

Osoba z epilepsją musi żyć tak, jak każdy inny
członek społeczeństwa – mówi dr Łukasz Rakasz **str. 2**



FOT. NIEKLANSKA.PL

- „Cichy zabójca” atakuje coraz młodsze kobiety
- Te dwa rodzaje roślin w maju pyłą najsilniej

str. 9-12

STRONA
ZDROWIA

Nr 86 (21049)

GAZETA

WSPÓŁCZESNA

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa 6.05.2026

www.wspolczesna.pl

1,2 mln zł z rządowego programu „Pokonać bezdomność”
dostaną organizacje w Podlaskiem **str. 3**



FOT. W. WOTKIEWICZ

24. Marsz Godności Osób Niepełnoprawnych przeszedł wczoraj ulicami Białegostoku **str. 4**

ŁoKeR powrócił na ulice Łomży. Z miejskich rowerów można korzystać do końca października **str. 5**

Nr ISSN 0137-9488

Nr indeksu 350133



FOT. PODLASKA KAS

Przemyt ponad 5,5 mln sztuk podrobionych opakowań do papierosów oraz blisko pół tysiąca rolek z owijkami do papierosowych filtrów znaleźli funkcjonariusze KAS w dwóch ciężarówkach zatrzymanych w Budzisku, które wjechały do Polski z Litwy. Szacunkowa wartość rynkowa takiej ilości oryginalnego towaru to ponad 1 mln zł – poinformował kom. Maciej Czarnecki, oficer prasowy podlaskiej KAS. Zabezpieczony towar trafił do magazynu podlaskiej KAS w Suwałkach. W sprawie zostało wszczęte śledztwo. Za podrabianie znaków towarowych grozi do pięciu lat więzienia.

OCHRONA ŚRODOWISKA FETOR ŚCIEKÓW CIĄŻY MIESZKAŃCOM

Odór kwaśnego mleka nie daje im żyć

Bielski Podlaski
Martyna Jurkowska

Mdły, kwaśny, powodujący mdłości – tak mieszkańcy Bielska Podlaskiego określają smród, który wisi nad miastem. Wszystko przez mleczarnię, która do zlewni zrzuca swoje ścieki, a te wędrują później do rzeki Białej. Mieszkańcy od lat alarmują instytucje, samorząd i służby o tej uciążliwości, ale ich działania – choć są – nie przynoszą wymiernego skutku. Niewykluczone jednak, że wkrótce coś się zmieni, bo wobec mleczarni prowadzone jest postępowanie administracyjne, które może ograniczyć działalność zakładu.

Od kilku dni nad miastem unosi się zapach, który trudno uznać za przyjemny dla nosa. Taka sytuacja powtarza się regularnie. – Ten smród, który idzie z rzeczki jest niebywale dla nas uciążliwy. Zresztą, jak to może nie śmierdzieć, gdy ta rzeczka jest czasami aż czarna od tego, co oni do niej wpuszczają. Tak nie da się żyć – żali się Mariusz Kosz, mieszkaniec Bielska Podlaskiego.

Odór ten związany jest z pracą miejscowej mleczarni. Nie jest bowiem tajemnicą, że do rowu melioracyjnego, położonego w pobliżu zakładu, firma Laktopol zrzuca swoje ścieki. Robi to zresztą zgodnie z prawem, na podstawie pozwolenia zintegrowanego wydanego w 2005 roku przez ówczesnego starostę.

Uciążliwość mleczarni na tyle jednak dała się już we znaki mieszkańcom Bielska, że samorządowcy i instytucje zajmujące się ochroną środowiska, podjęły kroki, by ograniczyć działalność zakładu. W Starostwie Powiatowym ruszyła już stosowna procedura.

– Zmierzają one w kierunku ograniczenia pozwolenia zintegrowanego ze względu na to, że są przekroczenia parametrów. Chodzi m.in. o parametry ściekowe, parametry emisji do powietrza i przechowywania odpadów – mówi Beata Perkowska, naczelnik wydziału architektury, budownictwa, ochrony środowiska, rolnictwa i leśnictwa starostwa.

Węcej na str. 3



FOT. MARIUSZ KOSZ

Mleczarnia w Bielsku Podlaskim zrzuca swoje ścieki do zlewni, a te wędrują później do rzeki Białej. Robi to na podstawie pozwolenia zintegrowanego wydanego w 2005 roku przez ówczesnego starostę

Z POLICJI

Oszustwo na szczepionkę. Seniorka straciła 50 tys. zł. Myślała, że ratuje córkę

74-lątka usłyszała w słuchawce, że córka potrzebuje szczepionki ratującej życie. Kobieta przekazała nieznanemu mężczyźnie 50 tysięcy złotych. Niestety, było to oszustwo. Policjanci apelują po raz kolejny o to, żeby nie przekazywać pieniędzy nieznanym osobom.

Do 74-latki zadzwonił mężczyzna podający się za lekarza. Kobieta usłyszała, że jej córka jest bardzo chora i w ciągu godziny musi otrzymać szczepionkę ratującą życie. Rozmówca dodał, że potrzebują na tę szczepionkę 300 000 złotych. Następnie seniorka usłyszała w słuchawce słaby głos kobiety. Rozmówczyni podała się za jej córkę i powiedziała, żeby 74-lątka dała pieniądze, bo inaczej ona umrze. Przerażona mieszkanka powiatu bielskiego po-

wiedziała, że ma w domu tylko 50 tys. złotych. Wówczas rzekomy lekarz poinformował kobietę, że wkrótce przyjedzie do niej mężczyzna i odbierze gotówkę. Rozmówca nie pozwolił jej zadzwonić do zięcia i prowadził z nią rozmowę telefoniczną aż do momentu odbioru pieniędzy przez innego mężczyznę. Dopiero po przekazaniu oszczędności oszustowi 74-lątka zadzwoniła do zięcia. Wówczas okazało się, że została oszukana.

Policja przypomina: słysząc w słuchawce telefonu historię od nieznanego osoby, że coś grozi naszym najbliższemu, rozłącz się i zweryfikuj tę informację. Nigdy nie przekazuj osobom obcym żadnych pieniędzy. Apeluje też do bliskich osób starszych, aby mówili im o zagrożeniach i wyjaśniali, jak działają oszuści. (opr. red)

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jak II Rzeczpospolita marzyła o własnej broni biologicznej. Nie tylko eksperymentowała, ale współpracowała w tej kwestii z Japończykami.

Zamów prenumeratę

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

Ciągle pokutuje wiele mitów na temat epilepsji

Rozmowa
Klaudia Torchała (PAP)

Mity na temat epilepsji obala dr n. med. Łukasz Rákász, ordynator Oddziału Neurochirurgii w Szpitalu Dziecięcym im. prof. Jana Bogdanowicza SPZOZ w Warszawie.

Czym jest epilepsja?

Epilepsja jest chorobą neurologiczną, która polega na nawracających napadach. W zdrowym mózgu neurony, czyli komórki nerwowe, przekazują między sobą sygnały – impulsy elektryczne – w uporządkowany sposób. Natomiast w epilepsji dochodzi do nagłych, nieskoordynowanych wyładowań elektrycznych. Może to różnie przebiegać w zależności od tego, w której części mózgu do tego dochodzi. Mogą być to uogólnione napady, gdy traci się przytomność i dochodzi do drgawek całego ciała, lub częściowe, które polegają np. na drganiu jednej ręki, dęciu, zaburzeniu mowy, uczucia, zawieszeniu na chwilę.

Jakie są przyczyny tej choroby?

Wciąż do końca nie są znane. Może to być wynik uszkodzenia mózgu np. z powodu urazu, niedotlenienia okołoporodowego. Epilepsja pojawić się może w związku z guzami mózgu, infekcją np. w wyniku zapalenia mózgu czy wadami wrodzonymi, gdy komórki nerwowe nieprawidłowo się wykształciły,

albo choroba może mieć podłoże genetyczne. Jednorazowe wystąpienie drgawek nie oznacza jednak epilepsji. Po urazie albo w trakcie wysokiej gorączki zdarzyć może się prowokowany napad drgawek, co nie oznacza, że jest to już epilepsja.

W jaki sposób diagnozuje się epilepsję?

Diagnoza jest kompleksowa. Podstawą jest oczywiście wywiad medyczny. Ta rozmowa i badanie pacjenta nakierowuje na badania, które powinno się u pacjenta wykonać. W rękach mamy wiele możliwości, począwszy od elektroencefalografii (EEG), która ocenia aktywność elektryczną mózgu, przez badania obrazowe mózgu, po metaboliczne.

Jaki jest największy mit na temat epilepsji, z którym się pan spotkał?

Jedną z moich znajomych wysłano do egzorcysty, bo miała ataki padaczki. Wciąż spotykam się z powielaniem błędnej informacji, że osobie dotkniętej napadem należy włożyć coś twardego do ust, by nie zadławiła się językiem, a to nie jest możliwe. Gdy w ten sposób zrobimy, osoba, której chcemy pomóc, może zrobić sobie i nam krzywdę. Ułamię sobie zęby, a my stracimy palec, bo nam go odgryzie w trakcie szczękocisku, który też może się pojawić. Poza tym pokutuje mit, że jest to choroba psychiczna. To wynika



FOT. KLAUDIA TORCHAŁA

z tego, że społeczeństwo ma niską wiedzę na temat epilepsji. Ciągle jest wiele do zrobienia.

Czego nie wolno jeszcze absolutnie robić podczas ataku padaczkowego? Cucić, klepać po twarzy, nie podawać nic do picia?

Tak. Jak wspomniałem, to nieskoordynowane wyładowania elektryczne mózgu. Zdarzają się napady toniczno-kloniczne. Faza toniczna polega na utracie przytomności i sztywnieniu ciała, a kloniczna na skurczach mięśni i drgawkach. Aby taka osoba nie zrobiła sobie krzywdy, nie uraziła podczas drgawek, najistotniejsze jest, by zabezpieczyć jej głowę, by nie doszło do urazu. Nie trzeba przytrzymywać jej ani rąk, ani nóg, bo można doprowadzić do dodatkowych urazów. Wystarczy dłońmi przytrzymać głowę, położyć coś miękkiego pod nią, nawet podsunąć własne kolana. W czasie ataku ab-

solutnie nie podajemy nic do jedzenia i picia, bo w trakcie napadu nie kontroluje ona połykania i może się zachłysnąć. Nie cucimy, nie poklepujemy, nie szarpimy takiej osoby. To nie ma sensu. Nie jesteśmy w stanie przerwać w żaden sposób drgawek, dostarczając inne bodźce. No i ostatnia rzecz, choć to pewnie trudne – nie panikujemy. Zachowanie spokoju jest kluczowe. Nie bójmy się też pomagać.

Ile trwa taki atak?

Zazwyczaj minutę, dwie. Nie od razu trzeba wzywać karetkę. Jeśli dojdzie do samoo ograniczenia ataku po takim okresie i osoba odzyska przytomność, wstanie i powie, że zapomniała np. zażyć leki, to możemy być tylko z siebie dumni, że odpowiednio zareagowaliśmy. Ale jeśli napad trwa dłużej niż pięć minut lub zaczyna się kolejny, albo osoba nie odzyskuje świadomości lub okazuje się, że to pierwszy taki atak albo doszło do jakiegoś urazu, wezwijmy koniecznie pomoc medyczną.

Na czym polega leczenie epilepsji?

Jest bardzo dużo leków, a dobór jest tak naprawdę sztuką, którą zajmują się neurologi. Są schematy leczenia, zależnie od tego, jaki to rodzaj padaczki. Każdy pacjent jest inny i trzeba farmakologię dobrać indywidualnie i na pewno nie sugerować, że jeśli u kogoś taki lek pomógł, to i nam pomoże.

Około jedna trzecia pacjentów ma padaczkę lekooporną. Jak się ją definiuje?

Lekooporność polega na tym, że pacjent nie reaguje na dwa leki z różnych grup, które są odpowiednio dobierane i podawane wedle obowiązującego schematu w określonym czasie. Napady powtarzają się. Wtedy trzeba przeanalizować bardzo dokładnie, co może być powodem lekooporności, głęboko wgryźć się w strukturę mózgu, znaleźć neurony, które są ogniskiem tej choroby. Mówiąc kolokwialnie, chodzi o zlokalizowanie tego obszaru, który „zaraża” całą resztę mózgu. Czasem stosuje się leczenie operacyjne, czyli usuwa ognisko padaczki. To skuteczny sposób, by w tych przypadkach wyleczyć chorobę. Ponadto można zastosować stymulację nerwu błędnego, która ogranicza częstotliwość napadów.

Na czym ona polega?

