbekistanem. Gmina otrzymała 25 tys. zł na współpracę z miastem Nurafshon. W projekcie przewidziano wizyty studyjne z udziałem przedsiębiorców, rolników, organizacji pozarządowych i przedstawicieli samorządów. Uczestnicy będą poznawać rozwiązania związane z przedsiębiorczością, przetwórstwem oraz turystyką wiejską. - Od dwóch lat współpracujemy z Uzbekistanem. Zaczęło się od wyjazdu motocyklowego, a w tym roku zorganizowaliśmy misję gospodarczą z udziałem ambasadora Uzbekistanu. Teraz pozyskane środki zostaną przeznaczone na wymianę gospodarczą. Głównie chcemy skupić się na biznesie i przedsiębiorczości - przyznał burmistrz Drohiczyna Wojciech Borzym.

Ambasador Uzbekistanu Amirsaid Agzamkhodjaev podkreślił, że rozwój współpracy będzie korzystny dla obu stron. Dodał, że Polska jest dla Uzbekistanu ważnym partnerem i może stać się pomostem do rynków UE. Uzbekistan może być też dla polskich przedsiębiorców bramą do rynków Azji Centralnej.

Jednym z beneficjentów została też gmina Kuźnica, która otrzymała 21 tys. zł na projekt realizowany wspólnie z albańskim miastem Berat. W planach są wizyty przedstawicieli samorządów i instytucji zajmujących się rozwojem lokalnym w kilku albańskich gminach oraz na największej farmie fotowoltaicznej w Albanii - Karavasta Solar.

W gminie Grajewo, dzięki dotacji w wysokości 25 tys. zł przedstawiciele oświaty wyjadą do Hiszpanii, gdzie wezmą udział w warsztatach, spotkaniach międzynarodowych oraz odwiedzą hiszpańskie placówki edukacyjne. Powiat łomżyński przeznaczy 12,8 tys. zł na dalszą współpracę z niemieckim powiatem Dingolfing-Landau. W planie jest wyjazd studyjny dotyczący m.in. edukacji zdrowotnej, przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu poprzez sport oraz wspierania młodych sportowców. Kolejne 25 tys. zł trafiło do gminy Łapy, która od lat współpracuje z niemieckim miastem Wunsiedel. W ramach projektu zaplanowano wizyty studyjne oraz dalszą wymianę młodzieży między partnerami.

Forte będzie wygaszać produkcję mebli. Ma obyć się bez zwolnień

Hajnówka
Martyna Jurkowska

Około 200 pracowników fabryki mebli Forte w Hajnówce ma zostać objętych zmianami w związku z planowanym wygaszeniem produkcji podstawowej mebli skrzyniowych. Firma deklaruje, że nie ma w planie żadnych zwolnień i części pracowników proponuje zmianę miejsca pracy na Białystok z rekompensatą za część czasu dojazdu.

- Reorganizacja nie wiąże się z redukcją zatrudnienia. Wszystkim pracownikom Grupy Kapitałowej zostanie zapewniona możliwość kontynuacji pracy w ramach struktury firmy. Pracownicy z Hajnówki, których obejmą zmiany organizacyjne, objęci zostaną kompleksowym programem wsparcia i szkoleń umożliwiającym zdobycie nowych kompetencji i dostosowanie do nowych ról - informuje Anita Zdrojowska, przedstawicielka Grupy Forte SA.

Firma optymalizuje organizację produkcji, koncentrując

wytwarzanie mebli skrzyniowych w dwóch lokalizacjach - w Ostrowi Mazowieckiej i Suwałkach.

W ramach tych zmian wygaszana będzie produkcja podstawowa mebli skrzyniowych w Hajnówce.

Reorganizacja fabryki

- Jednocześnie zakład ten pozostanie ważnym elementem struktury Grupy, utrzymana zostanie produkcja elementów PVC oraz działalność w zakresie pakowania okuć. Dodatkowo do Hajnówki przeniesiony zostanie proces pakowania okuć z fabryki mebli tapicerowanych, co pozwoli na konsolidację kompetencji i stworzy nowe możliwości rozwoju w tym obszarze. Równocześnie Forte zwiększa moce produkcyjne w spółce Specific w Białymstoku, należącej do

Wszystkim pracownikom Grupy Kapitałowej zostanie zapewniona możliwość kontynuacji pracy w ramach struktury firmy

Grupy Kapitałowej, rozwijając ofertę mebli tapicerowanych - deklaruje przedstawicielka firmy.

Oferta przejścia do białostockiej spółki

To właśnie ofertę przejścia do tej białostockiej spółki, do pracy przy produkcji mebli tapicerowanych, ma otrzymać część pracowników z Hajnówki. Dodatkowo, mogliby oni liczyć na bezpłatny transport między Hajnówką a Białymstokiem, a także na odszkodowania wypłacane za część czasu dojazdu do pracy.

I choć w założeniach reorganizacji, firma nie zakłada zwolnień, to wśród pracowników hajnowskiego zakładu wrze. Praca w Białymstoku wiązałaby się bowiem dla nich z tym, że trzy godziny dziennie musieliby poświęcić na dojazd do i z pracy. Z tego powodu w mediach społecznościowych aż roi się od komentarzy, że de facto część ludzi nie zdecyduje się na zmianę warunków pracy i będzie zmuszona sama złożyć wypowiedzenia.

REKLAMA

Q604922174AA



PORANNY.PL



WSPOLCZESNA.PL

Jesteśmy liderem w internecie w województwie podlaskim

Realni użytkownicy

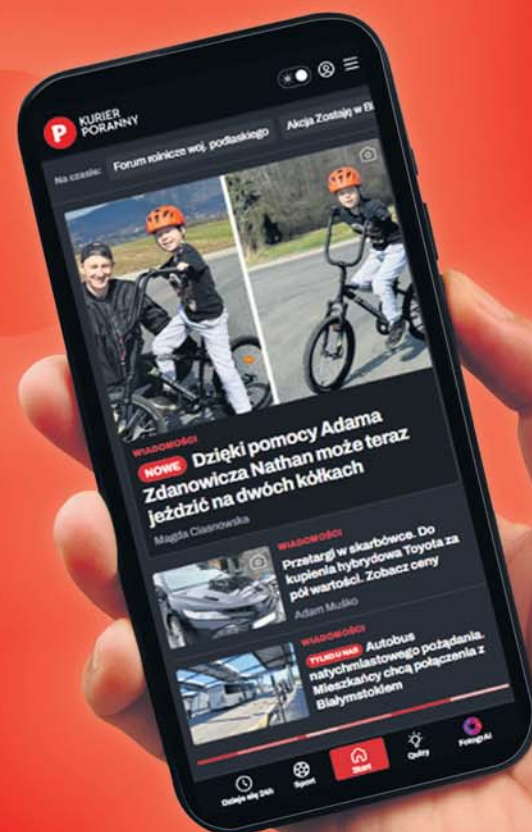
poranny.pl **733 212**

wspolczesna.pl **350 730**

onet.pl - podlaskie **212 706**

se.pl - podlaskie **208 332**

radio.bialystok.pl **177 390**



KRÓTKO

SĄD

Kierowca nie trafi do aresztu

57-letni kierowca podejrzany o spowodowanie wypadku, w którym zginął poseł Łukasz Litewka, nie trafi do aresztu. Wczoraj Sąd Okręgowy w Sosnowcu nie uwzględnił zażaleń prokuratury w tej sprawie, zgodnie z zażaleniem obrońcy uchylił natomiast inne stosowane wobec podejrzanego środki zapobiegawcze.

Informację o treści postanowienia przekazali dziennikarzom po posiedzeniu obrońca podejrzanego mec. Dariusz Kawalec i rzecznik Prokuratury Okręgowej w So-

snowcu Bartosz Kilian. - Jest to postanowienie ostateczne, nie przysługuje od niego środek odwoławczy. Pozostaje zatem prokuraturze działać dalej, kontynuować postępowanie przygotowawcze, dynamicznie zbierać materiał dowodowy, jak to miało miejsce dotychczas - dodał prok. Kilian.

Znany z działalności charytatywnej Łukasz Litewka, 36-letni poseł Lewicy z Sosnowca, zginął 23 kwietnia potrącony przez samochód, gdy jechał rowerem.

OBCHODY

100. rocznica zamachu majowego



Wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz oraz m.in. przedstawiciele Sejmu i Senatu wzięli udział w stolicy w obchodach 100. rocznicy zamachu majowego. Podczas uroczystości szef MON odsłonił tablicę upamiętniającą ofiary tego wydarzenia umieszczoną na gmachu Dowództwa Garnizonu Warszawa.

PODKARPACIE

Misie z obrożami telemetrycznymi

Osiemnaście niedźwiedzi brunatnych z południa Podkarpacia zostanie odłowionych i objętych monitoringiem GPS z inicjatywy Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Rzeszowie. To reakcja po śmiertelnym ataku niedźwiedzia w Płonnej i coraz częstsze pojawianie się tych zwierząt w pobliżu domów. Rzecznik RDOŚ Łukasz Lis tłumaczy,

że wytypowane do odłowu problematyczne osobniki to zwierzęta, które „straciły naturalny dystans” i coraz częściej wchodzą w kontakt z ludźmi. - Takich niedźwiedzi szacujemy, że jest około 20-30. Są rozproszone po południowej części województwa, bo problem dotyczy właśnie tego obszaru - powiedział rzecznik RDOŚ.

SZCZYT B9

Wczoraj prezydent Karol Nawrocki udał się do Bukaresztu, gdzie weźmie udział w szczycie Bukareszteńskiej Dziewiątki (B9) zrzeszającej państwa wschodniej flanki NATO. Na tegorocznym szczycie pojawią się również przedstawiciele państw nordyckich - Danii, Norwegii, Szwecji, Finlandii i Islandii, a także Stanów Zjednoczonych. Ma być też sekretarz generalny NATO Mark Rutte oraz prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski.

Środa, 13.05.2026

”

Temat Zbigniewa Ziobry nie pojawił się ani razu w rozmowach prezydentów Karola Nawrockiego i Donalda Trumpa

Marcin Przydacz szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej

Sejm rozpoczął wczoraj prace nad projektami ws. kryptoaktywów

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Sejm rozpoczął wczoraj posiedzenie. Posłowie zajęli się m.in. projektami o kryptoaktywach, w tym rządowym i prezydenckim.

Będzie to trzecia próba uregulowania tego rynku, dwie poprzednie ustawy rządu zawetował prezydent Karol Nawrocki.

O tym, że rząd ponownie wniesie projekt ustawy ws. kryptoaktywów, poinformował w ub. wtorek premier Donald Tusk. Jak przekazał, od dwukrotnie zawetowanej przez prezydenta Karola Nawrockiego ustawy projekt będzie różnił się jedynie tym, że zaostrzone będą kary dla tych, którzy oszukują i „narażają państwo polskie”. Projekt przygotowany przez Ministerstwo Finansów został w środę opublikowany na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Tego samego dnia prezydent Nawrocki skierował do Sejmu własną propozycję przepisów dotyczących kryptoaktywów.

Projekty ws. kryptoaktywów - rządowy i prezydencki - są do siebie zbliżone. Różnice dotyczą przede wszystkim kwestii blokowania rachunków kryptoaktywów na żądanie Komisji Nadzoru Finansowego, a także wysokości kar za łamanie przepisów. Projekt rządowy jest krótszy - ma 168 artykułów i 106 stron, a prezydencki - 170



Drugie czytanie projektów ws. kryptoaktywów zaplanowane jest na czwartek

artykułów i 108 stron. Ponadto w projekcie prezydenta wskazano inną wysokość kar dla osób, które popełnią oszustwa na rynku kryptoaktywów. W projekcie resortu finansów podniesiono karę (z 20 mln zł do 25 mln zł), którą KNF będzie mogła nałożyć za utrudnianie lub uniemożliwianie kontroli. W prezydenckim projekcie określono jej wysokość na poziomie 20 mln zł.

Posłowie rozpatrzą też poselskie projekty. Początkowo miały to być trzy projekty, chodzi o propozycje złożone w ub. roku przez posłów Polski 2050

oraz o projekt autorstwa posłów PiS oraz projekt Konfederacji. W poniedziałek wycofany został projekt posłów PiS, ponieważ swoje poparcie dla niego wycofało czworo posłów ugrupowania: Barbara Bartuś, Jacek Sasin, Maciej Małecki oraz Zbigniew Kuźmiuk. Ponadto przedstawicielem wnioskodawców przy tym projekcie był Janusz Kowalski - w momencie złożenia projektu poseł PiS, który niedawno zrezygnował z członkostwa w tym klubie. Jednocześnie posłowie PiS złożyli w Sejmie projekt przewidujący zakaz prowadzenia działań

ności w zakresie kryptoaktywów w Polsce. Ten projekt - jak zapowiedział marszałek Sejmu - będzie procedowany po zakończeniu prac nad czterema projektami, które we wtorek miały pierwsze czytanie.