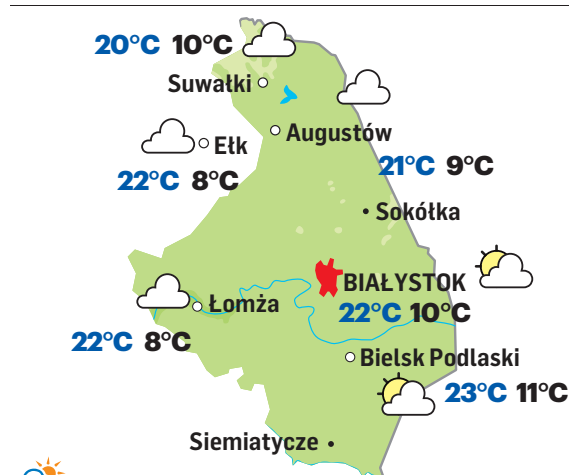
To metoda neurochirurgiczna, która polega na szczepieniu symulatora w obrębie jednego z nerwów, który prowadzi od mózgu aż do trzewi. Stymulacja nerwu błędnego może spowodować zmniejszenie napadów, ale nie ograniczy ich zupełnie. Jest to paliatywna metoda, czyli nie leczy przyczyny, ale zmniejsza dolegliwości. Atak padaczki może być spowodowany hiperventylacją, podczas której spada poziom dwutlenku węgla, dochodzi do wtórnego zwężenia naczyń mózgowych i zwiększa się pobudliwość

neuronów. Atak u osób, które mają predyspozycje, wywołać może również światło skierowane w oczy. Czasami używa się tych sposobów w czasie badania EEG, żeby sprowokować taki napad, żeby móc go zarejestrować i zaplanować właściwe leczenie.

Z epilepsją można normalnie żyć, prawda?

Osoba z epilepsją musi żyć tak, jak każdy inny członek społeczeństwa. Jeżeli jest świadoma choroby, ma dobre ustawione leczenie przeciwpadaczkowe, nie dochodzi u niej do ataków podczas stymulacji, no to na miłość boską, to jest taki sam człowiek, który żyje w społeczeństwie, pracuje, bawi się, korzysta z życia. Natomiast jeżeli wiemy o tym, że są trudności z ustawieniem leczenia i mimo leczenia po prowokacji napady występują, to trudno nie przestrzegać pewnych zasad i pójść na imprezę ze światłami stroboskopowymi, których w takiej sytuacji powinno się unikać lub wsiąść za kierownicę. Mimo że osoby z epilepsją powinny normalnie żyć, to wciąż powraca temat ich stygmatyzacji. Lawendowe dni mają nam uświadamiać, czym jest ta choroba. Świadomość tej choroby wśród społeczeństwa sprawdza się niestety głównie do tego, że kojarzymy, że taka osoba może mieć drgawki, ale nie wiemy, co powinniśmy wtedy zrobić.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprog.pl

6 MAJA 2026

Dziś 125. dzień roku
Do sylwestra pozostało 239 dni.

Wschód słońca w Białymstoku

o godzinie 4.43, zachód o godzinie 20.04. Dzień będzie trwał 15 godzin i 21 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 1 godzinę i 35 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 7 godzin i 48 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Jan, Judyta

KALENDARIUM

1829

Wiedeński budowniczy fortepianów i organów Cyrill Demian oraz jego synowie Karl i Guido złożyli wniosek o opatentowanie akordeonu.

1854

Po fiasku swej opery Traviata Giuseppe Verdi wystawił w weneckim Teatro San Benedetto jej nieznacznie zmienioną wersję pod nowym tytułem Violetta, tym razem odnosząc sukces.



FOT. DOMENICA PUBLICZNA

1943

Gestapo aresztowało pierwszego naczelnika Szarych Szeregów Floriana Marciniaka (nz.). Harcerzom nie udało się odbić swojego przywódcy.

2001

Przebywający w Damaszku Jan Paweł II jako pierwszy papież odwiedził meczet.

2009

U 58-letniej mieszkanki Tarnobrzega, która powróciła z USA, potwierdzono pierwszy w kraju przypadek zarażenia wirusem świńskiej grypy (A/H1N1). 11 czerwca 2009 Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła pandemię.

Smród ścieków z mleczarni zatrauwa życie mieszkańcom

Bielsk Podlaski
Martyna Jurkowska

Bielska mleczarnia zrzuca swoje ścieki do rowu melioracyjnego w pobliżu zakładu. Smród płynących odpadów, które spływają do rzeki, jest uciążliwy dla mieszkańców. I chociaż od lat alarmują instytucje środowiskowe i służby o tej uciążliwości, nic to nie zmienia. W tym tunelu pojawiło się jednak ostatnio światło. Bielskie starostwo prowadzi procedurę administracyjną, która w efekcie może ograniczyć działalność zakładu.



Do rowu melioracyjnego mleczarnia zlewa ścieki. Kontrole WIOŚ wykazywały częste przekroczenia parametrów

- Pamiętam czasy, kiedy w tej rzeczce nawet ryby pływały. A teraz to tam jest tylko kwas śmierdzący. Cały czas te ścieki lecą do rzeki, raz rzeczka jest białutka jak mleko, że aż piana idzie, a innym razem czarna jak smoła. Tyle tego tam wpada, że gdy normalnie wody jest tam do kostek, to po zrzucie przybywa jej do kolan i płynie szybko jak górski potok - mówi Mariusz Kosz, mieszkaniec Bielska Podlaskiego.

Niedogodności, na które uskarżają się mieszkańcy mają związek z funkcjonowaniem w mieście zakładu Laktopol-B. Chodzi głównie o fetor z działającą na terenie mleczarni oczyszczalni. I o ścieki, które zakład odprowadza do rowu melioracyjnego, a które docelowo spływają do rzeki Białej. Nieprzyjemne zapachy dają się we znaki nie tylko mieszkającym w pobliżu zakładu

i rzeczki, ale niemal wszystkim mieszkańcom miasta.

- Jeżeli chodzi o zanieczyszczenie rzeki, to mieliśmy w tym roku dopiero jeden sygnał od mieszkańców, ale np. w ubiegłym roku takich monitorów było wiele - przyznaje Marzenna Perzyna, powiatowy inspektor sanitarny w Bielsku Podlaskim.

Sprawa śmierdzących ścieków jest znana służbom i inspekcjom związanym z ochroną środowiska. - Kwestia odprowadzania ścieków do przedmiotowego rowu była wielokrotnie przedmiotem oględzin oraz wizji terenowych przeprowadzanych przez pracowników Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Białymstoku - mówi Joanna Szerenos-Pawilcz, rzeczniczka tej instytucji. - Poza tym, zakład posiada obowiązujące pozwolenie zintegrowane na korzystanie z wód, w związku z czym

nie podlega administracyjnej karze pieniężnej za brak wymaganej zgody wodnoprawnej.

Nie jest tajemnicą, że do rowu melioracyjnego, położonego w pobliżu zakładu, firma Laktopol zrzuca ścieki legalnie. Robi to na podstawie pozwolenia zintegrowanego wydanego w 2005 roku przez ówczesnego starostę bielskiego. W pozwoleniu tym ściśle określono warunki odprowadzania ścieków z zakładowej oczyszczalni rowem melioracyjnym do rzeki Białej.

Uciążliwości są jednak na tyle duże, że Zarząd Zlewni w Białymstoku w lutym br. zwrócił się do starosty o analizę wydanego pozwolenia zintegrowanego pod kątem prawidłowej eksploatacji instalacji oraz przestrzegania warunków w nim określonych. Procedura już ruszyła. - Zmierz ona w kierunku ograniczenia pozwolenia zintegrowa-

nego ze względu na to, że są przekroczenia parametrów. Chodzi m.in. o parametry ściekowe, parametry emisji do powietrza i przechowywania odpadów - mówi Beata Perkowska, naczelnik wydziału architektury bielskiego starostwa. I dodaje: - Jesteśmy na etapie kontroli w zakładzie, ponieważ w toku postępowania zakład został wezwany do tego, żeby zaniechać naruszeń w stosunku do środowiska. Zostały one zidentyfikowane na podstawie kontroli prowadzonych przez Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska w Białymstoku.

Janusz Tomasz Górka, naczelnik Wydziału Zwalczania Przepięczności Środowiskowej w białostockim WIOŚ tłumaczy, że problem smrodu pojawia się, gdy mleczarnia robi zrzuty ścieków, które nie są dostatecznie oczyszczone i gdy jest zbyt duża produkcja w stosunku do możliwości oczyszczania. Gdy WIOŚ „przyłapie” zakład na przekroczeniach, może nałożyć mandat, maksymalnie 7,5 tys. zł. Ale to żadna kara dla tak dużego przedsiębiorcy.

- Obecnie prowadzimy postępowanie o wstrzymanie całej instalacji oczyszczalni ścieków. Pobory, które wielokrotnie robiliśmy, wykazywały przekroczenia parametrów ścieków - mówi.

Prezes firmy Laktopol-B wczoraj był dla nas nieuchwytny. Na prośbę sekretarki przesłaliśmy pytania mejlem.

Do sprawy wrócimy.

Czterech maturzystów w naszym regionie już nie zdało egzaminu

Edukacja
Magda Ciasnowska

Maturzyści zmierzili się wczoraj z królową nauk. Po dwóch dniach egzaminacyjnego maratonu w województwie podlaskim unieważniono cztery matury.

Wczoraj maturzyści w całej Polsce przystąpili do egzaminu z matematyki na poziomie podstawowym. To obowiązkowy test, który - obok języka polskiego - musi zdać każdy absolwent szkoły średniej.

Dla Oskara Pietuszewskiego był to drugi dzień maturalnych zmagania. Zawodnik FC Porto, który w sobotę świętował mistrzostwo Portugalii, ponownie pojawił się w Szkole Mistrzostwa Sportowego Jagiellonia, by podejść do egzaminu w swoim dawnym liceum. Już w poniedziałek, po egzaminie z języka polskiego wzbudzał spore zainteresowanie. Jednak wczoraj było ono jeszcze większe. Przed szkołą zebrało się znacznie więcej osób, które chciały zrobić sobie zdjęcie lub zdobyć autograf piłkarza.

Podczas egzaminu z matematyki uczniowie mierzą się zarówno z zadaniami zamkniętymi, jak i otwartymi, sprawdzającymi logiczne myślenie i umiejętność rozwiązywania problemów. W tym roku zadania dotyczyły m.in. przekształcenia funkcji, działań algebraicznych, elementów geometrii

i statystyki. - Nie było tak źle. Ten egzamin miał podobny poziom trudności jak matury próbne, więc myślę, że poszło mi dobrze. Spodziewam się około 80 proc. - przyznał Filip, absolwent SMS Jagiellonia.

Przed maturzystami kolejne egzaminy - w tym język obcy oraz przedmioty dodatkowe.

Już na początku maturalnego maratonu wiadomo, że przynajmniej czterech zdających w naszym województwie straciło szansę na pozytywny wynik w tym roku. Tyle osobom do tej pory unieważniono bowiem egzaminy. - Dwa przypadki to wniesienie telefonu komórkowego na egzamin z języka polskiego i dwa z powodu ściągania, czyli pracy niesamodzielnej podczas matematyki - informuje Agnieszka Muzyk, dyrektor Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Łomży.

Każdy z przypadków zdarzył się w innej szkole. Jak zdradza dyrektor OKE, nie były to białostockie placówki. Unieważnienie egzaminu z przedmiotu obowiązkowego oznacza brak możliwości uzyskania świadectwa maturalnego w danym roku. W takiej sytuacji nie można również przystąpić do poprawki. Nawet jeśli zdający podejdziesz do innych egzaminów, to z powodu unieważnienia jednego z nich nie otrzyma świadectwa.

Każdą z czworga osób maturalne zmagania czekają więc w maju 2027 roku.

1,2 mln zł dla organizacji na pomoc osobom w kryzysie bezdomności

Region
Tomasz Maleta

To nie są czasy, gdy osobie w kryzysie bezdomności można dać tylko i wyłącznie strawę oraz schronienie, ale należy przywracać jej godność. I to robimy - mówił wczoraj Nikodem Kamicer, dyrektor dwóch podlaskich schronisk Monaru dla bezdomnych, dziękując za rządowe wsparcie. W ramach programu „Pokonać bezdomność” do woj. podlaskiego trafi w tym roku 1,2 mln zł.