Drugie czytanie projektów ws. kryptoaktywów zaplanowane jest na czwartek.

Na konferencji prasowej przed rozpoczęciem posiedzenia marszałek Sejmu ocenił, że polityka klubu PiS „jest zadziwiająca”, ponieważ - jak podkreślił - w ramach tych czterech projektów ustaw ws. kryptoaktywów, które będą procedowane, jest również projekt zgłoszony przez prezydenta Karola Nawrockiego.

- Więc pierwsza decyzja jest następująca, najpierw będziemy procedowali cztery (projekty) ustaw, które dzisiaj wchodzi do Sejmu, w momencie, kiedy zakończy się bieg procedowania tych ustaw, będziemy procedowali ustawę klubu parlamentarnego PiS, jeżeli klub parlamentarny tego nie wycofa - powiedział Czarzasty.

Ocenił, że „to jest jakiś chocholi taniec” i nadal pozostają bez odpowiedzi pytania m.in. „kogo finansowała firma Zondacrypto, jakie imprezy, których partii były finansowane z tych pieniędzy, którzy posłowie pobierali pieniądze z firmy Zondacrypto, za co to robili, jaka jest rola w tym wszystkim kapitału mafii rosyjskiej”. PAP

Senator Tomasz Lenz wykluczony z Koalicji Obywatelskiej. Wniósł o to Donald Tusk

Marek Nienartowicz
Kujawsko-Pomorskie

Decyzją prezydium Koalicji Obywatelskiej senator Tomasz Lenz został wykluczony z tej partii i jej klubu parlamentarnego. To efekt kontrowersji wokół zabiegu wykonanego u syna polityka.

Podczas posiedzenia w poniedziałek 11 maja prezydium KO zajęło się sprawą senatora Tomasza Lenza. O wykluczenie go z partii

i klubu parlamentarnego wnioskował jej przewodniczący Donald Tusk. Potwierdził to w rozmowie z Polsat News Zbigniew Konwiński, szef klubu parlamentarnego KO. Sprawa ma początek w artykule Wirtualnej Polski z początku kwietnia. Opisana w nim została wizyta osoby bliskiej senatorowi w szpitalu w Aleksandrowie Kujawskim. Wykonany został u niej zabieg poza obowiązującymi w szpitalu procedurami. Senator Lenz ujawnił, że chodziło o jego syna.

Przed kilkoma dniami w szpitalu w Aleksandrowie Kujawskim zakończyła się kontrola Narodowego Funduszu Zdrowia. Za naruszenie procedur na placówkę została nałożona kara w wysokości 134 tysięcy złotych.

Senator Lenz potwierdził, że został wykluczony z KO i klubu parlamentarnego KO. Poprosiliśmy go o odniesienie się do decyzji prezydium partii. Odmówił komentarza.

- Nie może być tak, że ktoś pomija procedury. Nie może być

tak, że ktoś, kto powinien być wzorem, pokazuje, że reguły go nie obowiązują. Szczególnie w sytuacji, kiedy w ochronie zdrowia borykamy się z różnymi wyzwaniami - mówiła rzeczniczka klubu KO Dorota Łoboda, w rozmowie z RMF FM.

Decyzja prezydium KO nie oznacza, że Tomasz Lenz przestaje być parlamentarzystą. Pozostaje on senatorem z okręgu obejmującego Toruń oraz powiaty toruński i chełmiński. ©©

Donald Trump leci do Chin na spotkanie z Xi Jinpingiem

Oprac. Alina Mazurska
USA/Chiny

Podczas wizyty w Chinach prezydent USA Donald Trump zamierza poruszyć m.in. kwestie wsparcia Pekinu dla Iranu i Rosji, a także rosnącego chińskiego arsenału jądrowego.

Biały Dom przedstawił plany i cele wizyty Trumpa w Pekinie. Głównym konkretnym efektem spotkania przywódców mocarstw ma być powołanie dwóch wspólnych instytucji: Chińsko-Amerykańskiej Rady Handlu i Chińsko-Amerykańskiej Rady Inwestycji, które mają stworzyć stały mechanizm szczegółowych konsultacji na temat tych dwóch dziedzin.

Jak zapowiedziała wiceprezniczka Białego Domu Anna Kelly, porozumienia mają na celu zrównoważenie handlu USA z Chinami. Przedstawiciele Białego Domu nie zdradzili wielu szczegółów na temat tych planów. Zaprzeczyli jednak informacjom, by Chiny miały złożyć propozycję „potężnych” inwestycji w USA. Zaznaczyli też, że zawarty w ub.r. układ z Chinami, dotyczący zaawieszenia przez Pekin restrykcji eksportowych na metale ziem rzadkich, nadal jest w mocy. Porozumienie ma trwać do października, lecz urzędnicy Białego Domu odmówili deklaracji, czy zostanie przedłużone.



Przywódcy USA i Chin podczas ostatniego spotkania w październiku 2025 roku w Korei Południowej

Jeden z uczestniczących w briefingu urzędników, który zastrzegł sobie anonimowość, zapowiedział, że Trump zamierza poruszyć kwestię wsparcia Chin dla Iranu i Rosji. Ma to dotyczyć zarówno wsparcia finansowego w postaci dochodów ze sprzedaży węgla i ropy, jak i dostarczania przez Chiny materiałów zasilających przemysł zbrojeniowy obu reżimów.

Trump ma również poruszyć temat szybko rozrastającego się arsenału jądrowego Chin. Jak przyznał jednak jeden z urzędników, mimo wielokrotnych zapowiedzi prezydenta,

że włączy on Chiny do rozmów o kontroli zbrojeń, Pekin dotąd nie zmienił swojej postawy i nadal konsekwentnie odmawia podjęcia takich negocjacji.

Prezydent USA ma przybyć do Chin dzisiaj wieczorem czasu lokalnego. W czwartek rano weźmie udział w ceremonii

Biały Dom zapowiedział, że Xi zamierza złożyć rewizytę w Stanach Zjednoczonych w drugiej połowie roku

nii powitalnej i spotkaniu dwustronnym z Xi Jinpingiem, po południu zwiedzi z nim Świątynię Nieba, a wieczorem weźmie udział w bankiecie państwowym. W piątek rano Trump weźmie udział w dwustronnym kameralnym przyjęciu przy herbacie i lunchu roboczym z prezydentem Xi, po czym wyruszy w podróż powrotną. Plan nie przewiduje obecnie konferencji prasowej.

Biały Dom zapowiedział, że Xi zamierza złożyć rewizytę w Stanach Zjednoczonych w drugiej połowie roku.

PAP

Rodriguez odrzuciła słowa Trumpa o „51. stanie” USA. „Wenezuela to wolny kraj”

Oprac. Anna Nagel
Wenezuela

Pełniąca obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez odrzuciła w poniedziałek słowa amerykańskiego przywódcy Donalda Trumpa o możliwości uczynienia z jej kraju „51. stanu” USA. Podkreśliła, że Wenezuela „nie jest kolonią, lecz wolnym krajem”.

– Będziemy dalej bronić naszej integralności, suwerenności, niepodległości i naszej historii – oświadczyła Rodriguez, która przejęła obowiązki prezydenta w styczniu, po obaleniu dotychczasowego przywódcy Wenezueli Nicolasa Maduro przez siły zbrojne USA.

Donald Trump powiedział wcześniej w poniedziałek w rozmowie telefonicznej ze stacją

Fox News, że „poważnie rozważa uczynienie Wenezueli 51. stanem” USA. Utrzymywał przy tym, że „Wenezuela kocha Trumpa”.

Telewizja nie podała szerszego kontekstu tych słów, jednak prezydent USA po odsunięciu od władzy Maduro wielokrotnie czynił aluzję i żarty o możliwej aneksji Wenezueli. Wcześniej w podobny sposób wypowiadał się też o Kanadzie.

Rodriguez przemawiała w Międzynarodowym Trybunale Sprawiedliwości (MTS) w Hadze, gdzie toczy się postępowanie w sprawie sporu granicznego pomiędzy Wenezuelą a Gujaną o region Esequibo. U wybrzeży tego regionu, kontrolowanego przez Gujanę, odkryto w ostatnich latach bogate złoża ropy naftowej, a Wenezuela rości sobie do niego pretensje. PAP



– Wenezuela nie jest kolonią, lecz wolnym krajem – powiedziała p.o. prezydenta Delcy Rodriguez

Koniec kilkudniowej ciszy na froncie. Rosja wystrzeliła ponad 200 dronów uderzeniowych

Anna Nagel
Ukraina

Rosja zdecydowała o zakończeniu kilkudniowej, częściowej ciszy na froncie i zaatakowała Ukrainę dronami i bombami lotniczymi; Kijów podejmie w związku z tym działania symetryczne – oświadczył we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski.

„Rosja sama zdecydowała o zakończeniu częściowej ciszy, która utrzymywała się przez kilka dni. Tej nocy wystrzeliła przeciwko Ukrainie ponad 200 dronów uderzeniowych. Na froncie ponownie użyto bomb lotniczych – ponad 80, odnotowano także ponad 30 uderzeń lotniczych” – napisał Zelenski w serwisach społecznościowych.



„Rosja zdecydowała o zakończeniu ciszy”

W nocy z 11 na 12 maja wygłoszone przez Moskwę w związku z rosyjskim obchodem Dnia Zwycięstwa ZSRR w II wojnie światowej, świętowanego 9 maja. Ukraińskie władze lokalne poinformo-

wały, że 11 maja rosyjska armia zabiła troje i raniła sześcioro mieszkańców obwodu donieckiego na wschodzie kraju. W obwodzie chersońskim, na południu Ukrainy, w wyniku rosyjskich ataków ucierpiało 12 osób, w tym dziecko.

„Drony uderzeniowe były zestrzeliwane (w nocy z poniedziałku na wtorek – PAP) w obwodach dniepropietrowskim, żytomierskim, mikołajowskim, sumskim, charkowskim, czernihowskim oraz w Kijowie i obwodzie kijowskim. Doszło do uszkodzeń obiektów energetycznych, budynków wielorodzinnych, przedszkola, a także zwykłej cywilnej lokomotywy kolejowej... Wiadomo, że są ranni w wyniku tych ataków. Niestety, są również ofiary śmiertelne. Moje kondolencje dla rodzin i bliskich” – podkreślił Zelenski.

Prezydent Ukrainy przypomniał, że Ukraina deklarowała wcześniej, że w odpowiedzi na rosyjskie działania może podjąć symetryczne kroki.

„Mówiliśmy o tym, że będziemy działać symetrycznie w odpowiedzi na wszystkie rosyjskie kroki. Rosja musi zakończyć tę wojnę i to właśnie ona powinna wykonać krok w stronę realnego, trwałego zawieszenia broni. Dopóki to nie nastąpi, sankcje wobec Moskwy są potrzebne i powinny nadal obowiązywać oraz być wzmacniane” – oświadczył.

„Ważne, by nie dochodziło do ich łagodzenia i aby partnerzy nie pozostawali z boku, lecz kontynuowali wspólną pracę na rzecz bezpieczeństwa, sprawiedliwości i trwałego pokoju” – zaznaczył Zelenski.

PAP

Zbezczescili figurę Maryi. Zostali ukarani aresztem

Alina Mazurska
Liban

Żołnierz izraelski, który został sfotografowany, gdy wkładał papierosa do ust figury Matki Boskiej w chrześcijańskiej wiosce na południu Libanu został ukarany 21 dniami aresztu. Wojskowy, który filmował zdarzenie, otrzymał karę 14 dni aresztu.

„Izraelska armia traktuje ten incydent z wielką powagą, ponieważ szanuje wolność religii i kultu, jak również miejsca święte i symbole wszystkich religii i wspólnot” – przekazano w komunikacie biura prasowego wojska.

Zdjęcia z incydentu pojawiły się w mediach w ubiegłym tygodniu. Według mediów wykonano je jednak jeszcze kilka tygodni wcześniej w miejscowości Debl, kilka kilometrów od granicy Libanu z Izraelem.

W tej samej zamieszkaną przez chrześcijan maronitów wiosce pod koniec kwietnia inny izraelski żołnierz zniszczył figurę Jezusa. Premier Izraela Benjamin Netanjahu potępił później ten incydent, a szef dyplomacji Gideon Saar nazwał go haniebnym i przeprosił za niego wszystkich, zwłaszcza chrześcijan.

Żołnierz, który zniszczył figurę, został skazany na 30 dni aresztu. Taką samą karę otrzymał wojskowy, który fotografował zdarzenie. Po fali międzynarodowego oburzenia i krytyki ze strony środowisk chrześcijańskich Izrael ogłosił 23 kwietnia powołanie specjalnego wysłannika ds. relacji ze światem chrześcijańskim.

PAP

5 minut przed lustrem dla zdrowia i życia

#BadajŁatki
Nasza akcja

Nie potrzeba drogiego sprzętu ani skierowania. Nie trzeba umawiać wizyty ani czekać w kolejce. Wystarczy 5 minut uwagi i nawyk regularnej samokontroli skóry.

Wiele osób nigdy nie przygląda się swojej skórze dokładnie. Plecy pozostają poza zasięgiem wzroku, skóra głowy bywa białą plamą na mapie ciała, a stopy traktujemy wyłącznie użytkowo. Tymczasem również w takich miejscach pojawiają się zmiany, które – jeśli zostaną zauważone odpowiednio wcześniej – mogą zdecydować o dalszym przebiegu choroby.

Oto prosty poradnik, jak w pięć minut sprawdzić to, co najważniejsze.

Krok 1: Lustro – punkt wyjścia

Wszystko zaczyna się od lustra – najlepiej dużego, ustawionego w dobrze oświetlonym pomieszczeniu. Skórę najlepiej oglądać przy świetle dziennym albo przy mocnym, neutralnym świetle sztucznym. Trzeba zobaczyć jak najwięcej – to nie moment na skrzępowanie, lecz na uważność. Na tym etapie nie trzeba jeszcze nikomu niczego pokazywać.

Na początek przód ciała: twarz, szyja, klatka piersiowa, brzuch. Warto patrzeć szerzej niż tylko na znamiona. Każda nowa plamka, miejsce, które nie chce się zagoić, czy też zaczerwienienie zasługuje na uwagę. Potem ręce – od ramion aż po dłonie i przestrzenie między palcami. To partie szczególnie narażone na słońce, a jednocześnie zaskakująco rzadko dokładnie oglądane.

Nie trzeba od razu szukać obrazu z podręcznika do dermatologii.

Wystarczy proste pytanie: czy coś tutaj mnie zaskakuje?

Krok 2: Skóra głowy – teren trudny, ale ważny

Skóra głowy jest jednym z trudniejszych obszarów do samodzielnej kontroli. Zmiany mogą latami ukrywać się pod włosami, zwłaszcza u osób z gęstą fryzurą. Czasem pierwszym sygnałem bywa dopiero krwawienie przy czesaniu albo przypadkowo wyczuły guzek.

Pomocne bywa drugie lustro, ale równie dobrze sprawdza się smartfon ustawiony w trybie kamery. Włosy można rozdzielać palcami lub grzebieniem i oglądać skórę fragment po fragmencie. Niepokój powinny wzbudzić nowe plamki, strupki, guzki.

Osoby golące głowę albo noszące krótkie fryzury powinny pamiętać, że skóra głowy również jest wystawiona na działanie promieni UV. Warto więc sięgać po czapkę czy kapelusz.

Krok 3: Plecy – misja zespołowa

To na plecach u mężczyzn najczęściej diagnozuje się czerniaki – właśnie dlatego, że są poza polem widzenia. Nikt ich nie ogląda, nikt nie porównuje, nikt nie zauważa drobnych zmian.

Jeśli jest taka możliwość, warto poprosić kogoś bliskiego o pomoc. Jedna minuta uważnego spojrzenia świeżym okiem potrafi zrobić różnicę. Jeśli jesteśmy sami, pozostaje lusterko ręczne albo aparat w telefonie. Zdjęcia wykonywane co jakiś czas pozwalają porównywać zmiany i wychwycić to, co pojawiło się nowego. Szczególną uwagę warto zwracać na znamiona, które się powiększają, różnią się od innych albo wyglądają niechlujnie – mają nieregularne brzegi, kilka kolorów, asymetryczny

kształt. Plecy intensywnie opalają się latem, a to dodatkowy powód do czujności.

Krok 4: Stopy – od podeszwy po paznokcie

Stopy rzadko kojarzą się z diagnostyką onkologiczną. To błąd. Nowotwory skóry mogą rozwijać się także na podeszwach, piętach, między palcami czy pod paznokciami – w miejscach, które rzadko oglądamy uważnie.

Warto więc usiąść, wziąć stopę do ręki i obejrzeć ją dokładnie. Sprawdzić podeszwę, boki, przestrzenie między palcami. Zajrzeć pod paznokcie. Ciemna smuga, plama czy zmiana koloru płytki, której nie da się powiązać z urazem, zawsze wymagają konsultacji.

To szczególnie istotne u osób aktywnych fizycznie, chodzących bos, narażonych na otarcia i mikrourazy. Skóra, która nie goi się jak zwykle, powinna przyciągać naszą uwagę.

5 minut, które budują nawyk

Samokontrola nie musi być przesadnie drobiazgowa. Kluczem jest powtarzalność – raz w miesiącu, w podobnych warunkach. Dzięki temu skóra przestaje być anonimowa – zaczynamy ją znać i szybciej dostrzegamy to, co nowe lub niepokojące. To nie zastępuje wizyty u dermatologa, ale często decyduje o jej czasie. Samokontrola działa jak pierwszy filtr – pozwala trafić do specjalisty wtedy, gdy mamy pierwsze wątpliwości.

Pięć minut poświęconych skórze to nie przesada ani wyraz lęku. To rozsądna rutyna, która z czasem staje się tak naturalna jak mycie zębów. A w przypadku nowotworów skóry jedno jest pewne – uwaga i czas bywają kluczowe. Warto je sobie dać.

Mieszkańcy Moniek badali w dermobusie znamiona



Udział w badaniu mogą wziąć wszyscy chętni, nie trzeba się nigdzie wcześniej rejestrować

Moniki
Urszula Śleszyńska

Dermobus, w którym można bezpłatnie zbadać znamiona, kontynuuje objazd po podlaskich miastach. Wczoraj zatrzymał się w Monikach.

Mieszkańcy Moniek mieli wczoraj okazję wziąć udział w akcji #BadajŁatki, której celem jest zachęcanie do regularnych kontroli skóry i zwiększanie świadomości w kwestii czerniaka. Dlaczego Moniki włączyły się do akcji #BadajŁatki?

- To realna szansa na poprawę zdrowia mieszkańców – wskazuje burmistrz Moniek Zbigniew Karwowski. - Zawsze podkreślam, że profilaktyka daje efekty. I dobrze, że jest taki trend w Polsce, że mówimy: „badaj się, bo później może być za późno”.

Mieszkańcy Moniek jeszcze przed rozpoczęciem badań tłumnie zgromadzili się na skwerze przy Komedzie Powiatowej Policji. W kolejce przeważały osoby starsze, ale nie zabrakło

też młodych. Dało się wśród nich słyszeć rozmowy, że warto się badać – szczególnie teraz, przed latem. Jak bowiem podkreślają lekarze, szybkie wykrycie zmian daje bardzo duże szanse na całkowite wyleczenie. Stąd też profilaktyka odgrywa niezwykle istotną rolę.

Dzisiaj dermobus zawita do Michałowa (godz. 12-18 przy Inkubatorze Przedsiębiorczości - ul. Seweryna Michałowskiego 1), jutro zaś – do Wasilkowa (godz. 12-18 - skwer w centrum miasta, przy rondzie przy ul. Kościelnej). Natomiast w piątek dermobus stanie w Białymstoku (plac przy DH CENTRAL - ul. M. Skłodowskiej-Curie 2/1). Udział w badaniu mogą wziąć wszyscy chętni, nie trzeba się nigdzie wcześniej rejestrować. Wystarczy przyjść w wyznaczonych godzinach i ustawić się w kolejce. Minimalny wiek pacjenta to 5 lat. Osoby w wieku 5-18 lat muszą stawić się na badanie z rodzicem lub dorosłym opiekunem prawnym.

W dermobusie realizowane są bezpłatne badania dermato-



Organizatorem akcji #BadajŁatki jest „Kurier Poranny” i „Gazeta Współczesna”

skopowe znamiona oraz ocena zmian skórnych pod kątem ryzyka czerniaka i innych nowotworów skóry. Każdy uczestnik badania otrzymuje informację o ewentualnej konieczności dalszej diagnostyki.

Patronat nad akcją #BadajŁatki objęło Białostockie Centrum Onkologii i podlaski NFZ.

REKLAMA

0111517847

ORGANIZATOR



KURIER
PORANNY



GAZETA
WSPÓŁCZESNA

PARTNER GŁÓWNY



PARTNERZY GŁÓWNI LOKALIZACYJNI



CHOROSZCZ



MONIKI



WASILKÓW

PARTNERZY



PARTNERZY MERYTORYCZNI



Narodowy Fundusz Zdrowia
Podlaski Oddział Wojewódzki w Białymstoku

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Tak odróżnisz alergię od przeziębienia

Wiele osób myli objawy alergii z objawami przeziębienia, co może prowadzić do opóźnionej diagnozy i nieprawidłowego leczenia. Choć obie

te dolegliwości mają podobne symptomy, takie jak katar, kaszel czy ból gardła, ich przyczyny i sposób leczenia różnią się znacząco. Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego”? Na jakie charakterystyczne objawy zwrócić szczególną uwagę?

ZA TYDZIEŃ:

- Herbata cesarska to sekret młodości
- Starzenie się nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak sądzono. Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej



FOT. GETTY IMAGES.COM

Przychodzi pacjent do apteki i pyta...



FOT. FREEPIK

Farmaceuci wspominają sytuacje, które bawią, wprowadzają w zakłopotanie, a czasem pokazują, jak kreatywni potrafią być pacjenci

oprac. Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Apteka to nie tylko miejsce, gdzie kupuje się leki - niektórzy pacjenci potrafią zaskoczyć pytaniami, które nie mają nic wspólnego z farmacją. Z czym przychodzą pacjenci do aptekarzy?

Choć apteka to miejsce, w którym można kupić przede wszystkim leki, suplementy czy kosmetyki, to niektórzy pacjenci traktują ją jak... sklep wielobranżowy, punkt usługowy, a nawet biuro matrymonialne. Farmaceuci przyznają, że czasem muszą mierzyć się z naprawdę niecodziennymi pytaniami.

Aptekarze, którzy podzielili się swoimi historiami z portalem Aptekarski, zgodnie twierdzą: w aptece można usłyszeć wszystko. Były już pytania o parówki, chleb, lep na muchy, zwirek dla kota czy bilety komunikacji miejskiej. Niektórzy pacjenci idą jeszcze dalej - chcą

drukować dokumenty, wymienić żarówkę w samochodzie, a nawet... znaleźć przyszłą synową.

10 najdziwniejszych pytań, jakie usłyszeli aptekarze

Na facebookowym profilu Aptekarski pojawiło się pytanie do farmaceutów: Najdziwniejsze pytanie, jakie zadał mi pacjent, to...?”. Co znalazło się w odpowiedziach? Niektóre historie bawią do łez, inne wprowadzają w konsternację. Oto TOP 10 najdziwniejszych pytań zadanych w aptecę przez pacjentów:

- Czy mogę u pani na chwilę zostawić psa, bo idę do Biedronki, a mnie z nim nie wpuszczą?

Farmaceuci przyznają, że czasami muszą mierzyć się z naprawdę niecodziennymi pytaniami

- Pacjent wyciągnął z reklamówki butelkę octu i zapytał: „Czy mogę sobie »susiaka« tym przemywać?”
- Czy może pani na chwilę wyjść i odkręcić żarówkę w samochodzie, bo ma pani małe dłonie?
- Czy może pan pożyczyć mi swoje okulary?
- Czy dostanę bilety MPK, bo kiosk jest zamknięty?
- Może mi pani wydrukować wyniki Dużego Lotka?
- Czy ma pani test na ojcostwo?
- Myśli pani, że tam w aptecę obok mają taniej?
- Czy są „balony” dla mężczyzn?
- Czy tabletki dojelitowe wkłada się do pochwy czy do odbytu?

Między śmiechem a konsternacją

Farmaceuci podkreślają, że choć niektóre pytania mogą wywoływać salwy śmiechu, inne bywają sygnałem, że pacjenci naprawdę potrzebują po-

mocy i nie wiedzą, do kogo się zwrócić.

- Sama data urodzenia nie wystarczy? - pytają czasem, chcąc zrealizować receptę bez pełnego PESEL-u.

Zdarzają się też sytuacje, gdy pacjenci dopytują: „Gdzie włożyć czopek?”. W takich przypadkach farmaceuci wolą, żeby pytanie padło w aptecę, niż gdyby pacjent miał popełnić błąd.

- W tym przypadku wobec pacjentów nie byłobyśmy aż tak surowi - lepiej, żeby zapytali, niż włożyli w złe miejsce. Podobnie z tabletkami dopochwowymi - czytamy na portalu Aptekarski.

Jak widać, praca farmaceuty to nie tylko realizacja recept i wydawanie leków. To także codzienne spotkania z pacjentami, których pomysłowość potrafi zaskoczyć bardziej niż najbardziej skomplikowana recepta. Jedno jest pewne - w aptecę nigdy nie ma nudy, a farmaceuta musi być gotowy na absolutnie wszystko.