O inicjatywie „Pokonać bezdomność. Program pomocy osobom bezdomnym” opowiadano wczoraj na konferencji

Wojewoda podlaski Jacek Brzozowski przypomniał podczas wczorajszej konferencji prasowej, że 30 stycznia został znówelizowany program dotyczący pomocy osobom w kryzysie bezdomności „Pokonać bezdomność. Program pomocy osobom bezdomnym edycja 2026”. Jest on realizowany przez Minister-

stwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

- W sumie gdybyśmy popatrzyli na ostatnie 5 lat, to ministerstwo przeznaczyło przeszło 40 milionów złotych dla osób w kryzysie bezdomności. Poprzez różne instytucje, które pomagają tym osobom - mówił wojewoda.

W tym roku w całym kraju budżet programu to 10,5 miliona zł. Do województwa podlaskiego trafiło 1,2 mln. Otrzymują je organizacje wybrane w konkursowym naborze: Caritas Archidiecezji Białostockiej - 394 200 zł, Stowarzyszenie MONAR - Schronisko dla Osób Bezdomnych MARKOT w Elku - 285 275 zł, Fundacja „Spe Salvi” - 182 880 zł.

- Najważniejsze jest to, żebyśmy, zachowując empatię, głębokie pokłady humanizmu, wspierali wszystkich tych, którzy tej pomocy rzeczywiście potrzebują. Ale żeby tak było, trzeba realizować mądre polityki społeczne - podkreślił Jacek Brzozowski. - Cieszę się, że reprezentuję w województwie podlaskim rząd, który rozumie, jak ważne są to programy. Ale żeby to było możliwe, trzeba uchwałać najpierw dobre prawo, stąd udział pana posła Krzysztofa Truskolaskiego.

Podlaski parlamentarzysta podkreślił wagę programu dla osób, które zmagają się z kryzysem bezdomności. - Chciałbym bardzo podziękować wszystkim organizacjom charytatywnym, które bez względu na to, czy dostają pieniądze, czy też tych pieniędzy nie dostają, pomagają osobom w kryzysie bezdomności. Dziękuję też organizacjom, które są na tej konferencji i od wielu, wielu lat zajmują się osobami bezdomnymi w naszym województwie - mówił Krzysztof Truskolaski.

Ks. Andrzej Ratkiewicz, dyrektor białostockiej Caritas, poinformował, że Caritas prowadzi w mieście trzy placówki dla osób bezdomnych: noclegownię dla mężczyzn przy Sienkiewicza, noclegownię dla kobiet przy Raginisa, ogrzewalnię przy ul. Kolejowej.

- W sumie w tych placówkach przebywa około 120 osób - wymieniał ks. Ratkiewicz. Caritas na pomoc osobom bezdomnym otrzymała od rządu 394 tys. zł wsparcia.

- Bardzo duża część zostanie przeznaczona na działalność

aktywizującą osoby bezdomne - mówił dyrektor.

Poinformował, że poza zapewnieniem bezdomnym najpilniejszych potrzeb jak jedzenie, spanie, kąpiel, Caritas każdej osobie przyjętej do programu opracuje w ciągu 14 dni indywidualny program wyjścia z bezdomności z określeniem od 3 do 5 celów, które musi osiągnąć. Przy wsparciu specjalistów i terapeutów.

- Raz w tygodniu planujemy też roboty warsztatowe, w czasie których każda osoba w kryzysie bezdomności spojrzysz na siebie trochę inaczej. Przy pomocy trenera psychoedukacji i zajęciowego - mówił ks. Andrzej Ratkiewicz. - Myślę też, że to trochę pobudzi te osoby w kryzysie bezdomności do aktywizacji społecznej.

Z kolei Dorota Lewko, wiceprezes Fundacji Spe Salvi dziękując za wsparcie poinformowała, że pozwoli ono na kontynuację dotychczasowych działań, ale też rozwój nowych. Na przykład zawodowych.

RYNEK KOŚCIUSZKI

10 lat działania muzeum na wystawie



FOT. W. WOJTELEWICZ

Podlaskie Muzeum Kultury Ludowej obchodzi jubileusz 10-lecia. To jeden z kluczowych ośrodków zajmujących się upowszechnianiem dziedzictwa regionu. Efekty tych działań zostały udokumentowane na fotografiach prezentowanych podczas wystawy plenerowej na Rynku Kościuszki, której otwarcie odbyło się we wtorek, 5 maja.

- Bardzo się cieszę, że dziś, wspólnie z pracownikami muzeum - muzealnikami i etnografami - możemy otworzyć tę wyjątkową wystawę. To ekspozycja, która opowiada nie tylko o historii naszego regionu, jego tożsamości i kulturze, ale także o ludziach, którzy na co dzień

dbają o zachowanie tego dziedzictwa - mówi Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego.

Na ekspozycji znalazły się najważniejsze wydarzenia z minionej dekady oraz wybrane eksponaty i materiały archiwalne, które pokazują rozwój muzeum.

- Jesteśmy w roku jubileuszowym, bo we wrześniu obchodzimy 10-lecie odłączenia się od Muzeum Podlaskiego. Tą wystawą chcemy przybliżyć to, czym zajmujemy się na co dzień, a działamy bardzo prędko - podkreśla dyrektor instytucji Katarzyna Ancipuk.

Wystawę można oglądać do 19 maja. (MC)

24. Marsz Godności Osób Niepełnosprawnych

Integracja
Magda Ciasnowska

To był dzień solidarności, radości i ważnych postulatów. Białystok już po raz 24. stał się miejscem spotkania środowiska osób z niepełnosprawnościami i ich bliskich.

We wtorek ulice Białegostoku wypełniły się uczestnikami Marszu Godności Osób Niepełnosprawnych. Wydarzenie, organizowane już od ponad dwóch dekad przez Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Niepełnosprawnych Intelktualnie Aktywni, zgromadziło ok. 2 tys. osób z miasta i regionu.

Marsz ma na celu nie tylko integrację, ale także zwrócenie uwagi na problemy, z jakimi na co dzień mierzą się osoby z niepełnosprawnościami oraz ich rodziny. To także okazja do budowania świadomości społecznej i promowania równości. - To nie jest wyłącznie świętowanie i radosne spotkanie. Należy nieustannie przypominać o godności osób z niepełnosprawnościami. W tym roku



FOT. W. WOJTELEWICZ

Uczestnicy marszu przeszli ulicą Lipową pod Ratusz

naszym motywem przewodnim jest kwestia niezależnego mieszkania tych osób. Nie chodzi nam domy pomocy społecznej, lecz o to, aby mogły one funkcjonować w swojej lokalnej społeczności i środowisku - najlepiej we własnym mieszkaniu, mieszkaniu wspomagającym, treningowym czy wytnieniom - mówi Ludmiła Bogalska, prezes stowarzyszenia Aktywni.

Jak dodaje, rozwój tej formy wsparcia jest szczególnie istotny, ponieważ inne obszary znacząco poszły do przodu.

- Rehabilitacja społeczna i zawodowa, a także zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami stale postępują. W Białymstoku powstają kolejne miejsca pracy. I to jest piękne. Natomiast mieszkalnictwo wciąż jest w powijakach - zaznacza.

W gronie maszerujących znalazło się m.in. Stowarzyszenie Kreatywny Wasilków, które na co dzień wspiera osoby z niepełnosprawnościami. Organizuje dla nich warsztaty, wyjścia i wycieczki.

- Ci ludzie często są niewidoczni. Wielu z nich pozostaje w domach, a dobrze byłoby, aby byli bardziej obecni w przestrzeni publicznej, by mogli prowadzić codzienne życie, nie ukrywać się i nie wstydzić. Takie inicjatywy jak dzisiejszy marsz są bardzo ważne. Zajmujemy się tym od kilku lat i widzimy, jak duże ma to dla nich znaczenie. Dla nas może to być czymś oczywistym, ale dla takich osób wyjście z domu i spotkanie z drugim człowiekiem, który je dostrzeże i doceni, jest niezwykle istotne - podkreśla Joanna Dziekońska ze Stowarzyszenia Kreatywny Wasilków.

Uczestnicy przeszli jedną z głównych ulic miasta - Lipową - kierując się na Rynek Kościuszki. Tam odbyła się dalsza część wydarzenia w formie festynu integracyjnego. Namiejsku przygotowano liczne atrakcje, w tym występy sceniczne, zabawy oraz stoiska informacyjne.

Marsz odbył się w związku z Europejskim Dniem Walki z Dyskryminacją Osób z Niepełnosprawnościami, który przyda właśnie 5 maja.

AUTOREKLAMA

0011519596



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



Źródło: Mediapanel, real users, marzec 2026;
wybrane witryny i serwisy z informacjami
dotyczącymi województwa podlaskiego

Jest tylko jedna droga. I tak na razie będzie

Interpelacje
Tomasz Maleta

Od ponad dekady, czyli od ukończenia budowy ul. gen. Maczka osiedle Zawady łączy z resztą Białegostoku tylko jedna droga: to wiadukt nad trasą generalską w ciągu ul. Lodowej. Nim można przedostać się na Dziesięcinę na ul. Jana Karskiego. Czy mieszkańcy dynamicznie rozwijającego się osiedla, które prawie ćwierć wieku temu włączono w granice miasta doczekają nowego połączenia przez dawną Szosę Północno-Obwodową?

Osiedle Zawady potrzebuje nowych wentyli bezpieczeństwa - nie ma wątpliwości radny PiS Sebastian Putra.

Tym samym nawiązuje do położenia osiedla, które od 2002 roku jest częścią Białegostoku. Dziesięć lat później zostało skomunikowane z resztą miasta przeprawą, która do dzisiaj funkcjonuje jako jedyna droga na osiedle Dziesięcinę albo wjazd na trasę generalską. To tzw. łuk białostocki, który swoją nazwę zawdzięcza od nietypowej konstrukcji. Biegnie z jednej strony pomostu i przechodzi w poprzek niego na drugą. Znajduje się w ciągu ulicy Oliwkowej

po stronie Dziesięcin i Lodowej od Zawad. Od momentu ukończenia modernizacji ul. gen. Maczka, nad którą przebiega, cały ruch na Zawady i z osiedla przebiega właśnie po tej nietypowej konstrukcji.

Tyle że od jego ukończenia 15 lat temu swoje oblicze zmieniły Zawady. Osiedle prężnie się rozwija. Przybyło kilkanaście budynków kilkupiętrowych, a także kompleks sportowo-rekreacyjny. Inwestycje niosą z sobą zwiększony ruch, który odbywa się z miastem poprzez łuk białostocki.

Według radnego Putry swoistymi wentylami bezpieczeństwa powinny być nowe wyloty na trasę generalską oraz dodatkowy przejazd nad trasą generalską. - Jednym z nich jest planowana droga 1KD-L, a drugim koncepcja wiaduktu będącego przedłużeniem ul. Gajowej - podkreśla Sebastian Putra.

Jest ona główną ulicą Dziesięcin na osi północ-południe. Z kolei 1KD-L to przedłużenie ul. Św. Łukasza na Zawadach do ul. Przedsiębiorców, prowadzącej od ul. Produkcyjnej. Tym, co dzieli dziś obie ulice to brak łącznika i rzeka Biała. Budowa tej przeprawy ułatwiłaby dojazd do centrum sportowo-rekreacyjnego od strony zachodniej Białegostoku. Dlatego radny Putra na

piął interpelację do prezydenta.

- Czy budowę wiaduktu ujęto w strategii rozwoju miasta do 2030 r. i kiedy planowane jest ogłoszenie przetargu na budowę ulicy 1KD-L - pyta radny.

Pyta też, czy BKM planuje uruchomienie nowej linii, która obsługiwałaby intensywnie zabudowywane rejon ul. Mroźnej i Arktycznej oraz zwiększenie częstotliwości linii już jeżdżących przez Zawady.

W odpowiedzi sekretarz miasta przypomina, że zwiększenie częstotliwości kursowania linii 11 nastąpiło w ubiegłym roku. Ponadto stale monitorowane jest napełnienie na liniach komunikacyjnych, przepływ pasażerów, liczba kupowanych biletów.

- A podaż usług ściśle jest dopasowana do zarejestrowanego popytu - zaznacza Krzysztof Karpieszuk.

Przypomina też, że w Strategii Rozwoju Miasta Białegostoku do 2030 roku nie ma wskazanych zadań inwestycyjnych, a jedynie ogólne kierunki rozwoju infrastruktury drogowej.

Z kolei w budżecie 2026 roku nie ma ujętego zadania odnośnie budowy ul. 1KD-L.

- W związku z powyższym w chwili obecnej nie planuje się działań związanych z realizacją tej inwestycji - podkreślił sekretarz Krzysztof Karpieszuk.

Rowery miejskie wyjechały na ulice

Łomża
PAP, R

W Łomży rozpoczął się w piątek nowy sezon rowerów miejskich ŁoKeR. Miasto podpisało nową, trzyletnią umowę z operatorem tego systemu. Z Łomżyńskiej Komunikacji Rowerowej będzie można korzystać do 31 października.