Z tymi chorobami nie pojedziesz do sanatorium

Emil Hoff

emil.hoff@polskapress.pl

Nawet jeśli cierpisz na chorobę, która może i powinna być leczona w sanatorium na NFZ, lekarz może odmówić ci wystawienia skierowania.

Lista powodów, które dyskwalifikują, jest pokaźna. Lepiej sprawdź, czy przypadkiem nie planujesz turnusu na próżno.

Stany dyskwalifikujące do leczenia sanatoryjnego:

- Ciąża i połóg
- Niesamodzielność, niezdolność do samodzielnego wykonywania codziennych czynności z dowolnego powodu
- Aktywne uzależnienie od środków odurzających
- Znaczna otyłość, uniemożliwiająca korzystanie z zabiegów sanatoryjnych. Zwłaszcza otyłość z cukrzycą powikłaną zmianami naczyniowymi, z pełnoobjawową niewydolnością krążenia, a także otyłość u osób ze „znacznym ograniczeniem umysłowym”

Choroby i urazy, przez które możesz pożegnać się z turnusem w sanatorium:

- Choroba nowotworowa w trakcie leczenia
- Okres do 5 lat od zakończenia leczenia czerniaka, chłoniaka lub białaczki
- Okres do 12 miesięcy od zakończenia leczenia innych nowotworów złośliwych
- Choroby zakaźne, także skóry
- Ostre stany zapalne, np. zapalenie wątroby, reumatoidalne zapalenie stawów w IV stopniu

sprawności czynnościowej, ostre zapalenie tarczycy, zapalenie kości lub szpiku kostnego

- Groźne zaburzenia rytmu serca
- Poważna niewydolność krążenia
- Niestabilna choroba wieńcowa
- Przewlekła choroba niedokrwienna
- Napadowe migotanie lub trzepotanie przedsionków
- Tętniak serca, tętniak rozwarstwiający aorty
- Miażdżycza naczyń nóg
- Niedawno przebyty zawał serca
- Trudne do opanowania nadciśnienie tętnicze, zwł. III stopnia
- Rozległe żyłaki podudzia
- Ciężka niewydolność oddechu z konieczną tlenoterapią
- Gruźlica płuc
- Niedawny udar mózgu
- Ciężka postać padaczki
- Ostra faza choroby psychicznej

Urazy skóry: niewygojone rany pooperacyjne, odleżyny, owrzodzenia

- Ostre alergiczne choroby skóry
- Kolagenozy i fotodermatozy
- Rozległe stany ropne
- Świeże złamania kości
- Stan po urazie kręgosłupa z objawami tetraplegii (paraliżu kończyn)
- Ciężka niewydolność nerek albo wątroby
- Pełnoobjawowa marskość wątroby
- Cukrzyca w okresie kwasicy albo z nefropatią w okresie mocznicy, albo z makroangiopatią nóg
- Zespół stopy cukrzycowej ze zgorzelą.



FOT. GETTY IMAGES

Lepiej sprawdź, czy masz jedną z chorób, które dyskwalifikują kandydatów do sanatorium na NFZ



Hanna Bieluszko zмага się z rakiem jelita grubego. – Nie chcę trzymać mojego raka w tajemnicy – mówi

Znana aktorka opowiada o swojej walce z rakiem

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

Hanna Bieluszko walczy z nowotworem jelita grubego i nie boi się mówić o swojej chorobie wprost.

Hanna Bieluszko jest polską aktorką teatralną i telewizyjną. Zawodowo związana z krakowskim Teatrem im. Juliusza Słowackiego, występowała m.in. w „Dziadach” oraz w monodramie „Bóg, ja i pieniądze” autorstwa Macieja Wojtylszki. W swoim dorobku ma także role serialowe: pojawiała się m.in. w „M jak miłość”, w „Na dobre i na złe” oraz w „Barwach szczęścia”.

W najnowszym wywiadzie dla Onetu Kultury aktorka otwarcie opowiedziała o swojej walce z nowotworem. Bieluszko ujawniła, że w 2023 roku zdiagnozowano u niej raka jelita grubego.

– Każdy ma prawo mówić, co chce, albo milczeć na temat swojej choroby. Ale ja nie chcę trzymać mojego raka w tajemnicy, zamkniętego w czterech ścianach szpitalnej sali – powiedziała artystka.

Nowotwory wciąż budzą w Polsce lęk, ale są też choroby, o których mówi się szczególnie trudno. Rak jelita grubego, mimo że należy do najczęściej diagnozowanych nowotworów, nadal pozostaje tematem wstydlivym, spychanym do sfery milczenia i niezręczności.

O tym, jak wygląda zderzenie choroby z oczekiwaniami „kulturalnego” świata, opowiedziała aktorka, która postanowiła mówić o swoim doświadczeniu bez upiększeń i fałszywego tabu.

– Kiedy w eleganckim towarzystwie zaczynałam mówić o moim raku, czułam, jakbym zrobiła coś niestosownego. Taki

błąd puszczonej między kulturalnymi ludźmi, którzy zupełnie nie wiedzą, jak się zachować: skomentować czy lepiej udawać, że się nie usłyszało. Rak to jedno, ale rak jelita grubego... Bo ja mam raka jelita grubego, proszę państwa. A przecież „damy” nie tylko nie puszczać baków, ale nawet nie mają jelita, zwłaszcza grubego. (...) Niektórzy reżyserzy, wykształceni, obcy, światli ludzie, słyszeli, co mi jest i zachowywali się, jakbym zrobiła kupę na środku pokoju. A tłumaczyłam za każdym razem wyraźnie: mam raka, konieczne będą zastępstwa, ponieważ muszę się leczyć. Tak naprawdę coraz częściej mówiłam o chorobie ze względów praktycznych – przyznała Hanna Bieluszko.

Rak jelita grubego przez długi czas może rozwijać się bez wyraźnych sygnałów ostrzegawczych, dlatego wiele osób ignoruje pierwsze symptomy lub przypisuje je mniej poważnym dolegliwościom.

Do objawów, które powinny wzbudzić czujność, należą m.in. utrzymujące się zmiany rytmu wypróżnień – przewlekłe zaparcia, biegunki lub ich naprzemienne występowanie. Niepokojące mogą być także krew w stolcu, zmiana jego konsystencji lub kształtu oraz uczucie niepełnego wypróżnienia.

Na chorobę mogą wskazywać również ogólne dolegliwości, takie jak przewlekłe zmęczenie, osłabienie, anemia czy niezamierzona utrata masy ciała. U części chorych pojawiają się bóle brzucha, wzdęcia lub dyskomfort w okolicy podbrzusza. W przypadku utrzymywania się takich objawów przez dłuższy czas konieczna jest konsultacja lekarska, ponieważ wczesne wykrycie nowotworu znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Tak odróżnisz alergię od przeziębienia. Zwróć uwagę, czy występują u ciebie te objawy

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

Wiele osób myli objawy alergii z objawami przeziębienia, co może prowadzić do opóźnionej diagnozy i nieprawidłowego leczenia.

Choć obie te dolegliwości mają podobne symptomy, takie jak katar, kaszel czy ból gardła, ich przyczyny i sposób leczenia różnią się znacząco. Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego”? Na jakie charakterystyczne objawy zwrócić szczególną uwagę?

Jak odróżnić alergię od przeziębienia?

Czy przeziębienie można pomylić z alergią? Oczywiście, że tak. Chociaż objawy alergii i przeziębienia mogą wydawać się podobne, to istnieją pewne różnice, które pozwalają na rozróżnienie tych dwóch schorzeń.

Przeziębienie jest chorobą zakaźną wywołaną przez wirusy, natomiast alergia wynika z nadreaktywności układu immunologicznego, który reaguje na substancje, które w normalnych warunkach nie stanowią zagrożenia.

Przeziębienie zazwyczaj rozwija się stopniowo i trwa od kilku dni do dwóch tygodni. Objawy pojawiają się powoli, a osoba chora zaczyna czuć się osłabiona. Dolegliwości takie jak ból gardła czy katar z biegiem czasu ulegają nasileniu. U chorych zaobserwować można stan podgorączkowy lub gorączkę (często do 38 stopni Celsjusza).

WARTO WIEDZIEĆ

Uwaga na alergię krzyżową
U wielu osób z alergią wziewną występuje również tzw. alergię krzyżową na produkty spożywcze, na przykład osoby uczulone na pyłki traw reagują alergicznie również na pomidory, orzeszki ziemne czy pomarańcze. Alergia krzyżowa pojawia się, ponieważ przeciwciiała wytworzone przez układ odpornościowy w reakcji na pyłki reagują również w zetknięciu z innymi alergenami.



Jak odróżnić alergię od przeziębienia?

Alergia z kolei może wystąpić nagle, szczególnie w odpowiedzi na kontakt z alergenem, np. zarodnikami pleśni, sierścią psa lub kota, roztocami kurzu domowego czy jedzeniem. Najpopularniejsze alergeny pokarmowe to np.:

- skorupiaki;
 - jajka;
 - ryby;
 - orzeszki ziemne;
 - mleko.
- Na skutek alergii mogą pojawić się następujące objawy:
- wodnisty katar;
 - zaczerwienienie i łzawienie oczu;
 - częste kichanie;
 - świąd oczu, nosa oraz gardła.

Alergia nie wiąże się z gorączką ani bólami mięśniowymi, a jej objawy mogą powtarzać się sezonowo. Warto zaznaczyć, że nie można się nią zarazić, a przeziębieniem tak.

Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego”?

Katar alergiczny rozpoznąć można po tym, że u osoby uczulonej pojawia się wodnisty, przezroczysty wydzielina z nosa. Ten rodzaj kataru stanowi wynik reakcji układu immunologicznego na alergeny. Sezonowy katar alergiczny zazwyczaj spowodowany jest pyłkami drzew, zbóż, traw oraz chwastów, które kwitną sezonowo. Całoroczny katar alergiczny może być odpowiedzią na regularny kontakt z sierścią zwierząt lub roztocami. Roz-

tocza żyją w kurzu domowym, głównie w materacach, poscieli, dywanach czy tapicerowanych meblach.

Katar towarzyszący przeziębieniu wygląda inaczej. W początkowej fazie choroby jest zwykle wodnisty i przezroczysty, ale z czasem staje się gęstszy i może zmieniać kolor na żółty lub zielony. To oznacza, że organizm walczy z infekcją. Pierwsze objawy „zwykłego” kataru narastają w ciągu kilku godzin. Nieżyt nosa, będący objawem choroby infekcyjnej, trwa zazwyczaj 7-10 dni, choć u najmłodszych może przedłużyć się do dwóch tygodni.

Jak leczyć katar alergiczny, a jak „zwykły” katar?

Leczenie kataru alergicznego jest uzależnione od nasilenia objawów oraz od tego, czy występują inne typowe reakcje alergiczne.

Jeśli pacjent zmagają się głównie z alergicznym nieżytem nosa, skuteczne będą preparaty, które działają miejscowo, takie jak krople do nosa o właściwościach przeciwhistaminowych lub przeciwzapalnych. Takie leczenie szybko łagodzi objawy, zmniejszając obrzęk błony śluzowej i ułatwiając oddychanie.

W przypadku dzieci, które często mają trudności z aplikowaniem kropli do nosa, bardziej odpowiednie będą leki w formie aerozolu do inhalacji, które łatwo stosować.

Jeśli katar alergiczny towarzyszy innym objawom alergii, takim jak swędzenie oczu, kichanie czy zaczerwienienie, leki przeciwhistaminowe przyjmowane doustnie będą bardziej skuteczne, gdyż działają na cały organizm, blokując histaminę – substancję odpowiedzialną za większość objawów alergicznych.

Na „zwykły” katar pomogą leki zawierające substancje obkurczające naczynia krwionośne, takie jak oksymetazolina czy ksylometazolina.

W aptece dostępne są krople do nosa, które zawierają te substancje czynne.

Jeśli jesteś alergikiem

Jeśli zastanawiasz się, czy masz alergię i odczuwasz objawy kataru siennego, to udaj się do alergologa, który zdiagnozuje chorobę.

Aby bezpłatnie zapisać się do specjalisty, potrzebujesz skierowania od swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Już teraz możesz jednak wypróbować siedem rzeczy, które pomogą także wszystkim alergikom przygotować się do sezonu pylenia i znacznie zmniejszą objawy alergii:

- bierz leki antyhistaminowe;
- wypróbuj balsamy barierowe;
- ogranicz kontakt z pyłkami;
- stosuj krople do oczu;
- używaj sprayu do nosa;
- chroń oczy – noś okulary przeciwsłoneczne z osłonami bocznymi;
- zmywaj pyłki z ciała.

Określona grupa osób po 65. roku życia może liczyć na rządowe wsparcie



Kluczowym elementem pakietu jest wprowadzenie tzw. bonu senioralnego – nowej formy wsparcia dla seniorów wymagających pomocy w codziennym funkcjonowaniu

Aleksandra Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

5 maja 2026 roku Rada Ministrów przyjęła projekt przepisów, które mają zmienić system opieki nad osobami starszymi w Polsce.