ŁoKeR to 100 rowerów tradycyjnych i 30 elektrycznych

W Łomży przetarg na zarządzanie i obsługę systemu Łomżyńskiej Komunikacji Rowerowej (ŁoKeR) wygrał dotychczasowy operator - firma Nextbike Polska SA, która była jedynym oferentem. Samorząd podpisał z nią umowę na lata 2026-2028.

Sezon roweru miejskiego w Łomży potrwa do końca października, a system obejmuje sto rowerów tradycyjnych i 30 elektrycznych; będą one rozmieszczone na piętnastu stacjach. Aby z rowerów skorzystać, trzeba zarejestrować się w systemie operatora (np. w aplikacji mobilnej).

W przypadku rowerów tradycyjnych pierwszy kwadrans

użytkowania jest bezpłatny. Po tem czas jazdy do upływu godziny kosztuje 2 zł, a każda kolejna rozpoczęta godzina - 4 zł. W przypadku rowerów elektrycznych już pierwszy kwadrans kosztuje złotówkę, czas do godziny - 3 zł, a każda kolejna rozpoczęta godzina - 5 zł.

W całym ubiegłym sezonie odnotowano w Łomży blisko 10,5 tys. wypożyczeń miejskich rowerów.

Dzięki technologii 4G stacje funkcjonują jako wirtualne strefy o promieniu 20 metrów od ich środka. Zlokalizowano je przy Orliku na ul. Katyńskiej, na Starym Rynku, w rejonie

Alei Park, przy Dworcu Miejskim, na Placu Kościuszki, na bulwarach, przy tzw. strzelnicy na os. Konstytucji 3 Maja, w rejonie Bawelny (ul. Wojska Polskiego i Studencka), przy Parku Wodnym na ul. Wyszynskiego, przy Galerii Łomża (Rondo Solidarności), na ul. Szmaragdowej, przy Akademii Łomżyńskiej (ul. Akademicka), przy hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 9, przy SM Perspektywa oraz przy ul. Przykoszarowej na wysokości cmentarza. Rowery można pozostawić również poza wyznaczonymi strefami, jednak wiąże się to z dodatkową opłatą.

57-latek pobił swoją matkę. Został zatrzymany

Bielsk Podlaski
opr. red

Nietrzeźwy mieszkaniec Bielska Podlaskiego szarpał i popychał 85-letnią matkę, uderzał długim kijem, a na koniec wygonił z domu. 57-letni agresor został zatrzymany.

Bielscy policjanci pojechali do jednego z mieszkań na terenie miasta w związku ze zgłoszeniem o nietrzeźwym mężczyźnie, który pobił swoją matkę. Przed blokiem stała 85-latk z drugim synem. Okazało się, że 57-latek pił alkohol, a wieczorem stał się agresywny. Popychał i szarpał kobietę. Chwycił kij i zaczął nim uderzać seniorkę po całym ciele. Następnie wygonił ją z domu. Zadzwoił do brata i powiedział, żeby ten zabrał matkę. 57-latek został zatrzymany i usłyszał zarzut spowodowania uszkodzenia ciała matki. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności. Prokurator zastosował wobec niego dozór policyjny oraz zakaz zbliżania się do pokrzywdzonej. Mężczyzna ma też opuścić lokal, w którym mieszka jego matka.

LADA DZIEŃ RUSZY REMONT ULICY



Ulica Marii Konopnickiej w Sejnach zostanie gruntownie przebudowana. Władze miasta Sejny oraz powiatu sejneńskiego podpisały umowy z wykonawcami. Inwestycja obejmie szeroki zakres prac infrastrukturalnych, które poprawią zarówno komfort jazdy, jak i bezpieczeństwo pieszych.

W pierwszym etapie powstanie kanalizacja sanitarna. Następnie zrealizowane zostaną prace drogowe oraz wymiana oświetlenia. W ramach przebudowy zaplanowano budowę nowej jezdni o nawierzchni bitumicznej, chodników z kostki brukowej, zjazdów publicznych i indywidualnych, a także odcinków kanalizacji deszczowej. Ulica zyska również nowe oświetlenie oraz elementy poprawiające bezpieczeństwo ruchu drogowego, w tym udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami.

Miasto Sejny odpowiada za budowę kanalizacji sanitarnej i oświetlenia ulicznego, a powiat sejneński realizuje przebudowę drogi. Jak podają najstarsi mieszkańcy ul. Konopnickiej, na kanalizację przy tej ulicy czekano 70 lat - to oczekiwanie wreszcie dobiega końca. Dziś mamy bardzo dobrą współpracę i sprawną komunikację między samorządami. Dzięki temu możliwe jest prowadzenie takich inwestycji wspólnie i skutecznie - od początku do końca - informuje Dorian Krause, burmistrz Sejn. Łączny koszt inwestycji wyniesie ponad 4,8 mln zł. Uzyskała ona 50-procentowe dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg 2026. Prace mają zakończyć się we wrześniu 2027 roku. (opr. AG)

AUTOREKLAMA

0011519608

BEZPŁATNIE zbadaj znamiona

Dermatobus odwiedzi:

11.05 Choroszcz, godz. 10.00-16.00, Rynek 11 Listopada

12.05 Mońki, godz. 12.00-18.00

Skwer przy Komendzie Powiatowej Policji, wjazd od ul. Tysiąclecia

13.05 Michałowo, godz. 12.00-18.00

przy Inkubatorze Przedsiębiorczości, ul. Seweryna Michałowskiego 1

14.05 Wasilków, godz. 12.00-18.00

Skwer w Centrum Miasta przy rondzie obok ul. Kościelnej

15.05 Białystok, godz. 10.00-16.00

przed Domem Handlowym Central, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 2/1

Badania będą wykonywane dermoskopem i odbędą się w specjalistycznym mobilnym dermatobusie wraz z badaniem otrzymasz konsultację dermatologiczną oraz wytyczne dotyczące dalszej diagnostyki.

Nie prowadzimy zapisów - badania realizowane są w kolejności zgłoszeń na miejscu. Liczba miejsc ograniczona - ok. 50 osób dziennie!

#BadajŁatki



ORGANIZATOR

PARTNER
GŁÓWNYPARTNERZY
GŁÓWNI
LOKALIZACYJNI

PARTNERZY



PARTNERZY MERYTORYCZNI



Narodowy Fundusz Zdrowia
Podlaski Oddział Wojewódzki w Białymstoku

KRÓTKO

WARSZAWA

Ustawa ws. kryptowalut powróci

Jeszcze w tym tygodniu wróci projekt ustawy ws. kryptowalut - zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk. Jak przekazał, od dwukrotnie zawetowanej ustawy będzie różnił się jedynie tym, że zaostbrane mają być kary dla tych, którzy oszukują i „narażają państwo polskie”.

Zapowiedziany projekt będzie kolejnym dotyczącym rynku kryptowalut, który zostanie skierowany przez rząd do Sejmu; dwie poprzednie ustawy w tej

sprawie zawetował prezydent Karol Nawrocki.

- Jedyną zmianę, jaką będę proponował w tym projekcie, to jeszcze wyraźniejsze zaostwienie kar dla tych, którzy wykorzystując marnienie ludzi, czasami naiwność ludzi, czasami brak wiedzy, oszukują ich i narażają też państwo polskie, nasze bezpieczeństwo na szwank, a oszukują tych ludzi, którzy chcą zainwestować swoje oszczędności - przekazał szef rządu. PAP

POGODA

Nizówka hydrogeologiczna

Państwowy Instytut Geologiczny - Państwowy Instytut Badawczy poinformował o prognozowanym występowaniu nizówki hydrogeologicznej przez cały okres maja. Stan zagrożenia hydrogeologicznego obowiązywać będzie w siedmiu województwach.

Nizówka hydrogeologiczna to zjawisko polegające na długotrwałym obniżeniu się zwierciadła wód gruntowych. W okresie zimowym wynika m.in. z zamarzania wód i braku pokrywy śnieżnej, dzięki której woda z opadów przenika stopniowo

do gleby i zasila podziemne ciekły wodne. Może skutkować utrudnieniami w zaopatrzeniu w wodę z płytkich ujęć wód podziemnych albo wysychaniem strumieni czy mniejszych jezior.

Jak przekazał w czwartek Instytut, w związku z prognozowanym występowaniem nizówki hydrogeologicznej stanem zagrożenia hydrogeologicznego zostały objęte województwa: mazowieckie, podlaskie, łódzkie, świętokrzyskie, lubelskie, śląskie i zachodniopomorskie.

Ostrzeżenie obowiązywać będzie do 31 maja. PAP

BRUKSELA

Polska podpisze umowę SAFE

Według nieoficjalnych informacji, Polska będzie pierwszym państwem członkowskim Unii Europejskiej, które podpisze z Komisją Europejską umowę pożyczkową w ramach programu SAFE. Jak podaje Polska Agencja Prasowa, powołując się na dwa źródła w Komisji Europejskiej, w piątek, 8 maja, komisarze unijni Piotr Serafin oraz Andrius Kubilius,

a także polscy ministrowie Władysław Kosiniak-Kamysz oraz Andrzej Domański, w Warszawie podpiszą umowę pożyczkową w ramach programu SAFE. Polska, a także Litwa mają być pierwszymi państwami członkowskimi UE, które mają otrzymać pieniądze z unijnego programu. Warszawa liczy na zaliczkę w wysokości 6,5 mld euro. PAP

WARSZAWA

Europejska prokurator generalna Laura Kovesi wystąpiła do Sejmu o uchylenie immunitetu jednemu z posłów. Ma to związek ze śledztwem dotyczącym modernizacji infrastruktury tramwajowej w Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Śledztwo, jak wynika z wtorkowej informacji EPPO, dotyczy podejrzeń o korupcję czynną i bierną. Nie ujawniono, o którego posła chodzi.

Burza po słowach Tuska o „podbieraniu” wojsk USA

Adam Kielar
Warszawa

Poniedziałkowa wypowiedź premiera Donalda Tuska na temat relokacji wojsk USA z Niemiec i „podbieraniu” żołnierzy wywołała burzę wśród polityków prawicy.

Premier Tusk został spytany o to, czy Polska powinna liczyć na to, że część relokowanych z Niemiec amerykańskich żołnierzy zostanie wysłana do naszego kraju, choćby z uwagi na dobre relacje prezydentów Karola Nawrockiego i Donalda Trumpa.

W miniony piątek (1 maja) poinformowano, że szef Pentagonu Pete Hegseth zdecydował o wycofaniu około 5 tysięcy żołnierzy z Niemiec w ciągu najbliższych 6-12 miesięcy. Z kolei w sobotę prezydent USA Donald Trump oświadczył, że zamierza zmniejszyć liczbę stacjonujących w Niemczech żołnierzy o więcej niż ogłoszone wcześniej 5 tysięcy.

- Myślę, że chyba nie powinniśmy jako państwo podbierać... (...) Ja nie pozwolę na to, by Polska była wykorzystywana w jakikolwiek sposób do łamania solidarności czy współpracy na poziomie europejskim - zadeklarował szef rządu przed wylotem ze szczytu Europejskiej Wspólnoty Politycznej w Armenii.

Premier jasno podkreślił, że jest zwolennikiem dobrych relacji ze Stanami Zjednoczonymi.



Politycy PiS oraz Konfederacji zarzucili szefowi rządu uleganie niemieckim wpływom i osłabianie relacji z USA

- Nie można być bardziej proamerykańskim niż ja jestem - stwierdził, zaznaczając zarazem, że proamerykańskość oznacza dla niego „wspólne starania o to, aby więzi transatlantyckie były jak najsilniejsze”.

Wyjaśnił, że ma na myśli nie tylko więzi między Polską a USA, a szerzej między Europą i USA.

- To służy tak czy inaczej polskiemu bezpieczeństwu - zaznaczył Tusk.

Wyraził nadzieję, że napięcia między niektórymi państwami europejskimi a prezydentem Trumpem „niedługo trochę opadną”.

”

Polska 2050 niezależnie od tego, co życzy sobie premier – jest, będzie i nie będzie potakiwaczem

Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz przewodnicząca Polski 2050

że ulega niemieckim wpływom.

„Wzmocnienie wojskowej obecności USA w Polsce to delikatna sprawa? To podbieranie żołnierzy? Tusk kolejny raz odkrywa swoją prawdziwą twarz. Zwiększenie sił amerykańskich, a w związku z tym stała baza USA w Polsce, to coś, czego nie da się przecenić. To zmiana naszej sytuacji na nieporównywalnie lepszą, nieporównywalnie bezpieczniejszą. Tusk to Berlin. Dziś nikt rozsądny nie może temu zaprzeczyć” - czytamy na profilu na X prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego.

„Premier Tusk przeciwko wzmocnieniu bezpieczeństwa Polski. Lojalność wobec Berlina na pierwszym miejscu. Wszystko jasne?” - skomentował były prezydent Andrzej Duda.

Długi wpis zamieściła także europosłanka Konfederacji Ewa Zajączkowska-Hernik. „(...) Wszystko w imię niemieckich interesów, wszystko przeciwko Polsce. Ale dla Donalda Tuska ta solidarność ma działać tylko w jedną stronę - na rzecz Berlina. Niemcy nie mogli sobie wymyślić lepszego premiera w Polsce niż Tusk” - uważa eurodeputowana.

Głos w obronie szefa rządu zabrał między innymi wiceminister obrony narodowej Cezary Tomczyk. „W imię swojego partyjniactwa nawet z USA będą chcieli nas szkodnicy z PiS pokłócić” - napisała na X.

PiS i Konfederacja: Donald Tusk to Berlin

Mimo tych zapewnień, słowa o „podbieraniu” wzbudziły burzę u przeciwników politycznych premiera, głównie związanych z PiS. Oskarżyli oni premiera o to,

Wnieśli telefon na maturę i poniosą konsekwencje. Przepisy są jasne: Unieważnienie i powtórka za rok

Adam Kielar
Warszawa

Centralna Komisja Egzaminacyjna potwierdziła, że co najmniej kilkanaście osób będzie miało unieważnioną maturę z języka polskiego. To skutek tego, że na egzamin wnieśli telefony.

Według ustaleń RMF FM co najmniej kilkanaście osób w całej Polsce będzie miało unieważnioną egzamin matu-

ralny z języka polskiego, który odbywał się w poniedziałek, 4 maja. Powód? Abiturienti wnieśli na salę egzaminacyjną telefony komórkowe, co jest zakazane.

Co ważne, nawet jeśli maturzyści nie zostaną przyłapani na korzystaniu z urządzenia, sam fakt jego posiadania podczas egzaminu jest powodem do unieważnienia matury.

Osoba w takiej sytuacji może ponownie spróbować

zdać egzamin dopiero za rok. Zdaniem Roberta Zakrzewskiego, dyrektora Centralnej Komisji Egzaminacyjnej, również w przypadku wtorkowej matury z matematyki może dojść do podobnych zdarzeń.

- Dzisiaj też mogą być takie przypadki, nie mówię, że celowo, może być jakieś gapistwo, ale procedury są jednoznaczne, mówią, że będzie egzamin unieważniony - mówił.

Istnieje tylko jeden wyjątek od reguły mówiącej, że w przy-

padku wniesienia telefonu na salę egzaminacyjną następuje unieważnienie matury. Chodzi o urządzenia mobilne, wyposażone w aplikacje służące do monitorowania stanu zdrowia, na przykład do mierzenia poziomu glukozy.

Dziś obowiązkowy egzamin z języka obcego. Pisemne matury potrwają do 22 maja, z kolei ustne egzaminy - do 24 maja. Na wyniki abiturienti będą musieli poczekać do 8 lipca.

Rosja ogłosi zawieszenie broni. „To czysty cynizm”

Anna Nagel, GK
Moskwa, Kijów

Rosja może zakończyć wojnę w każdej chwili, jednak zamiast tego cynicznie prosi o rozejm – oświadczył we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Odnosił się w ten sposób do zapowiedzianego przez Rosję na 8 i 9 maja zawieszenia broni.

„To czysty cynizm – prosić o ciszę, by móc zorganizować propagandowe uroczystości, a jednocześnie przeprowadzać ataki rakietowe i dronowe przez wszystkie poprzedzające dni. Rosja może każdego dnia przerwać ogień, co położy kres wojnie i naszym działaniom. Potrzebujemy pokoju, a to wymaga podjęcia konkretnych kroków. Ukraina będzie reagować w ten sam sposób” – napisał Zełenski w komunikatorze Telegram.

W poniedziałek Reuters podała za rosyjskimi mediami, że przywódca Rosji Władimir Putin zdecydował o wprowadzeniu dwudniowego zawieszenia broni w wojnie z Ukrainą, obowiązującego 8 i 9 maja. Ma to związek z obchodami rocznicy zwycięstwa ZSRR nad III Rzeszą w Wielkiej Wojnie Ojczyźnianej, jak w Moskwie określa się część II wojny światowej, w której Związek Radziecki walczył po stronie koalicji antyhitlerowskiej w latach 1941-1945.

Później tego dnia Zełenski ogłosił „reżim ciszy”, czyli



Ministerstwo Obrony poinformowało wcześniej, że Defilada Zwycięstwa w Moskwie po raz pierwszy od 2007 roku odbędzie się bez udziału sprzętu wojskowego

wstrzymanie ognia w wojnie z Rosją od północy z wtorku na środę. „Od tego momentu będziemy reagować symetrycznie. Nadszedł czas, aby rosyjscy przywódcy podjęli konkretne kroki w celu zakończenia tej wojny, skoro rosyjskie Ministerstwo Obrony uznaje, że nie zorganizuje parady w Moskwie bez zgody Ukrainy” – oznajmił. Rosyjski resort obrony wyraził nadzieję, że strona ukraińska „pójdzie za przykładem” Rosji i będzie respektować decyzję o przerwaniu ognia na linii frontu.

Zgodnie z zapowiedziami Ministerstwa Obrony Rosji, tegoroczna parada na Placu Czerwonym w Moskwie ma odbyć się bez pokazu techniki wojskowej. – Podczas tej parady mogą

także przelecieć ukraińskie drony – zapowiedział w poniedziałek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

Trump o „małym rozejmie”

29 kwietnia prezydent USA Donald Trump poinformował, że przeprowadził rozmowę telefoniczną z przywódcą Rosji Władimirem Putinem, podczas której omawiano możliwość „małego rozejmu” w Ukrainie.

To czysty cynizm – prosić o ciszę, by móc zorganizować propagandowe uroczystości, a jednocześnie przeprowadzać ataki rakietowe

Władze w Kijowie podkreślały, że należy wyjaśnić szczegóły tego, co zostało omówione podczas tej rozmowy.

– Zasugerowałem małe zawieszenie broni i myślę, że on mógłby to zrobić. Mógłby ogłosić coś z tym związanego. Czy już to ogłosił? – powiedział Trump dziennikarzom, relacjonując swoją środową rozmowę z rosyjskim przywódcą.

Ostatni rozejm w wojnie Rosji przeciwko Ukrainie ogłoszono z okazji prawosławnej Wielkanocy, 11 i 12 kwietnia. Zawieszenie broni miało potrwać 32 godziny. Sztab Generalny Sił Zbrojnych Ukrainy następnie przekazał, że podczas „wielkanocnego rozejmu” rosyjscy wojskowi złamali warunki rozejmu 10 721 razy. PAP

Secret Service postrzeliła uzbrojonego mężczyznę niedaleko Białego Domu

Adam Kielar
Waszyngton

Funkcjonariusze Secret Service postrzelili uzbrojonego mężczyznę, który otworzył ogień w pobliżu Białego Domu w Waszyngtonie. Napastnik wcześniej ranił nastolatka, który znajdował się w okolicy.

Zdarzenie miało miejsce w poniedziałek (4 maja) późnym popołudniem lokalnego czasu. Ubrani w cywilne stroje oficerowie Secret Service (służby chroniącej najważniejsze osoby w USA) zauważyli mężczyznę, który miał broń, i wezwali wsparcie.

Jak wyjaśnia cytowany przez Politico zastępca dyrektora Secret Service Matthew Quinn, doszło do wymiany

ognia, gdy mężczyzna próbował uciec. Sprawca został postrzelony.

Wcześniej ranny został nastolatek, który znajdował się w pobliżu. Incydent wydarzył się w okolicy Pomnika Waszyngtona i parku National Mall, niedaleko Białego Domu. To miejsce popularne wśród turystów i spacerowiczów.

Zarówno napastnik, jak i postrzelony nastolatek zostali zabrani do szpitala, ich życiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

Ani policja, ani Secret Service nie określiły, jakie zamiary miał postrzelony mężczyzna. Chwilę przed incydemt przejeżdżała obok kolumna pojazdów z wiceprezydentem J.D. Vance’em, lecz nic nie wskazuje, by miała ona związek ze strzelaniną.



Policja oraz Secret Service nie ujawniają na razie, jakie były motywy działania postrzelonego mężczyzny

Amerykańskie niszczyciele pod ostrzałem przepłynęły przez cieśninę Ormuz

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Dwa niszczyciele USA Truxtun i USS Mason przepłynęły przez cieśninę Ormuz i wpłynęły do Zatoki Perskiej pomimo irańskiego ostrzału – poinformowali przedstawiciele resortu obrony, na których powołuje się CBS NEWS.

Niszczyciele były wspierane przez lotnictwo, w tym śmigłowce Apache. Mimo intensywnych irańskich ataków żaden z amerykańskich okrętów nie został trafiony.

Tranzyt niszczycieli nastąpił po ogłoszeniu przez prezydenta Donalda Trumpa, że Stany Zjednoczone pomogą przeprowadzać statki przez cieśninę Ormuz, zablokowaną przez Iran w pierwszych dniach



Niszczyciel USS Truxtun, zdjęcie z 2014 roku

toczącej się od 28 lutego wojny. W rezultacie irańskiej blokady setki statków handlowych – tankowców, kontenerowców i masowców – utknęło w Zatoce Perskiej.

Centralne Dowództwo Sił Zbrojnych USA (CENTCOM) poinformowało w poniedziałek, że amerykańskie niszczyciele przepłynęły przez cieśninę w ramach zapowiedzianej przez Trumpa operacji „Projekt Wolność”. Wojsko nie ujawniło jednak, które i ile okrętów wojennych przepłynęło przez Ormuz – przypominała amerykańska stacja.

CENTCOM poinformował, że dwa statki handlowe pływające pod banderą USA również pomyślnie przepłynęły przez cieśninę, a wojsko skontaktowało się z kilkudziesięcioma innymi przewoźnikami, aby „zachęcić ich do uruchomienia przesyłu towarów”.

Iran ostrzegł siły USA, że jeśli wpłyną do cieśniny, zostaną zaatakowane. Ostrzelał również w poniedziałek poranek instalację petrochemiczną

w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, zaś irańskie drony zaatakowały tankowiec należący do państwowej firmy energetycznej w Abu Zabi.

Anonimowy irański urzędnik wojskowy stwierdził, że pożar w porcie w Fudżajrze nie był zaplanowanym atakiem ze strony Iranu i obwinił za niego Stany Zjednoczone – poinformowała we wtorek katarska stacja Al Dżazira. – Republika Islamska nie planowała ataku na obiekty naftowe. To, co się wydarzyło, było wynikiem militarnej awantury USA – powiedział stacji irański urzędnik. Nazwał próby odblokowania cieśniny „tworzeniem przejścia dla nielegalnego tranzytu statków przez zamknięte drogi wodne”. – Armia USA musi ponieść za to odpowiedzialność – powiedział. PAP

Potężna eksplozja w fabryce fajerwerków

oprac. Anna Nagel
Pekin

Co najmniej 21 osób zginęło, a 61 odniosło obrażenia w wyniku wybuchu w fabryce fajerwerków w mieście Liuyang w środkowych Chinach.

Do tragicznego zdarzenia doszło po godz. 16.40 czasu lokalnego w poniedziałek (godz. 10.40 w Polsce) w zakładach Huasheng.

Jak podała agencja Xinhua, na miejsce natychmiast skierowano blisko 500 ratowników. W akcji, utrudnionej ryzykiem wtórnego wybuchu, wykorzystano m.in. zdalnie sterowane roboty. Wyznaczono 3-kilometrową strefę bezpieczeństwa, z której ewakuowano mieszkańców.

Według relacji świadków cytowanych przez pekiński

dziennik „Xinjing Bao” siła detonacji była tak potężna, że w ich domach popękały i wypadały szyby, a ramy okienne uległy deformacji. Jeden z mieszkańców relacjonował, że fala uderzeniowa uniosła w powietrze głazy.

Lokalna policja zatrzymała szefa zakładu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii.

Przywódca ChRL Xi Jinping polecił prowadzenie poszukiwań, a także „szybkie ustalenie przyczyn wypadku i surowe pociągnięcie winnych do odpowiedzialności”. Premier Li Qiang zaapelował o zapobieganie wtórnym katastrofom.