Decyzja rządu wpisuje się w szerszą reformę obejmującą koordynację opieki długoterminowej oraz zmiany w pomocy społecznej. Jak podkreślono w komunikacie rządowym, celem jest „ułatwienie seniorom funkcjonowania w ich własnym środowisku, poprawa jakości opieki oraz lepsza koordynacja usług zdrowotnych i społecznych”.

Czym jest bon senioralny?

Bon senioralny to świadczenie niepieniężne, które ma zapewnić osobom starszym dostęp do konkretnych usług opiekuńczych i wsparcia w życiu codziennym.

Oznacza to, że senior nie otrzymuje pieniędzy „do ręki”, ale pakiet usług dopasowanych do swoich potrzeb. W praktyce bon będzie realizowany na podstawie umowy zawartej między gminą a beneficjentem, która określi zakres przysługującej pomocy.

W katalogu usług, które mogą być finansowane z bonu, znajdują się m.in.:

- pomoc w przygotowaniu posiłków;

- wsparcie w poruszaniu się i codziennych czynnościach;
- utrzymanie porządku w domu;
- pomoc w kontakcie z systemem ochrony zdrowia;
- opieka higieniczno-pielęgniarska;
- działania aktywizujące – społeczne, intelektualne czy ruchowe.

Takie rozwiązanie ma zwiększyć samodzielność seniorów i jednocześnie odciążać ich bliskich, którzy dziś często pełnią rolę nieformalnych opiekunów.

Dla kogo bon?

Kryteria są dwa

Projekt przewiduje dwa podstawowe warunki uzyskania świadczenia: wiek – co najmniej 65 lat, dochód – średni miesięczny dochód z ostatnich trzech miesięcy nie wyższy niż 3410 zł.

Limit dochodowy ma być corocznie waloryzowany, co oznacza, że będzie dostosowywany do zmieniającej się sytuacji ekonomicznej. Z bonu skorzystają więc przede wszystkim seniorzy o niższych dochodach, którzy wymagają wsparcia w codziennym życiu, ale nie zawsze mają dostęp do usług opiekuńczych w swojej gminie.

Ile wyniesie bon i co to oznacza w praktyce

Rządowy projekt nie przewiduje klasycznej „kwoty do wypłaty”. Bon nie jest świadczeniem pieniężnym, dlatego jego wartość należy rozumieć jako zakres i liczbę usług, które zostaną

zapewnione seniorowi.

W praktyce oznacza to, że senior nie musi sam finansować pomocy opiekuńczej; wsparcie będzie organizowane lokalnie – przez gminę, zakres usług zostanie dostosowany indywidualnie, a pomoc będzie mogła obejmować zarówno opiekę, jak i aktywizację.

WARTO WIEDZIEĆ

Co bon senioralny oznacza dla zainteresowanych?

- Dla seniorów i ich rodzin wprowadzenie bonu oznacza przede wszystkim:
 - łatwiejszy dostęp do pomocy w miejscu zamieszkania;
 - ograniczenie konieczności korzystania z opieki instytucjonalnej;
 - większe wsparcie dla opiekunów nieformalnych;
 - bardziej przejrzysty system informacji i koordynacji usług.
- Nowe rozwiązania mogą okazać się szczególnie istotne w kontekście starzenia się społeczeństwa i rosnącego zapotrzebowania na opiekę długoterminową. Projekt musi jeszcze przejść dalszą ścieżkę legislacyjną.

To odejście od tradycyjnego modelu świadczeń pieniężnych na rzecz usług, które mają realnie odpowiadać na potrzeby osób starszych.

Gdzie wsparcie trafi najpierw?

Zgodnie z założeniami projektu bon senioralny ma być w pierwszej kolejności kierowany do gmin, które nie oferują publicznych usług opiekuńczych lub w których takich usług jest wyraźnie za mało.

Dopiero w dalszej kolejności wsparcie będzie trafiać do samorządów, gdzie najszybciej rośnie liczba seniorów.

Według szacunków rządu z programu skorzysta początkowo około 20 tysięcy osób.

Bon senioralny to tylko jeden z elementów zmian. Projekt zakłada również powołanie koordynatora opieki senioralnej na poziomie powiatu, którego zadaniem będzie informowanie mieszkańców o dostępnych formach wsparcia i pomoc w ich wyborze.

Jak wskazywał rzecznik rządu, chodzi o to, „żeby każdy, kto chce skorzystać z opieki, na przykład wychodzi ze szpitala, był informowany, z jakich możliwości może skorzystać”.

Zmiany mają uporządkować system, który dziś jest rozproszony między ochronę zdrowia a pomoc społeczną, często utrudniając seniorom dostęp do potrzebnych usług.

Jak wygląda życie seksualne po operacji prostaty. Urolog ujawnia całą prawdę

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zabieg na prostatę może wpłynąć na wytrysk nasienia oraz zdolność do erekcji. Kluczowe znaczenie ma przy tym rodzaj zabiegu, co dobrze pokazuje pewne nietypowe porównanie.

Niezależnie od tego, czy chodzi o łagodne powiększenie, które powoduje na przykład problemy z oddawaniem moczu, czy o nowotwór: operacja prostaty to poważna ingerencja. I może ona wpływać na życie seksualne – od „suchego” wytrysku aż po zaburzenia erekcji.

Mężczyzna, którego czeka taki zabieg, zadaje sobie pytanie: Na co muszę się przygotować?

To, jakie konkretnie konsekwencje może mieć operacja, zależy od tego, w jakim miejscu prostaty jest ona przeprowadzana. Axel Merseburger z Niemieckiego Towarzystwa Urologicznego wyjaśnia to na przykładzie porównania.

Gdy zostają wyłęczkowane części prostaty

Prostatę trzeba sobie wyobrazić jak pomarańczę: w przypadku łagodnego powiększenia często usuwa się tylko miąższ ze środka. Wtedy z seksualnością nic się nie dzieje, ponieważ nerwy przebiegają na zewnątrz.

„Przy tego typu operacjach z reguły nie dochodzi również do nietrzymania moczu ani do problemów z erekcją” – mówi urolog.

Może się jednak zdarzyć, że gdy części prostaty zostaną „wyfrezowane”, po zabiegu nie dochodzi już do wytrysku. Wówczas mamy jedynie „suchy wytrysk” – wyjaśnia Merseburger. Bo orgazm nadal jest możliwy.

„To, co pozostaje bez zmian, to libido. Jeśli wcześniej go nie było, nie zrobi się większe. Ale też nie stanie się mniejsze z powodu tego rodzaju operacji” – mówi.

Gdy prostata zostaje całkowicie usunięta

Natomiast w przypadku raka prostaty często usuwa się operacyjnie cały gruczoł.

Kontynuując porównanie obrazowe: znika cała pomarańcza razem ze skórką – a wraz z nią czasem również połączenia nerwowe, które są ważne dla erekcji.

„Tu kluczowe jest to, czy operacja została przeprowadzona z oszczędzeniem nerwów i w jakiej ogólnej kondycji jest mężczyzna” – mówi Axel Merseburger.

W zależności od tego zdolność do erekcji może być czasem ograniczona albo zupełnie zaniknąć.

Co może wtedy pomóc? Leki, takie jak tzw. inhibitory PDE5, do których należy także Viagra, ale również protezy prącia.

To implanty wszczepiane do penisa, które często za pomocą mechanizmu pompującego umożliwiają uzyskanie erekcji.

Wytrysk, w przeciwieństwie do łyżeczowania, gdzie nie musi do tego dojść – po całkowitym usunięciu prostaty jest zawsze „suchy”, a płodność zostaje utracona.

Orgazm może czasami odчувalnie się zmniejszyć: być krótszy lub mniej intensywny, ale jest to bardzo indywidualne.

Libido samo w sobie zazwyczaj nie jest przez operację bezpośrednio osłabione – mówi urolog. Jednak czasem cała sytuacja może się do tego przyczyniać, że ono zanika.

„Mężczyzna otrzymuje diagnozę raka, ma działania niepożądane, lęk. I to może zmienić jego postrzeganie seksualne”.



Operacja prostaty to poważna ingerencja. I może ona wpływać na życie seksualne

Nie trzeba studia, profesjonalnego sprzętu. Wystarczy zobaczyć coś „po swojemu”

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Fotografują stale lub na urlopie. Jedni nie wyobrażają sobie życia bez aparatu, dla innych to miły dodatek. Ale wszyscy w swoich kadrach pokazują też własne emocje i sposób widzenia świata.

- W plebiscycie Mistrzowie Fotografii 2026 spotykają się bardzo różne historie, doświadczenia, spojrzenia na świat. I to jest w tej akcji tak ciekawe - że obok osób, które rozwijają swoją pasję profesjonalnie, są też uczest-

nicy, którzy fotografują po prostu dla siebie. Telefonem albo aparatem kupionym na próbę. Wieczorami, po pracy, między obowiązkami, na urlopie. Mówią, że nie zawsze chodzi o idealne światło czy perfekcyjną technikę. Czasem ważniejsze jest zobaczyć coś „po swojemu” - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej i zna opowieści jej uczestników. Wielu z nich opowiada, że fotografia zaczęła zmieniać ich codzienność. W ich oczach staje się ona mniej prozaiczna, a bardziej magiczna. Zaczynają zwracać

uwagę na światło wpadające przez okno, kolory nieba przed burzą, uśmiech dziecka, pustą ulicę o świcie albo detale, obok których wcześniej przechodzili obojętnie... - Zaczynają patrzeć uważniej. Swoimi oczami. Niektórzy wprost mówią, że fotografia nauczyła ich zatrzymywać się na chwilę w świecie, który cały czas gdzieś pędzi - wyjaśnia redaktorka, dodając: - I właśnie dlatego, zajmując się tym plebiscytem, trudno mówić tylko o zdjęciach, bo za każdym zdjęciem stoi przecież człowiek. Jego historia, emocje, wspomnienia i sposób patrzenia

na świat - wyjątkowy, indywidualny. Właśnie taki: nie po cudemu, a po swojemu. Jedni szukają w fotografii nostalgii, inni technologii. Spokoju albo adrenaliny. Dla kogoś robienie zdjęć to sposób na odpoczynek, a dla kogoś innego na zachowanie wspomnień albo pokazanie innym tego, co sam uważa za piękne i ważne. Za nami miesiąc głosowania w akcji i ostatni raz prezentujemy w gazecie historie jej uczestników. Dwie różne osoby, dwa różne spojrzenia i dwa różne fotograficzne światy. Łączy je jedno - zatrzymywanie chwil, które znaczą coś więcej dla nich.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

1. **Julia Kieliszek**, Białystok
2. **Dariusz Tomulewicz**, powiat sokólski
3. **Sławomir Cetra**, powiat hajnowski
4. **Krzysztof Radgowski**, Łomża
5. **Elżbieta Kościewicz**, powiat białostocki
6. **Ewelina Góralczyk**, powiat kolneński i powiat łomżyński
7. **Urszula Kondracka**, Suwałki
8. **Jolanta Stefanowicz**, powiat sejneński i powiat suwalski
9. **Aleksandra Jankowska**, powiat augustowski
10. **Teresa Mankiewicz**, powiat moniecki

CZYTAJ WIĘCEJ

na www.poranny.pl/foto oraz wspolczesna.pl/foto

Fotografowanie jest Jej sposobem na dostrzeganie tego, co ulotne. Pozwala czuć i widzieć więcej

- Zatrzymuję w kadrze ulotne chwile. To wszystko sprawia, że oddaję całą uwagę temu, co kocham robić - mówi Olga Ozorowska.

Najbardziej lubi fotografować ludzi w codziennych momentach, bez pozowania. To pozwala Jej wylapywać ich codzienne emocje i uwieczniać drobne chwile w kadrze. Dzięki temu uwiecznia ich autentyczny, prawdziwy obraz, niepozowany, ale szczery. Czy zatem interesują Ją tylko ludzie? Okazuje się, że nie. Odkąd w Jej życiu pojawił się czworonożny przyjaciel, uwielbia również fotografować psy. Fascynują Ją to, jak się zmieniają z dnia na dzień, lubi patrzeć przez pryzmat aparatu, jak zwierzęta się zmie-



niają, jak zaczynają tworzyć relację z ludźmi i, jakie więzi potrafią stworzyć ze „swoim” człowiekiem. Jak pokazuje galeria pani Olgi, zachwycają Ją również krajobrazy, zwłaszcza te górskie i nadmorskie, takich kadrów też ma sporo w swojej kolekcji. W tym pięknie natury dostrzega coś, czego często inni nie widzą, a aparat jest wspianym narzędziem, aby pokazać światu, jak Ona widzi przyrodę. I choć natura jest piękna sama w sobie, to właśnie ukazanie jej na zdjęciu nie jest łatwym zadaniem, jednak pani Olga z chęcią się go podejmuje.