Prowincja Hunan stanowi główne zagłębie chińskich zakładów produkujących fajerwerki przeznaczone na eksport, w tym na rynek w Stanach Zjednoczonych. PAP

Żeby zatrzymać to, co zaraz zniknie... Opowieści zapisane różnymi kadrami

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Poniżej znajdziecie historie, jakimi podzielili się z nami uczestnicy plebiscytu Mistrzowie Fotografii. Zajrzyjmy razem do świata ich wyjątkowej uważności, kreatywności i wrażliwości.

Jesteśmy w czwartym tygodniu głosowania w plebiscycie Mistrzowie Fotografii - i zapraszamy na kolejne bliższe spotkania z jej uczestnikami. - To zarówno ci, którzy fotografują od lat, jak też ci, którzy dopiero niedawno za-

częli. Każda z tych osób robiąc zdjęcia, zatrzymuje to, co znika w mgnieniu oka, dlatego ta akcja to są też piękne historie zapisane w kadrach - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Niektóre rzeczy - gdy ich nie utrwalimy na zdjęciu - trwają tylko chwilę. Światło, które wpada przez okno w pokoju babci. Uśmiech dziecka, które właśnie powiedziało swoje pierwsze „mama”. Gest, spojrzenie pełne miłości, wydarzenie rodzinne, które za moment będzie już tylko miłym wspomnieniem... Dla wielu uczestników Mistrzów

Fotografii fotografia zaczyna się właśnie tam - w tym błysku sekundy, którą oni potrafią dostrzec i zatrzymać. Dla wielu zdjęcie to nie tylko obraz, a też wybór. Decyzja, co pokazać, a co zostawić poza kadrem. To sposób patrzenia na rzeczywistość, który z czasem staje się bardzo intymny. Każdy fotograf widzi przecież inaczej: inaczej szuka światła, inaczej reaguje na ludzi, inaczej opowiada historie. - A tych historii w naszym plebiscycie nie brakuje. Są momenty planowane i takie, które wydarzyły się przypadkiem. W ramach akcji poprosiliśmy fotografów, by opowie-

dzieli o swojej pracy od strony emocji. Nie przez pryzmat sprzętu czy efektów końcowych, ale przez doświadczenia, które ich tworzą jako fotografów. Przez chwile, które zapamiętali. Przez to, co daje im satysfakcję i co sprawia, że zdecydowali się na udział w naszej akcji - mówi Katarzyna Borek.

Poniżej znajdziecie dwie opowieści uczestników, którzy zgodzili się zajrzeć z nami za kulisy swojej pracy (a kolejne znajdziecie wkrótce na naszej stronie). To też opowieści o tym, że czasem jedno ujęcie potrafi powiedzieć więcej niż długie opisy. I przetrwa wieki.

FOTOGRAF ROKU

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

CZYTAJ WIĘCEJ

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

Najcenniejsze jest to spontaniczne spotkanie z pięknem natury, którego nie da się zaplanować

Dostrzega piękno tam, gdzie inni widzą codzienność. Dzięki fotografii zatrzymuje ulotne chwile natury i nadaje im ponadczasowy wymiar.

Marta Grabowska wyznaje, że Jej ulubionym tematem, który najchętniej zatrzymuje w obiektywie aparatu fotograficznego, są krajobrazy i natura. Uwielbia w nich to, że światło i pogoda zmieniają to samo miejsce nie do poznania, co pozwala za każdym razem na nowo odkrywać piękno świata.

Zapytaliśmy Ją oto, czy ma w pamięci jakiś szczególny kadr, który został z Nią na długo, taki, który wspomina po czasie. - Nie mam jednego wybranego zdjęcia, ponieważ fotografuję impulsywnie, chwytając ulotne



chwile. Najcenniejsze jest właśnie to nagłe spotkanie z pięknem natury, którego nie da się zaplanować - odpowiada, dodając, że ten szczególny dreszcz emocji przy odkryciu, to ten moment, gdy idzie przez park i nagle widzi coś, czego inni nie zauważyli, niesamowity odcień liścia, słońce przebijające się przez gałęzie. To jak małe, osobiste i bardzo satysfakcjonujące polowanie na piękno. Zdjęcia zrobione spontanicznie działają jak kotwice pamięci. Patrząc na nie po czasie, Marta Grabowska przypomina sobie nie tylko widok, ale i nastrój, jaki jej wtedy towarzyszył, tak jakby zatrzymała je w obiektywie.

Czy fotografowanie zmieniło coś w Jej życiu albo sposobie patrzenia na codzienność oraz

świat? - Fotografia zmieniła mój sposób patrzenia na codzienność. Stałam się bardziej uważna. Zaczęłam zauważać detale, świat stał się bogatszy w szczegóły. Wszędzie widzę gotowe obrazy, nauczyłam się doceniać piękno otaczającego świata, coraz częściej zatrzymuję się, by po prostu nacieszyć się chwilą - podkreśla uczestniczka plebiscytu Mistrzowie Fotografii, nominowana do tytułu Fotografa Roku. Dzięki temu fotografia stała się dla niej nie tylko pasją, ale też sposobem na wyciszenie i odnalezienie równowagi w codziennym życiu. Każde wyjście z aparatem to dla niej szansa na odkrycie czegoś wyjątkowego i zatrzymanie chwili, która mogłaby umknąć bez śladu.

Najchętniej uwiecznia piękno kwiatów. Bardzo lubi w ten sposób zatrzymywać efekty swojej pracy

Teresa Mankiewicz z pasją fotografuje naturę, odnajdując w niej spokój i radość. Każdy kadr to dla Niej powrót do wspomnień z dzieciństwa i sposób na zatrzymanie piękna codziennych chwil.

Lubi fotografować różne widoki, kwiaty, zachody i wschody słońca. Dlaczego? - Ponieważ wychowałam się na wsi, i to kocham - podkreśla Teresa Mankiewicz. To właśnie tam nauczyła się dostrzegać wyjątkowość i piękno natury w najprostszych momentach. Spacerzy przypominają o dzieciństwie i bliskości z przyrodą. Fotografia więc pozwala jej zatrzymać te wspomnienia i dzielić się nimi z innymi.

Czy jest zdjęcie, które szczególnie zapadło Jej w pamięć? - Wszystkie zdjęcia moich kwiatów. Robienie zdjęć moim kwiatom sprawia mi przyjemność, bo widzę piękne i kolorowe efekty swojej pracy - odpowiada. Każde z nich jest dla niej powodem do dumy i świadectwem włożonego serca w pielęgnację roślin. Zatrzymane w kadrze kwiaty przypominają jej o cierpliwości i radości tworzenia. Dzięki fotografii może wracać do tych chwil i na nowo cieszyć się ich pięknem.

Co sprawia największą frajdę w fotografowaniu i co daje Jej robienie zdjęć na co dzień? - Kolor zawarte w zdjęciach, piękne wschody, bądź za-



chody słońca. Są spokojne i uspokajające swoimi pięknymi kolorami - mówi z przekonaniem Teresa Mankiewicz. Fotografowanie pozwala jej zatrzymać te ulotne chwile i wracać do nich w dowolnym momencie. To także sposób na wyciszenie i odejście od codziennych trosk. Dzięki temu każdy dzień może zakończyć się chwilą spokoju i zachwytu nad naturą.

Zapytaliśmy panią Teresę, nominowaną do tytułu Fotografa Roku także o to, czy fotografia zmieniła coś w Jej życiu. - Nie zmieniło to nic, ale mam dodatkowe hobby, które sprawia mi wielką radość i satysfakcję - odpowiedziała uczestniczka Mistrzów Fotografii.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Katastrofalny błąd Polaków w wieku przedemerytalnym

Nowy raport IPIPS dotyczący Polek i Polaków w wieku przedemerytalnym pokazuje wyraźnie: starość wciąż trak-

tujemy bardziej jako abstrakcję niż realny etap życia, do którego trzeba się przygotować podobnie jak do rodzicielstwa czy emerytury. Problem polega na tym, że realne przygotowania do niesamodzielnego starości podejmuje zaledwie co dziesiąta osoba.

ZA TYDZIEŃ:

- Przychodzi pacjent do apteki i pyta... Dziesięć najdziwniejszych sytuacji
- Z tymi chorobami nie pojedziesz na wymarzony turnus do sanatorium. Lista jest bardzo długa



FOT. FREEPIK

„Cichy zabójca” atakuje coraz młodsze kobiety. Te objawy mogą oznaczać raka

oprac. Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak jajnika najczęściej dotyka kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodych kobiet. Podpowiadamy, jakie dolegliwości mogą świadczyć o jego rozwoju.

Rak jajnika to nowotwór złośliwy, na którego co roku zapada ok. 3,8 tys. Polek. Niestety, początkowo nie daje żadnych objawów, dlatego często nazywany jest „cichym zabójcą”. Na raka jajnika najczęściej chorują kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej odnotowuje się przypadki młodych kobiet, szczególnie z rodzinnymi predyspozycjami do tego typu nowotworu.

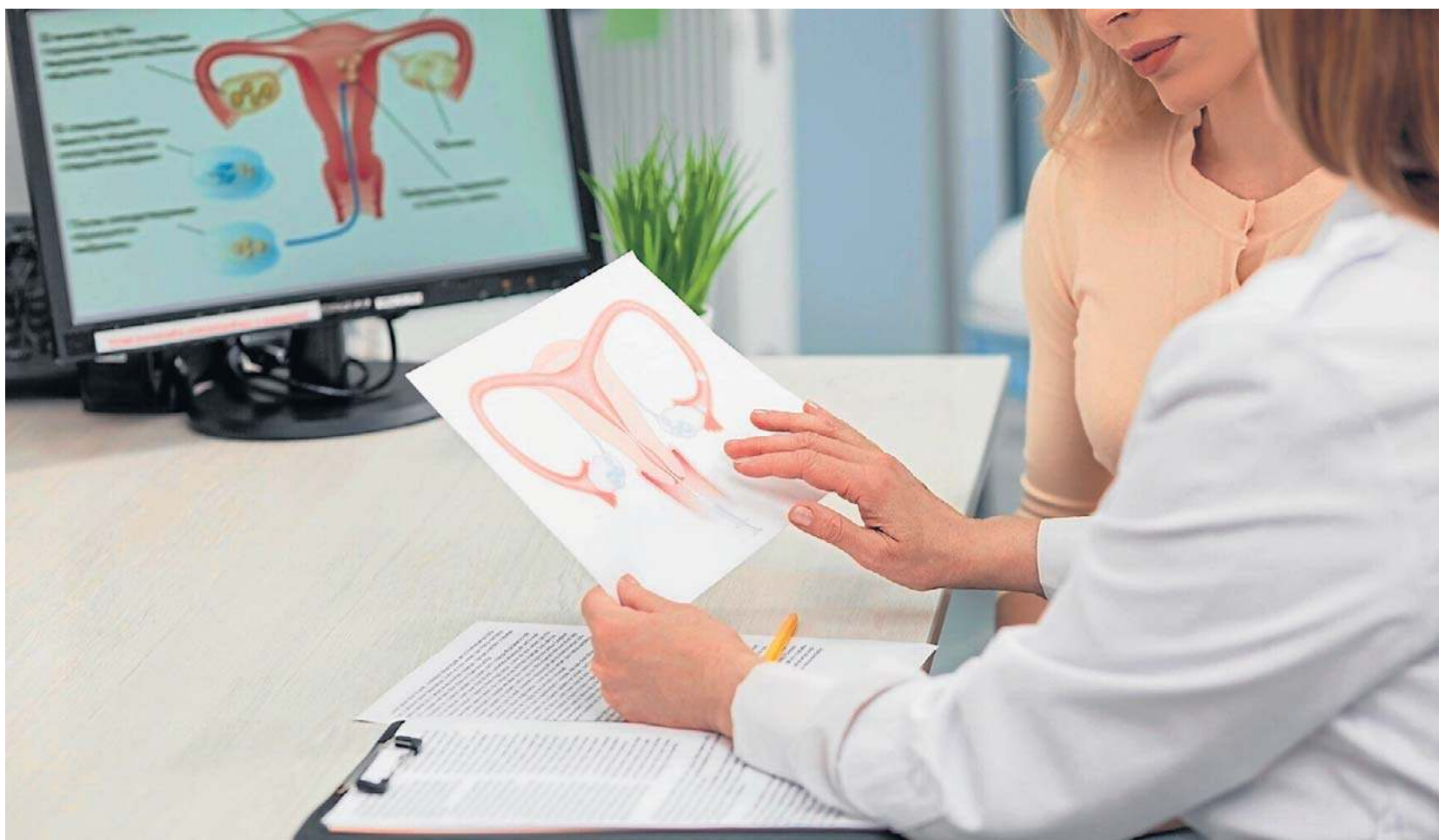
Jakie są przyczyny rozwoju raka jajnika? Wśród głównych czynników predysponujących wymienia się:

- wiek powyżej 50. roku życia,
- występowanie mutacji genetycznej BRCA 1 i BRCA 2,
- otyłość,
- dietę ubogą w antyoksydanty,
- późną menopauzę,
- niepłodność,
- endometriozę,
- częste stany zapalne miednicy mniejszej lub układu moczowego.

Rozpoznanie raka jajnika nie jest trudne, ponieważ często już podczas badania ginekologicznego aparatem do USG można zaobserwować niepokojące zmiany. Niestety, jak wynika z najnowszego raportu „Profilaktyka zdrowia kobiet”, regularnie raz na rok do ginekologa chodzi tylko 21 proc. ankietowanych, a co czwarta Polka odwiedza specjalistę rzadziej niż raz na trzy lata.

Dodatkowo aż 13 proc. respondentek wcale nie chodzi do specjalisty. To stanowi poważny problem, ponieważ wczesna diagnostyka i właściwe odpowiednie leczenie zwiększa szanse na dłuższe przeżycie.

Jak wykryć raka jajnika? Wśród najpowszechniejszych metod rozpoznawania tego



Rak jajnika to podstępna choroba, która może nie dawać żadnych objawów

typu nowotworu wymienia się:

- USG ginekologiczne,
- USG jamy brzusznej,
- tomografię komputerową,
- rezonans magnetyczny,
- badanie w kierunku mutacji CA 125 i HE4.

W momencie, gdy ginekolog zauważy anomalię w jednym z powyższych badań, może zlecić wykonanie laparoskopii zwiadowczej, czyli zabiegu polegającego na niewielkim nacięciu powłok brzusznych i wprowadzeniu specjalnego sprzętu z kamerą.

Leczenie raka jajnika zależy przede wszystkim od stopnia zaawansowania choroby, jednak najczęściej polega na usunięciu jajnika lub całych narządów rodnych (w zależności od wieku pacjentki i tego, czy chciałaby w przyszłości mieć dzieci), a następnie poddaniu chemioterapii.

● Wodobrzusze lub powiększenie obwodu brzucha

Jednym z nietypowych objawów raka jajnika jest wodobrzusze, czyli nadmierne gromadzenie się wody w jamie brzusznej. Ta dolegliwość może dotyczyć nawet 30 proc. pacjentek z nowotworem przydatków.

Dodatkowo u większości kobiet z tego typu nowotworem obserwuje się znaczne powiększenie obwodu brzucha, które często mylone jest z wzdęciami, spowodowanymi niestrawnością.

Rak jajnika to nowotwór złośliwy, na którego co roku zapada ok. 3,8 tys. Polek. Niestety, początkowo nie daje żadnych objawów

● Ból nogi, przypominający rwę kulszową

Pacjentki z rakiem jajnika mogą odczuwać ból, który promieniuje od uda i sięga czasem nawet do kostki.

Kobiety często mylą ten objaw raka jajnika z rwą kulszową, która nasila się szczególnie przy długotrwałym siedzeniu w jednej pozycji. Najczęściej ból pojawia się po stronie chorego jajnika.

● Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu

Guz jajnika rozrasta się w dość szybkim tempie i może naciskać na pęcherz moczowy, co wywołuje uczucie ciągłego parcia.

Pacjentki z tym typem nowotworu częściej muszą chodzić do toalety, a w zaawansowanym stadium choroby mikcja może powodować silny ból.

● Krwawienia śródcykliczne

Nietypowym objawem raka jajnika jest również pojawienie się krwawienia lub plamienia w środku cyklu.

Ten symptom może również oznaczać nadżerki, polipy, torbiele endometrialne, a także infekcję intymną.

Jeśli krwawieniu towarzyszą ból lub skurcze brzucha, warto niezwłocznie udać się do lekarza ginekologa, w celu wykonania badania USG.

● Ból podczas wypróżniania

Pacjentki z rakiem jajnika często obserwują u siebie uczucie ciężkości i przepełnienia brzucha, a także spadek apetytu.

W momencie, gdy nowotwór zaczyna się rozrastać może również dojść do pojawienia się silnego bólu podczas wypróżniania, który mija zaraz po defekacji. Ten objaw

można łatwo pomylić z zaparciami lub zaburzeniem trawienia, spowodowanym przez stosowanie diety ubogiej w błonnik pokarmowy.

● Ból pleców w okolicy lędźwiowej

Ból jajnika często promieniuje do pleców, a najbardziej odczuwalny jest w okolicy lędźwiowej. Im większy jest guz, tym ból pleców występuje częściej.

Zaobserwowano, że u pacjentek z nowotworem przydatków ból lędźwi zazwyczaj występuje przez cały dzień i nie mija po odpoczynku nocnym.

Ten objaw bardzo łatwo pomylić z nieprawidłową pracą nerek lub przeciążeniem kręgosłupa.

Im szybciej rak jajnika zostanie wykryty, tym większe szanse na dłuższe życie.



W maju najbardziej uciążliwe dla alergików są pyłki dębu i traw

Te dwa rodzaje roślin w maju pyłą najsilniej

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

W maju zaczynają pylić trawy, których pyłki wywołują bardzo silne objawy alergii, takie jak katar sienny, łzawienie oczu, a nawet duszności.

Maj to miesiąc, w którym pylenie wielu roślin osiąga wysokie stężenie, co może być uciążliwe dla alergików.

W maju zmniejsza się pylenie brzozy, za to zaczyna intensywnie pylić dąb. Rozpoczyna się też okres pylenia traw, których pyłki utrzymują się w powietrzu bardzo długo. Zaczynają też pylić chwasty, takie jak szczaw i babka, a stężenie zarodników grzybów w powietrzu osiąga wysoki poziom.

Kalendarz pylenia roślin na maj

- dąb - pyli intensywnie przez cały maj,
- brzoza - pylenie kończy się na początku maja,
- sosna - pyli od maja do czerwca, ale rzadko powoduje silne alergie,
- wierzba i topola - pylenie może jeszcze trwać na początku maja, ale nie jest już tak intensywne jak w kwietniu,
- buk - pylenie rozpoczyna się na przełomie maja i czerwca,
- trawy - pylenie traw rozpoczyna się w maju i trwa aż do jesieni, osiągając szczyt w czerwcu i lipcu. Do najczęściej uczulających traw należą: tymotka łąkowa, kostrzewa łąkowa, kupkówka pospolita i wiechlina łąkowa. Pyli również żyto i inne zboża,
- szczaw - pyli w maju i czerwcu,
- babka lancetowata - pylenie rozpoczyna się w drugiej połowie maja,
- pokrzywa - pylenie rozpoczyna się w połowie maja,
- grzyby - zarodniki grzybów pleśniowych z rodzajów Clado-

sporium i Alternaria osiągają wysokie stężenie w maju.

W maju najbardziej dokuczliwe dla alergików są pyłki dębu i traw. Śledź aktualne kalendarze pylenia dla swojego regionu, ponieważ intensywność i czas trwania pylenia poszczególnych roślin mogą się różnić w zależności od warunków pogodowych i lokalizacji.

Czym jest alergia?

Alergia na pyłki roślin, zwana również pyłkowicą lub katar siennym, to nadmierna reakcja układu odpornościowego na pyłki roślin wiatropylnych, takich jak drzewa, trawy i chwasty. U osób z alergią układ odpornościowy błędnie identyfikuje nieszkodliwe pyłki jako zagrożenie i zaczyna wytwarzać przeciwciała IgE. Przy ponownym kontakcie z tym samym alergenem dochodzi do uwolnienia histaminy i innych substancji chemicznych, które wywołują charakterystyczne objawy alergiczne.

Najczęstsze objawy alergii na pyłki roślin to:

- katar sienny - wodnista, przeźroczysta wydzielina z nosa, kichanie, świąd i zatkanie nosa,
- alergiczne zapalenie spojówek - świąd, pieczenie, zaczerwienienie i łzawienie oczu,
- obrzęk powiek, uczucie „piasku pod powiekami”, nadwrażliwość na światło,
- astma pyłkowa - duszność, świszczący oddech, kaszel, uczucie ucisku w klatce piersiowej,
- objawy skórne - wysypka, pokrzywka, świąd skóry,
- inne objawy - drapanie w gardle, ból głowy, zmęczenie, rozdrażnienie, zaburzenia snu i koncentracji.

Objawy mogą występować z różną intensywnością w zależności od rodzaju pyłku, na który jesteś uczulony oraz od stężenia pyłków w powietrzu.

Katastrofalny błąd popełnia prawie 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Nowy raport IPISS, dotyczący Polek i Polaków w wieku przedemerytalnym, pokazuje wyraźnie: starość wciąż traktujemy bardziej jako abstrakcję niż etap życia, do którego trzeba się przygotować.

Większość z nas wyobraża sobie starość w jednym, dość optymistycznym scenariuszu: we własnym domu, możliwie długo samodzielnie, z pomocą bliskich wtedy, gdy będzie to potrzebne. Problem polega na tym, że choć takie oczekiwania deklaruje ogromna część Polaków, realne przygotowania do niesamodzielnej starości podejmuje zaledwie co dziesiąta osoba.

Rodzina jako fundament opieki. I jednocześnie największe ryzyko

Blisko 76 proc. badanych uważa, że opieka nad starszym, niesamodzielnym rodzicem jest obowiązkiem dzieci. To pokazuje, jak silnie zakorzeniony jest w Polsce rodzinny model opieki. Instytucje - domy pomocy społecznej, opieka całodobowa - są akceptowane raczej niechętnie i głównie wtedy, gdy nie ma już innego wyjścia.

Ten schemat myślenia ma swoje dobre strony: bliskość emocjonalna, chęć niesienia pomocy, odpowiedzialność za rodziców. Ale ma też poważną słabość, która z wiekiem populacji będzie coraz bardziej widoczna: rodzin zdolnych do długotrwałej opieki będzie coraz mniej. Z najnowszej raporty Instytutu Pracy i Spraw Socjalnych wynika, że:

- prawie 78 proc. osób w wieku przedemerytalnym nigdy nie opiekowało się niesamodzielnym bliskim,
- ci, którzy takie doświadczenie mają, pomagali głównie w domu, wykonując codzienne czynności, wspierając emocjonalnie, organizacyjnie i finansowo.

To oznacza, że ogromna część przyszłych seniorów i ich rodzin nie wie, z czym naprawdę wiąże się wieloletnia niesamodzielność - fizycznie, psychicznie i logistycznie.

„Chcę zostać w swoim domu” - najczęstsze marzenie przyszłych seniorów

Zapytani o to, jak wyobrażają sobie życie w wieku 80 lat w sytuacji ograniczonej sprawności, ponad 68 proc. respondentów



Polacy nie przygotowują się do starości i to poważny błąd

wskazuje własne mieszkanie lub dom i doraźną pomoc bliskich.

To bardzo spójna, ale też wymagająca wizja, bo żeby starość w domu była możliwa, muszą być spełnione trzy warunki:

- zdrowie i sprawność - przynajmniej częściowa,
- rodzina lub sieć wsparcia, która faktycznie jest dostępna,
- odpowiednie warunki mieszkaniowe i finansowe.

Raport pokazuje jednak, że tylko 11,5 proc. badanych podejmuje dziś jakiegokolwiek działania, by przygotować się na scenariusz niesamodzielności. Oznacza to ogromną lukę między oczekiwaniami a realnymi przygotowaniem.

WARTO WIEDZIEĆ

Starość to proces. Można się na nią przygotować

Polacy liczą na rodzinę, ale prawie nikt nie przygotowuje się systemowo na niesamodzielność. Dobra wiadomość jest taka, że przygotowanie do starości nie musi oznaczać rezygnacji z życia ani straszenia się chorobą. To racjonalne planowanie: zdrowia, relacji, pieniędzy i przestrzeni. Im wcześniej zaczniemy - tym większa szansa, że starość rzeczywiście będzie taka, jaką sobie dziś wyobrażamy: u siebie, bezpieczna i możliwie samodzielna.

Dlaczego nie chcemy się przygotowywać?

Najczęściej wymieniane powody związane są z tym, że:

- starość kojarzy się z czymś odległym i nieprzyjemnym,
- niesamodzielność jest tematem tabu,
- wierzymy, że „jakoś to będzie”, a rodzina pomoże,
- brakuje jasnych wzorców i wiedzy, od czego w ogóle zacząć.

Ci, którzy się przygotowują, robią to głównie w trzech obszarach:

- ćwiczą umysł (krzyżówki, nauka, aktywność intelektualna),
- dbają o aktywność fizyczną,
- odkładają pieniądze.

To ważne kroki - ale nie wyczerpują listy realnych potrzeb w niesamodzielnej starości.