Czy ma w swojej kolekcji jakieś zdjęcie, które szczególnie zapadło Jej w pamięć? Takie, do którego wraca myślami nawet po czasie? - Bardzo lubię

czarno białe zdjęcie z zamieszczonej galerii, zrobione w deszczowy i pochmurny dzień na Słowacji na ścieżce w koronach drzew Bachledka. Jest dość mroczne i ponure, jak pogoda tamtego dnia, a zarazem ekscytujące jak przejście w takich warunkach, po śliskiej kładce ponad koronami drzew - wyznaje.

Największą frajdę w fotografowaniu daje Jej sam proces robienia zdjęć, równie ważne są późniejsze efekty, uznanie otoczenia i poczucie, że robi coś fajnego i cennego.

Fotografowanie pomaga dostrzegać to, co niedostrzegalne gołym okiem, pozwala czuć więcej i zdecydowanie bardzo (pozytywnie) uwrażliwia - dodaje na koniec pani Olga.

Przechadzki z aparatem fotograficznym zmieniają zwykły dzień w interesującą historię

Magdalena Rusiecka walczy w plebiscycie Mistrzowie Fotografii o tytuł Fotografa Roku. Fotografię traktuje jak ważny element swojej codzienności, który pozwala Jej łapać to, co piękne i ciekawe.

Najchętniej sięga po aparat fotograficzny, gdy przed sobą ma piękny pejzaż. To właśnie te motywy związane z pięknem krajobrazu wywołują u Niej potrzebę zatrzymania się na dłużej, nie tylko po to, aby zrobić zdjęcie tu i teraz, ale także po to, aby zachować ten widok na lata i móc wracać po czasie do tej chwili. Interesuje Ją więc ulotność chwili, momenty jedyne, niepowtarzalne, które nie wydarzą się drugi raz. Bardzo lubi zamy-

kać w obiektywie aparatu te krótkie, nastrojowe sceny. W fotografii szuka autentyczności, dlatego najcenniejsze są dla Niej kadry naturalne, pełne światła i ciszy. Każde zdjęcie traktuje jak osobistą opowieść o miejscu, czasie i uczuciach towarzyszących danej chwili.

Czy jest zdjęcie, które szczególnie zapadło Jej w pamięć? - „Ręka nadziei” - zdjęcie Michael Clancy - mówi pani Magdalena. Jak podkreśla, fotografia przedstawia bardzo trudny i wzruszający moment. Małeństwo wysunęło swoją rączkę i złapało za palec lekarza. Ten kadr pokazuje, jak wielką siłę potrafi mieć jedno zdjęcie i jak wiele emocji może przekazać bez



słów. Dla pani Magdaleny jest to fotografia, która przypomina o kruchości życia, ale jednocześnie daje nadzieję i porusza do głębi. Uważa, że właśnie takie obrazy na długo pozostają w pamięci i sprawiają, że fotografia staje się czymś więcej niż tylko zatrzymaniem chwili.

Co sprawia Jej największą frajdę w fotografowaniu i co daje Jej robienie zdjęć na co dzień? - Lubie chodzić z aparatem obserwować i utrzymywać piękne obrazy, zmienia to mój dzień w ciekawą przygodę i interesującą historię - odpowiada nominowana w plebiscycie Magdalena Rusiecka.

Podkreśla, że są zdjęcia, które są szczególnie ważne, nie widzieć.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

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

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

HANDLOWE

- AGD
- RTV

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

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

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

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

REKLAMA

0011522543

REKLAMA

0011523155

REKLAMA

0011522367

**OBWIESZCZENIE
STAROSTY POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO
z dnia 13.05.2026 r.**

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) Starosta Powiatu Białostockiego zawiadamia, że w dniu 8.05.2026 r., po rozpatrzeniu wniosku (**AR.6740.3.23.2025**) **Burmistrza Choroszczy**, złożonego w dniu 1.10.2025 r., skorygowanego i uzupełnionego po postanowieniu w dniach 15.01.2026 r. i 1.04.2026 r. wydał decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej **budowę drogi gminnej ul. Makowej w m. Choroszcz wraz z budową niezbędnej infrastruktury technicznej na działkach** nr geod.: 633/56, 1628/1, 634/66 (z podziału dz. nr 634/49) - obręb 0031 Choroszcz, jedn. ew. 200201_4 m. Choroszcz; **oraz ograniczenie w korzystaniu nieruchomości (czasowe zajęcie)** na działkach o nr geod.: 634/65 (z podziału 634/49), 633/32, 633/34, 1628/14, 1628/3 – pod budowę i przebudowę zjazdów; 1628/15, 1546/4 – pod przebudowę skrzyżowania wraz z budową dróg dla pieszych, 1546/4, 635/54, 635/44 – pod budowę oświetlenia ulicznego - obręb 0031 Choroszcz, jedn. ew. 200201_4 m. Choroszcz. Zakres robót budowlanych, zgodnie z załączonym projektem budowlanym obejmuje: budowę nawierzchni jezdni drogi gminnej ul. Makowej, przebudowę skrzyżowania z ul. Tulipanową oraz Rumiankową, budowę dróg dla pieszych, budowę zjazdów zwykłych, budowę sieci kanalizacji deszczowej, budowę sieci elektroenergetycznej oświetlenia ulicznego, wycinkę drzew i krzewów. **Z zatwierdzeniem podziału nieruchomości: obręb 0031 Choroszcz jedn. ew. 200201_4 m. Choroszcz:** nr geod. 634/49 na działki nr 634/66 i 634/65. **Działki przewidziane do włączenia w pas drogi gminnej:** nr geod. 633/56, 634/66, 1628/1 Obręb 0031 Choroszcz jedn. ew. 200201_4 m. Choroszcz. **Decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności.**

Strony postępowania mogą zapoznać się z treścią decyzji w Starostwie Powiatowym w Białymstoku w Wydziale Architektury, ul. Borsucza 2 (budynek B, III piętro) 15-569 Białystok, od poniedziałku do piątku w godzinach 8⁰⁰.-14⁰⁰. Na podstawie art. 49 Kpa oraz art. 11f ust. 3 specustawy drogowej doręczenie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej w stosunku do innych stron postępowania niż wnioskodawca uważa się za dokonane po upływie 14 od dnia publicznego ogłoszenia w drodze obwieszczeń zamieszczonego na tablicy ogłoszeń i BIP w Starostwie Powiatowym w Białymstoku, w Urzędzie Miejskim w Choroszczy oraz prasie lokalnej. Od decyzji przysługuje stronom odwołanie do Wojewody Podlaskiego w Białymstoku, za pośrednictwem Starosty Powiatu Białostockiego, w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia. Skorzystanie z ww. uprawnienia jest możliwe **wyłącznie** po uprzednim umówieniu konkretnego terminu wizyty telefonicznie pod numerem 85 740 39 25 w Starostwie Powiatowym w Białymstoku, ul. Borsucza 2.

**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).

REKLAMA

0011522804

WÓJT GMINY BAKAŁARZEWO

informuje, że na stronie internetowej Urzędu Gminy, w Biuletynie Informacji Publicznej i na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Bakałarzewo zostało wywieszone w dniach **od 13 maja do 15 czerwca 2026 r.** do publicznej wiadomości **ogłoszenie zawierające informacje o nieruchomościach oznaczonych nr ewidencyjnymi 151/3 i 151/11 o łącznej pow. 0,4480 ha, 151/10 o pow. 0,5415 ha i 151/12 o pow. 0,4736 ha, w obrębie Bakałarzewo, stanowiących własność Gminy Bakałarzewo, przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu.** Bliższych informacji można zasięgnąć w Urzędzie Gminy Bakałarzewo w pokoju nr 17, tel. 87 569 41 48.

SYNDYK OFERUJE DO SPRZEDAŻY
udział 9/10 w prawie własności samochodu osobowego Skoda CITIGO 1.0, r. prod. 2017, nr rej. BSK PG75.

Cena wywoławcza - 9.900,00 zł.
Pisemne oferty zgodne z regulaminem sprzedaży należy składać do dnia 20 maja 2026 r. w biurze syndyka: 15-490 Białystok, ul. Nowogrodzka 2a/32.

Regulamin sprzedaży, dodatkowe informacje: w biurze syndyka, www.syndyk-biuro.pl, tel. 668 167 601.

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, os. Białostoczek, 50m², dwóm osobom, niedrogo 780-021-546

KOMFORTOWO urządzone 2-pok, Wyszyńskiego. 660-281-127

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

SOCHONIE, budynek 500m² lub mniejszą powierzchnię, na każdą działalność. 780-021-546

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

SUZUKI Grand Vitara, 2,0LPG (2008) automat, zadbane, 501269319

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ**Ogłoszenia drobne**

w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

Polecamy →

strona **zdrowia****stronazdrowia.pl****Czytaj dla zdrowia**

Jestem niezależna finansowo od mniej więcej trzeciego roku studiów



Joanna Przetakiewicz w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Jakub Gierszał wymieniał czułości

Młody aktor znalazł się na celowniku stołecznych paparazzich. Na zdjęciach opublikowanych przez Pudelka widać, jak przysiadł na ławce przy placu Zbawiciela z tajemniczą blondynką. Wspólnie raczyli się napojem, palili papierosy i wymieniali czułości. Czyżby wreszcie znalazł miłość?

Sebastian Fabijański kupił na kredyt

Popularny aktor zaprosił do swego warszawskiego mieszkania kamery „Halo, tu Polsat”. Dzięki temu wiemy, że dominują w nim stonowane kolory, proste formy i przytulny minimalizm. Aktor w głównej mierze samodzielnie zaaranżował mieszkanie, które kupił na kredyt.

Mery Spolsky dużo się nauczyła

Kiedy Marcin Prokop ogłosił, że rozstał się z żoną, w necie pojawiły się plotki, że ma romans z Mery Spolsky. Piosenkarka wymieniła go w tekście jednej z piosenek. Kiedy w niedawnym wywiadzie dla Pomponika została spytana o Prokopa, powiedziała: – Kocham Marcina Prokopa, uważam, że jest świetnym prowadzącym. Nie zapomnę, jak pierwszy raz w życiu prowadziłam Fryderyki w telewizji u boku Marcina i on mnie bardzo wiele nauczył. Tak, Marcin jest super. I ma fajnego psa!

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Afera Thomasa Crowna TVP 1, 21:20

Złodzieje próbują dokonać kradzieży w muzeum, ale zostają schwytani przez pracowników ochrony. W zamieszaniu znika bezcenny obraz Claude'a Moneta. Na miejsce zdarzenia przybywają policja oraz Catherine Banning, która na zlecenie firmy ubezpieczeniowej ma odnaleźć płótno. Okazuje się, że złodzieje, którzy włamali się do muzeum, nie znają nazwiska zleceniodawcy. Catherine podejrzewa, że kradzież zlecił ekscentryczny milioner i kolekcjoner dzieł sztuki, Thomas Crown.

Lęk pierwotny AMC, 22:00

Thriller prawniczy z Richardem Gere'em w roli głównej. Zamordowano wpływowego arcybiskupa. Obrońcą jego zabójcy zostaje Martin Vail, najlepszy prawnik w Chicago.

Azyl Stopklatka, 22:05

Podczas II wojny światowej Antonina Żabińska, żona dyrektora warszawskiego zoo, wspólnie z mężem, Janem, ukrywają dziesiątki żydów. Osobiście wydostają ich z getta i pomagają przetrwać.

Pamięć absolutna TV 4, 22:40

Wiek XXI. Ofiara prania mózgu walczy o odzyskanie osobowości i przewodzi buntowi w koloniach karnych na Marsie.

KRZYŻÓWKA NR 72

Poziomo:

- 1) powolny chód wierzchowca,
- 6) napój z mleka klaczy,
- 11) „... Soprano”, amerykański serial telewizyjny,
- 12) „Takie ...”, przebój Budki Suflera,
- 13) papuga popielata z Afryki,
- 14) narzut w cenie towaru,
- 15) schronisko na szlaku wodnym,
- 17) siła witalna, animusz,
- 18) „wodny” znak zodiaku,
- 19) nabój do broni myśliwskiej,
- 20) stare roczniki, latopisy,
- 23) słup do zawieszania flagi,
- 25) płaskodenny statek rzeczny,
- 26) dramat w reżyserii Rogera Vadima,
- 27) szklane naczynie laboratoryjne używane do destylacji,
- 28) amerykański film z rolą Leonardo DiCaprio,
- 31) myśliwy z lasów Kanady,
- 34) „... absolutna”, film science fiction,
- 36) pole po skoszeniu pszenicy,
- 37) wskrzeszony przez Chrystusa,
- 38) ptak z rodziny wydrzyków,
- 39) ściga się na rowerze na welodromie,
- 40) ryba z rodziny karpiowatych, ceniona w wędkarstwie.

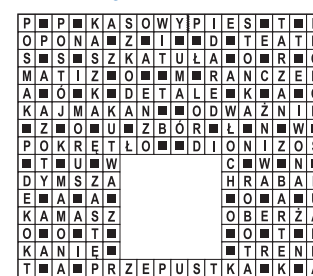
Pionowo:

- 2) sklep z wyrobami tytoniowymi,
- 3) zboże na kaszę jaglaną,
- 4) myśl przewodnia, koncepcja,
- 5) największy lewy dopływ Wisły,



- 6) dworska klika, koteria,
- 7) marka amerykańskich papierosów,
- 8) praktyka w zakładzie pracy,
- 9) dawna umowa przedślubna,
- 10) wypowiedź zawierająca dużo słów, ale mało treści,
- 16) konstrukcja do spławu drewna,
- 21) „...: wybrany przez Boga”, film USA,
- 22) czyni złodzieja (w powiedzeniu),
- 23) gra mieszana w tenisie,
- 24) strzały armatnie na wiwat,
- 29) życie duchowe człowieka,
- 30) drzewo liściaste, wiąź górski,
- 32) ... angielski, instrument dęty,
- 33) dobry lub zły okres życia,
- 34) ... na Wodzie w Łazienkach Królewskich w Warszawie,
- 35) flamaster w piórniku ucznia.

ROZWIĄZANIE NR 71



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nowe wyzwanie doda Ci energii, lecz unikaj pośpiechu. Horoskop wróży, że wieczór będzie sprzyjał spokojnym rozmowom.

Ryby (19.02 - 20.03)

Drobny sukces poprawi Ci humor i zachęci do działania. Horoskop na dziś radzi uważać jednak na niepotrzebne wydatki.

Baran (21.03 - 19.04)

Spotkanie z kimś życzliwym przyniesie inspirację. Horoskop na środę zapowiada, że po południu znajdziesz czas na odpoczynek.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja porządkom oraz ważnym decyzjom. Horoskop dzienny mówi, że ktoś bliski okaże Ci dużo wsparcia. Wszystko się uda.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie ciekawe osoby. Horoskop na dziś radzi wieczorem zadbać o regenerację i sen. Szczegółnie nadchodzi. Rak (22.06 - 22.07) Skupienie pomoże Ci szybko zakończyć trudne zadanie. Horoskop na środę to wyrażenie wskazówek, byś unikał dziś zbędnych dyskusji.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobry moment na rozmowę o planach i marzeniach. Los może Cię mile zaskoczyć. Horoskop dzienny podpowiada, by działać bez obaw. Panna (23.08 - 22.09) Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś stanowczo radzi zachować spokój mimo drobnych zmian. Waga (23.09 - 22.10) Energia dnia sprzyja nowym pomysłom. Horoskop na środę sugeruje, by wieczorem odpocząć w dobrym towarzystwie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja cierpliwość zostanie doceniona przez ważną osobę. Unikaj nadmiernego stresu. Horoskop dzienny mówi, że wszystko będzie dobrze. Strzelec (22.11 - 21.12) Kreatywność pomoże Ci wyróżnić się w pracy lub szkole. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór przyniesie Ci dobre wiadomości. Koziorożec (22.12 - 19.01) Spokojne podejście ułatwi Ci dzisiaj rozwiązanie rodzinnych spraw. Horoskop na środę podpowiada, by zaufać własnej intuicji.

Dla kogo nagrody Ekstraklasy? Znamy listę nominowanych

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Piłkarze i trenerzy z dwunastu klubów PKO Ekstraklasy powalczą o nagrody za mijający właśnie sezon. Na liście nominowanych nie brakuje kontrowersji. Wielkim nieobecnym jest Leszek Ojrzyński z Zagłębia Lubin.

Kapituła złożona z ponad czterdziestu dziennikarzy debatowała w poniedziałek nad kandydaturami w pięciu głównych kategoriach. Nominowanych ogłoszono jeszcze tego samego dnia. Laureatów poznamy w poniedziałek 25 maja, w Warszawie, podczas tradycyjnej Gali Ekstraklasy.

O miano Bramkarza Sezonu powalczą Chorwat, Bośniak z polskim paszportem i trzech Polaków. To kolejno Ivan Brkić z Motoru Lublin, Jasmin Burić z Zagłębia Lubin, Xavier Dziekoński z Korony Kielce, Bartosz Mrozek z Lecha Poznań oraz Rafał Strąček z GKS Katowice. - Brakuje mi Sławomira Abramowicza - stwierdził Marek Józwiak, który komentował na gorąco w Canal+ Sport, gdzie ujawniono wszystkie nominacje. Kto ma największe szanse? Wydaje się, że Burić lub Mrozek.

Samych Polaków mamy wśród zgłoszonych w kategorii Obrońca Sezonu. Wybór jest niezwykle trudny, ponieważ młodzi rzucili wyzwanie weteranom. Na liście są Rafał Janicki z Górnika Zabrze, Arkadiusz Jędrzych z GKS Katowice, Marcin Kamiński z Wisły Płock, Wojciech Mońka z Lecha Poznań i Oskar Wójcik z Cracovii. Kogo nie ma? Na przykład Konstantinos Sotiriou z Korony Kielce.

Piłkarza Sezonu wybiorą sami piłkarze. Kto wie, czy lau-



O miano Bramkarza Sezonu powalczą m.in. Bartosz Mrozek z Lecha Poznań

reatem nie zostanie jeden z grających w środku pola. Wśród nominowanych do nagrody Pomocnik Sezonu znajdujemy Irańczyka Aliego Gholizadeha z Lecha Poznań, Czecha Patrika Hellebranda z Górnika Zabrze, Hiszpana Jesusa Imaza z Jagiellonii Białystok oraz rodaków Antoniego Kozubala z Lecha Poznań i Bartosza Nowaka z GKS Katowice. Ten ostatni jest liderem klasyfikacji asyst. Wypracował aż jedenaście bramek. Osiem zdobył sam. Dziwić może, że wśród zgłoszonych pomocników nie znalazł się np. Iwan Żelizko, który wykrcił prawie tak samo imponujące

statystyki, strzelając aż siedem goli po uderzeniach z dystansu.

Jego Lechia Gdańsk może jednak wygrać w kategorii Napastnik Sezonu. Wśród nominowanych znalazł się bowiem Tomas Bobek, czyli autor siedemnastu trafień. Tyle samo ma Karol Czubak z Motoru Lublin, który także powalczy o statuetkę. Grono uzupełniają Norweg Jonatan Braut Brunnes z Rakowa Częstochowa, Szwed Mikael Ishak z Lecha Poznań i Afimico Pululu z Jagiellonii Białystok łączony po raz kolejny medialnie z transferem do Widzewa Łódź. Z tego klubu ku zdziwieniu jego kibiców wy-

różniony nie został Sebastian Bergier.

Interesująco zapowiada się też walka o miano Trenera Sezonu. Wśród nominowanych widzimy bowiem takich fachowców z zagranicy jak Duńczyk Niels Frederiksen z Lecha Poznań czy Słowak Michal Gasparik z Górnika Zabrze. Walczą z nimi trzej Polacy - Rafał Górak z GKS Katowice, Marek Papszun prowadzący najpierw Raków Częstochowa, a potem Legię Warszawa i Adrian Siemienieć, który niedawno przedłużył kontrakt z Jagiellonią Białystok. Dziwne, że w tak zaszczytnym gronie nominacji nie został wyróżniony Ojrzyński za znakomitą pracę jaką wykonał z młodzieżą Zagłębia Lubin.

Podczas gali poznamy również laureata w kategorii Młodzieżowiec Sezonu. Tego wybierze jeden ze sponsorów PKO Ekstraklasy. Z informacji Canal+ wynika, że największe szanse na zwycięstwo mają Michał Gurgul i Wojciech Mońka z Lecha Poznań, Oskar Pietuszeński sprzedany zimą przez Jagiellonię Białystok do FC Porto, jego były kolega z drużyny Bartosz Mazurek, a także Marcel Reguła z Zagłębia Lubin.

W ubiegłej edycji Piłkarzem i Napastnikiem Sezonu został Efthymis Koulouris z Pogoni Szczecin. Statuetka dla szkoleniowca powędrowała do Nielsa Frederikseny z Lecha Poznań. Najlepszym bramkarzem okazał się Bartosz Mrozek z jego zespołu, najlepszym obrońcą Mateusz Skrzypczak wtedy jeszcze z Jagiellonii Białystok, zaś pomocnikiem Afonso Sousa - także z mistrzowskiego Kolejorza. Za najlepszego młodzieżowca uznano Kacpra Trelowskiego z Rakowa Częstochowa. ©P

Kto z polskiej ligi zostanie powołany na tegoroczny mundial w Ameryce?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Choć reprezentacji Polski zabraknie na najważniejszym piłkarskim turnieju globu, mundial i tak nie będzie pozbawiony ekstraklasowych akcentów.

Jednym z piłkarzy grających na co dzień w PKO Ekstraklasie, którzy już są pewni wyjazdu na mundial 2026, jest napastnik Jagiellonii Białystok Samed Baždar, który otrzymał powołanie do kadry Bośni i Hercegowiny. Ekipa z Bałkanów, która w finale baraży wygrała z Włochami po rzutach karnych, jako pierwsza - w poniedziałek 11 maja - ogłosiła kadrę wraz z listą rezerwową na wypadek ewentualnych kontuzji. Na turnieju zagra w grupie B z Kanadą, Szwajcarią i Katarzem.

Na wyjazd za wielką wodę liczy także pomocnik Cracovii Amir Al-Ammari, którego Irak wywalczył historyczny awans na mundial po 40 latach przerwy i zmierzy się z Norwegią, Senegalem oraz Francją. Szansę na powołanie ma też jego rodak Hussein Ali z Pogoni Szczecin. W kadrze Nowej Zelandii niemal pewny miejsca jest bramkarz Le-

chii Gdańsk Alex Paulsen, podobnie jak zresztą napastnik Wisły Płock Deni Jurić w reprezentacji Australii.

Niewykluczone, że na tegoroczny mundial pojadą także piłkarze Górnika Zabrze. Pomocnicy Patrik Hellebrand i Lukas Ambros oraz Lukas Sadilek znaleźli się w szerokiej kadrze Czech.

Na ostatniej prostej szansę na mundial stracił natomiast reprezentant Iranu i lider Lecha Poznań Ali Gholizadeh. Skrzydłowy może mówić o niewyobrażalnym pechu. W meczu z Motorem zerwał więzadła w kolanie i czeka go wielomiesięczna przerwa w grze, a to oznacza, że jego przyszłość w Kolejorzu stanęła pod znakiem zapytania. Jego kontrakt z Lechem wygasa po zakończeniu sezonu.

Kandydaci z PKO Ekstraklasy do gry na mundialu: Samed Baždar (powołany do kadry Bośni i Hercegowiny), Amir Al-Ammari (czeka na powołanie do Iraku), Hussein Ali (czeka na powołanie do Iraku), Deni Jurić (czeka na powołanie do Australii), Alex Paulsen (czeka na powołanie do Nowej Zelandii), Patrik Hellebrand, Lukas Ambros, Lukas Sadilek (szeroka lista do Czech). ©P



Na wyjazd za wielką wodę liczy także pomocnik Cracovii Amir Al-Ammari

Iga Świątek gra o półfinał turnieju w Rzymie. Rywalką jest Jessica Pegula

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek zagra dziś w ćwierćfinale tenisowego turnieju na kortach ziemnych WTA 1000 w Rzymie. Rywalką Polki będzie Amerykanka Jessica Pegula.

W pojedynku o ćwierćfinał była liderka rankingu straciła zaledwie trzy gemy z Naomi Osaką. Klasyfikowana na szesnastym miejscu w światowym zestawieniu Japonka trenowana jest aktualnie przez by-

łego szkoleniowca Świątek, Tomasza Wiktorowskiego, który współpracował z Igą w latach 2021-2024.

Przeciwko Azjatce Świątek zagrała nareszcie naprawdę dobry mecz. Nie pozwoliła rywalce złapać właściwego rytmu gry ani poczuć się komfortowo. Była agresywna w returnach i stwarzała okazje na przełamanie w każdym z ośmiu gemów serwisowych Osaki. Raszynianka wygrała ostatecznie bez najmniejszych problemów w zaledwie godzinę i 22 minuty 6:2, 6:1.

- Myślę, że to był mój najlepszy mecz na kortach ziemnych w tym sezonie, choć nie zagrałam ich jeszcze zbyt dużo. Odkąd zaczęłam pracować z trenerem Roigiem, chciałam wrócić do mojej dobrej gry. Wzrosła moja pewność siebie, także procent udanych serwisów - powiedziała tuż po meczu na antenie Canal+ Sport Świątek.

Polka staje teraz przed szansą awansu do półfinału, aż trudno w to uwierzyć, pierwszego dla siebie w bieżącym sezonie. Udany występ przeciwko Osace może zwiasto-

wać lepszy okres gry Świątek, która od dłuższego czasu zmaga się z dużą presją. Powoli widoczne zaczynają być też efekty współpracy z Hiszpanem Roigiem, z którym związała się pod koniec marca. Polka coraz częściej rusza do siatki, na kor-

Do tej pory Świątek i Pegula zmierzyły się aż jedenaście razy, z czego sześć meczów zakończyło się wygraną Igi

cie sprawia wrażenie nieco bardziej wyluzowanej. Jej rywalką w walce o awans do najlepszej czwórki turnieju będzie Jessica Pegula (nr 5 WTA). Amerykanka w 1/8 finału pokonała reprezentantkę Austrii Anastazję Potapową 7:6 (8-6), 6:2.

- Pegula to na pewno doświadczona, wymagająca i grająca z zimną krwią zawodniczka. Przeciwko niej muszę być solidna, na pewno przygotuję się taktycznie, jutro będę mieć wolny dzień i myślę, że będę gotowa - powiedziała Świątek.

Historia spotkań pomiędzy Świątek a Pegulą jest długa. Do tej pory tenisistki zmierzyły się aż jedenaście razy, z czego sześć meczów zakończyło się wygraną Igi. Mecz o półfinał odbędzie się w środę, początek spotkania najprawdopodobniej o godzinie 13. Raszynianka turnieju w Rzymie wygrała trzy razy - w 2021, 2022 i 2024 roku. Jest jedyną Polką, która pozostała w singlowej rywalizacji. Spotkania pierwszej rundy przegrały Magdalena Fręch i Magda Linette. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Wyrównany bój lidera z wiceliderem. Wygrał jednak ŁKS II Łomża 2:1

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W 25. kolejce klasy okręgowej, w najciekawszym meczu, spotkały się drużyny lidera ŁKS II Łomża z wiceliderem Pomorzanką Sejny. Wygrały rezerwy ŁKS 2:1 praktycznie zapewniając sobie awans do IV ligi.**

Rezerwy ŁKS, przy jednym zaległym meczu, mają już 11 punktów przewagi nad Pomorzanką Sejny, z którą w ostatnim, bardzo wyrównanym meczu wygrały 2:1.

Mecz źle rozpoczął się dla gospodarzy, którzy już w 6 minucie stracili gola po strzale Wojciecha Mickiewicza. Jeszcze do przerwy wyrównał Jan Domański w 22 minucie. W drugiej połowie bramka Daniela Kacprzyka zapewniła ŁKS-owi II trzy punkty.

Na jeden punkt do Pomorzanki zbliżył się GKS Gródek, który rozniósł Dąb Dąbrowa Białostocka 12:0. Cztery gole w tym meczu zdobył Damian Owerczuk, a trzy Tomasz Owerczuk.

Sokół 1946 Sokółka, w spotkaniu z Puszczą Hajnówka, prowadził do przerwy 2:0, miał wiele sytuacji by podwyższyć wynik, a jednak przegrał 2:3. Jeszcze do 80 minuty utrzymywał prowadzenie. Jednak w ostatnich 10 minutach gry Michał Grygoruk, Julian Ignaciuk i Kamil Moszczyński trafili do siatki bramki Sokoła zapewniając Puszczę zwycięstwo.

Na dole tabeli ostatnia czwórka nie zdobyła punktów. Przegrał wspomniany już Dąb, Żubr, MKS Mielnik i Bocian.



Piłkarze ŁKS II Łomża już za chwilę będą mogli radować się z awansu do IV ligi

Dąb Dąbrowa Białostocka - GKS Gródek 0:12. Bramki: Damian Owerczuk 4, Tomasz Owerczuk 3, Dawid Andruszko 2, Michał Ławniczak, Tomasz Grzebieniak, Kuba Staśkiewicz.

Rudnia Zabłudów - Orleża Czyżew 2:3 (0:2). Bramki: Eryk Milewski 77, Mateusz Stankiewicz 90 - Piotr Milankiewicz 23, 41, Karol Styś 67.

Narew Choroszcz - Żubr Drohiczyn 5:0 (2:0). Bramki: Władysław Szeszo 3, Marcin Jaromiński 9, 45, Kamil Żyliński 76, Renat Haniłman 82.

Sparta 1951 Szepietowo - Bocian Boćki 4:0 (1:0). Bramki: Przemysław Żebrowski 77, Bartosz Andrysewicz 2, Damian Brzeziński 65, Krystian Modzelewski 90.

MKS Mielnik - Pogoń Łapy 0:3 (0:0). Bramki: Dominik Psiuk 63, 85, Kacper Sak 80.

KS II Wasilków - Cresovia Siemiatycze 3:1 (2:1). Bramki: Krystian Hołdakowski 18, Szymon Pikulski 42, Paweł Bernacki 87 - Mateusz Kozakiewicz 16.

ŁKS II Łomża - Pomorzanka Sejny 2:1 (1:1). Bramki: Jan Domański 22, Daniel Kacprzyk 57 - Wojciech Mickiewicz 6.

Sokół 1946 Sokółka - Puszczą Hajnówka 2:3 (2:0). Bramki: Szymon Zabłocki 63, Bartosz Ostapczuk 43 sam. - Kamil Moszczyński 90+, Michał Grygoruk 81, Julian Ignaciuk 84.

1. ŁKS II Łomża	24	67	108-17
2. Pomorzanka Sejny	25	56	81-37
3. GKS Gródek	25	55	71-28
4. KS II Wasilków	25	47	82-41
5. Cresovia Siemiatycze	25	41	60-43
6. Puszczą Hajnówka	25	40	51-53
7. Narew Choroszcz	25	40	61-52
8. Orleża Czyżew	25	39	55-43
9. Sokół 1946 Sokółka	25	34	47-42
10. Sparta 1951 Szepietowo	23	33	41-46
11. Rudnia Zabłudów	24	26	29-56
12. Pogoń Łapy	25	24	37-68
13. Bocian Boćki	25	20	38-69
14. MKS Mielnik	25	19	29-70
15. Żubr Drohiczyn	25	12	34-91
16. Dąb Dąbrowa Biał.	25	10	25-93

PIŁKA NOŻNA
Raków - Jagiellonia na dużym ekranie
Kibice piłkarskich emocji będą mogli wspólnie przeżyć jedno z najciekawszych spotkań PKO BP Ekstraklasy na wielkim kinowym ekranie. Dziś o godz. 20.30 w kinie Helios Biała odbędzie się transmisja wyjazdowego meczu pomiędzy Rakowem Częstochowa a Jagiellonią Białystok. Kinowa transmisja pozwoli poczuć emocje stadionowego widowiska w komfortowych warunkach sali kinowej.



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

PIŁKA NOŻNA
Afimicio Pululu w szerokiej kadrze Kongo
Napastnik Jagiellonii Białystok Afimicio Pululu znalazł się w szerokiej kadrze Demokratycznej Republiki Kongo na zbliżający się Mundial 2026.

Raków Częstochowa - Jagiellonia to gra o ogromną stawkę

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Przed Jagiellonią niezwykle końcówka ekstraklasy. Trzy mecze, w których stawką są medale i gra w europejskich pucharach.**

Dziś Raków Częstochowa, w niedzielę GKS Katowice i w sobotę 23 maja Zagłębie Lubin. To najbliżsi rywale piłkarzy Jagiellonii Białystok. Wszystkie drużyny mają o co grać i każda z nich może jeszcze zdobyć medale mistrzostw Polski i wywalczyć sobie prawo gry w europejskich pucharach.

- Trzeci sezon z rzędu gramy o najwyższe cele. Intensywność i waga meczów jest ogromna - mówi trener Jagiellonii Białystok Adrian Siemienieć, który w środę otrzymał nominację do nagrody Trenera Sezonu.

- Gra toczy się o ogromną stawkę, nie tylko medale, ale także i pieniądze. Ostatnia wygrana i to odniesiona w takich okolicznościach z Pogonią Szczecin bardzo mocno podniosła mentalnie cały zespół - wraca jeszcze do spotkania z Pogonią (3:2) szkoleniowiec Żółto-Czerwonych.

- Zadowolony jestem jak gramy w piłkę w ostatnich meczach, a gramy dobrze, stwarzamy sobie sytuacje i to, że ostatni mecz wygraliśmy w końcu nie zmienia mojego zdania. Martwi mnie tylko jedno:



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Kapitan Jagi Taras Romanczuk musi uważać na żółte kartki. Kolejna grozi już absencją w następnym meczu

zbyt łatwo tracimy bramki - dodaje trener Adrian Siemienieć.

Bardzo poważnym problemem w Jagiellonii na finiszu

ekstraklasy jest problem kartkowy. Z Rakowem nie zagra Kamil Jóźwiak. Zagrożonych absencją w kolejnym meczu są

m.in. Afimicio Pululu i Taras Romanczuk.

- Jest to problem, ale jak go rozwiążemy nie będą podpowiadał rywalom. Dla ekstraklasy ta środa jest ważna, grają trzy drużyny które mają po 49 punktów - mówi Adrian Siemienieć.

Mecz Rakowa Częstochowa z Jagiellonią rozpocznie się o godz. 20.30. Sędzią głównym spotkania będzie Szymon Marciniak z Płocka. Transmisja w canal plus 3 oraz TVP Sport.

Mecze dzisiejsze:
Arka Gdynia - Górnik Zabrze (godz. 18)
Raków Częstochowa - Jagiellonia Białystok (20.30)
Wynik 32. kolejki:
Cracovia - Radomiak 0:0

1. Lech Poznań	32	56	57-42
2. Jagiellonia Białystok	31	49	51-39
3. Raków Częstochowa	31	49	45-37
4. Górnik Zabrze	31	49	43-36
5. GKS Katowice	32	48	48-42
6. Zagłębie Lubin	32	48	45-36
7. Wisła Płock	32	45	32-35
8. Radomiak Radom	32	44	49-44
9. Legia Warszawa	32	43	36-36
10. Motor Lublin	32	42	43-46
11. Pogoń Szczecin	32	41	45-48
12. Piast Gliwice	32	41	40-41
13. Cracovia	32	40	35-38
14. Widzew Łódź	32	39	39-39
15. Korona Kielce	32	39	38-39
16. Lechia Gdańsk	32	38	59-60
17. Arka Gdynia	31	35	32-55
18. Bruk-Bet Termalica	32	28	37-61

©P

Piłkarze ŁKS Łomża w pogoni za Wartą Sieradz zagrają ze Świt

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Trzecia liga przyspiesza na finiszu. Już dziś rozegrana zostanie 31. kolejka, w której z naszych drużyn tylko KS Wasilków zagra na własnym boisku

Do zakończenia rozgrywek w trzeciej lidze pozostały już tylko cztery kolejki. ŁKS Łomża ambitnie walczy o awans do baraży o wejście do II ligi. Do drugiej Warty Białe-Czerwoni mają tylko punkt straty. W najbliższym spotkaniu ŁKS Łomża za-

gra na wyjeździe ze Świt

Nowy Dwór Mazowiecki. W jesiennym spotkaniu ŁKS pokonał u siebie Świt 3:0, a bramki strzelili Hubert Antkowiak, Marcin Kluska i Cezary Sauczek. Bezpośredni rywal do baraży Warta Sieradz podejmie natomiast u siebie Wisłę II Płock.

Program 31. kolejki
GKS Bełchatów - Widzew II Łódź (17), KS CK Troszyn - Lechia Tomaszów Mazowiecki (17), KS Wasilków - Znicz Biała Piska (17.30), Legia II Warszawa - GKS Włocławek (17), Mławianka - Jagiellonia II (17.30), Olimpia Elbląg - Wigry Suwałki (17), Świt Nowy Dwór Mazowiecki - ŁKS Łomża (17), Warta Sieradz - Wisła II Płock (17), Żąbkovia Żąbki - Broń Radom (18.00).



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

KS Wasilków zagra u siebie ze Zniczem Biała Piska

1. Legia II Warszawa	30	75	75-25
2. Warta Sieradz	30	63	59-31
3. ŁKS Łomża	30	62	66-27
4. Wigry Suwałki	30	56	54-38
5. KS CK Troszyn	30	51	69-42
6. Wisła II Płock	30	48	47-46
7. Widzew II Łódź	30	45	62-60
8. Lechia Tomaszów Maz	30	43	60-48
9. Jagiellonia II	30	42	42-42
10. Żąbkovia Żąbki	30	39	63-58
11. Świt Nowy Dwór Maz.	30	38	44-56
12. Olimpia Elbląg	30	36	41-54
13. Mławianka Mława	30	34	49-55
14. GKS Bełchatów	30	34	47-62
15. GKS Włocławek	30	32	35-48
16. Broń Radom	30	32	35-53
17. KS Wasilków	30	23	35-68
18. Znicz Biała Piska	30	11	19-89