Największe wyzwania, o których rzadko myślimy

● Opiekun też się starzeje

Najczęściej jako przyszłe źródło pomocy wskazujemy współmałżonka lub partnera (61 proc.). Problem w tym, że on również będzie seniorem - często z własnymi ograniczeniami zdrowotnymi.

● Dzieci mogą nie być dostępne

Migracje, praca w innych miastach lub krajach, własne problemy zdrowotne czy finansowe sprawiają, że opieka dzieci nie zawsze będzie możliwa, nawet przy najlepszych chęciach. Tymczasem 28 proc. badanych uważa, że to właśnie dzieci zajmą się nimi w razie konieczności.

● Brak planu = kryzys w momencie choroby

Bez wcześniejszych ustaleń nagłe pogorszenie zdrowia oznacza chaos decyzyjny: kto pomoże, gdzie, za jakie pieniądze i kosztem czyjego zdrowia.

Na co powinien zwrócić uwagę dzisiejszy senior i jego rodzina?

● Rozmawiać zawczasu

Rozmowa o starości, chorobie i opiece nie jest „czarnowidztwem”. To element odpowiedzialności - wobec siebie i bliskich.

● Dbać o sprawność jak o kapitał

Ruch, dieta, aktywność społeczna i intelektualna realnie opóźniają niesamodzielność. To inwestycja, która się zwraca - latami.

● Przygotować mieszkanie

Brak progów, bezpieczna łazienka, dobre oświetlenie, możliwość wezwania pomocy - te rzeczy warto planować, zanim staną się koniecznością.

● Odkładać środki - nawet niewielkie

Prywatna opiekunka, pomoc domowa czy usługi wspomagające kosztują. System rodzinny potrzebuje finansowego wsparcia, by nie przeciążyć jednego opiekuna.

● Poznać dostępne formy wsparcia

Usługi sąsiedzkie, dzienna opieka, pomoc czasowa czy tzw. opieka wytchnieniowa to rozwiązania, które będą w Polsce coraz ważniejsze - i coraz bardziej potrzebne.

U niektórych wraca jak bumerang. Niewłaściwa higiena i palenie jej sprzyjają

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

Biały nalot na języku, wewnętrznej stronie policzków, pod językiem, w okolicy dziąseł i migdałków, zaczerwienienie błony śluzowej oraz uczucie pieczenia mogą wskazywać na grzybicę jamy ustnej.

Schorzenie to częściej występuje u osób osłabionych, po długotrwałej antybiotykoterapii, a także u pacjentów stosujących sterydy wziewne lub używających protez zębowych. Dentystka wyjaśnia, jak rozpoznać ten problem oraz jak mu zapobiegać.

Czynniki sprzyjające rozwojowi kandydozy jamy ustnej

Candida albicans to drobnoustroj, który naturalnie występuje w jamie ustnej i przewodzie pokarmowym człowieka i u osób zdrowych zwykle nie wywołuje żadnych dolegliwości.

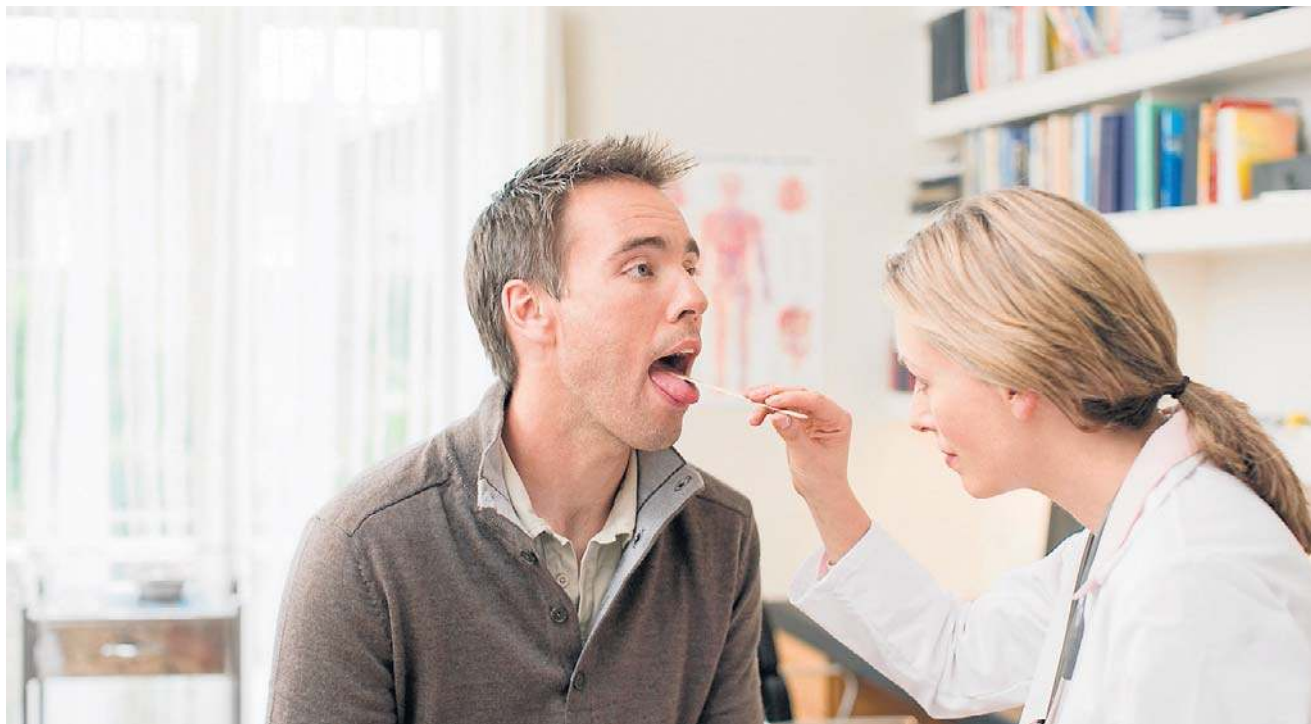
Do jego nadmiernego namnażania dochodzi jednak w sprzyjających warunkach, takich jak dieta bogata w cukry proste, długotrwała antybiotykoterapia czy stosowanie steroidów, w tym wziewnych. Ryzyko zwiększają także choroby ogólnoustrojowe, np. cukrzyca, oraz obniżona odporność, np. po leczeniu immunosupresyjnym po przeszczepach.

Rozwojowi infekcji sprzyjają również palenie papierosów, niewłaściwa higiena jamy ustnej, w tym zaniedbywanie czyszczenia protez zębowych. Dodatkowymi czynnikami ryzyka są suchota w jamie ustnej (kserostomia), choroby układu pokarmowego oraz podeszły wiek.

Śładkie? Lepiej sobie odpuść

To podstawowa zasada w zapobieganiu kandydozie jamy ustnej. Cukry proste stanowią nie tylko pożywkę dla bakterii próchnicotwórczych, ale także dla drożdżaków z rodzaju *Candida*.

- Zbilansowana dieta, to znaczy taka, która dostarcza organizmowi w odpowiedniej ilości składniki odżywcze, witaminy i minerały, to podstawa zdrowia. Wielu zapomina, że to, co jemy, ma też wpływ na mikroby żyjące w naszym organizmie. Generalnie nadpodaż cukrów prostych: ze słodyczy, dań instant oraz wysoko przetworzonych, niesie ze sobą ryzyko próchnicy, chorób dziąseł i wspomnianej drożdżycy.



Grzybica jamy ustnej częściej występuje u osób osłabionych, po długotrwałej antybiotykoterapii, a także u pacjentów stosujących sterydy wziewne lub używających protez zębowych

Dla przeciwwagi: błonnik. Lubią go bakterie probiotyczne, a więc te korzystne, na których nam zależy - wyjaśnia lek. dent. Ewa Goraj z Addent Medico Stomatologia w Krakowie i dodaje: - W jamie ustnej człowieka może jednocześnie żyć sto gatunków drobnoustrojów. Nasze nawyki wpływają na to, których jest więcej, a których liczebność się zmniejsza. To potem dobitnie zauważamy w czasie obciążenia organizmu, na przykład chorobą.

Warto pamiętać, że cukry mogą występować w produktach spożywczych także pod innymi nazwami, m.in. jako syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, miód, melasa, syrop klonowy czy syrop z agawy. Do cukrów prostych zalicza się również glukozę, fruktozę, sacharozę, maltozę i dekstrozę, a także skrobię, która po trawieniu ulega rozkładowi do glukozy.

Zadbaj o higienę

Szczególnie narażone na tworzenie się biofilmu i jego zaleganie są: przestrzenie międzyzębowe, kieszonki dziąsłowe, bruzdy zębów trzonowych, powierzchnia języka oraz elementy uzupełnień protetycznych, w tym same protezy. To właśnie tam drobnoustroje, w tym drożdżaki, mają najlepsze warunki do namnażania i rozprzestrzeniania się w jamie ustnej. Ich skuteczne usuwanie jest kluczowe w profilaktyce przerostu *Candida albicans*.

Szczególną grupą pacjentów są osoby noszące protezy zę-

bowe, które często nie dbają o ich odpowiednią higienę. W ich przypadku kandydoza może przebiegać nietypowo i być trudniejsza do rozpoznania.

- Najczęściej obserwujemy objawy ograniczone do błony śluzowej mającej kontakt z protezą, takie jak zaczerwienienie czy obrzęk. Pacjenci zgłaszają także pieczenie, ból i świąd. Biały nalot pojawia się rzadziej lub w ogóle nie występuje. Na rozwój problemu wpływa

zarówno mechaniczne oddziaływanie protezy - często niedopasowanej - jak i nadmierny wzrost drożdżaków. Mówimy wtedy o stomatopatiach protetycznych, które wcale nie należą do rzadkości i mogą dotyczyć nawet jednej na trzy osoby. Sama proteza również może być zasiedlana przez mikroorganizmy i stanowić miejsce powstawania trudnego do usunięcia biofilmu - ostrzega dentystka.

W profilaktyce i leczeniu zakażeń drożdżakowych kluczowe znaczenie ma dokładna higiena: szczotkowanie zębów wraz z okolicami przydziąsłowymi, nitkowanie, oczyszczanie języka oraz właściwa pielęgnacja protez przy użyciu dedykowanych szczoteczek i tabletek czyszczących. Protezy powinny być przechowywane na sucho, a ich użytkowanie najlepiej przerwać na noc. Jeśli nie jest to możliwe, należy szczególnie intensywnie dbać o ich higienę.

Probiotyki też się przydadzą

Jest to szczególnie istotne w czasie oraz po zakończeniu antybiotykoterapii. Probiotyki to starannie dobrane szczepy bakterii, które wywierają korzystny wpływ na organizm człowieka. Ich działanie jest wielokierunkowe - od regulacji pracy układu odpornościowego (immunomodulacji), przez wspieranie produkcji niektórych witamin i składników odżywczych, aż po ograniczanie rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych.

- W ochronie jamy ustnej przed kandydozą oraz wspomagającą w jej leczeniu znaczenie mają m.in. *Lactobacillus reuteri* i *Lactobacillus rhamnosus*. Te szczepy wykazują zdolność hamowania namnażania *Candida*, ograniczają jej przyleganie do tkanek oraz tworzenie biofilmu, a dodatkowo produkują substancje, które pomagają ją zwalczać. Dostępne są w wielu preparatach bez recepty, przy czym najlepiej przyjmować je doustnie, w formie rozpuszczonej w płynie, np. wodzie lub jogurcie - wyjaśnia lek. dent. Ewa Goraj z Addent Medico Stomatologia w Krakowie.

Specjalistka zwraca również uwagę na znaczenie diety. W codziennym jadłospisie warto uwzględnić produkty bogate w bakterie kwasu mlekowego, takie jak kefir, sery fermentowane czy kiszonki.

Na rynku dostępne są także pastylki do ssania lub żucia zawierające korzystne bakterie wspierające zdrowie jamy ustnej, a także specjalistyczne preparaty do higieny jamy ustnej z dodatkiem probiotyków.

Udaj się do lekarza

Kandydoza jamy ustnej to przeważnie infekcja miejscowa, dlatego w pierwszej kolejności zalecane są preparaty do stosowania miejscowego.

- Przy podejrzeniu nadkażenia grzybiczego najwłaściwiej wykonać wymaz mykologiczny - mykogram, który ewentualnie potwierdzi nasze obawy, a także wskaże wła-

ściwy preparat do leczenia. Niewłaściwe leczenie kandydozy czy nadużywanie preparatów przeciwgrzybiczych powoduje powstawanie szczepów opornych na leki. Terapię ogólnoustrojową rozważamy, biorąc pod uwagę ogólny stan zdrowia pacjenta, występowanie chorób współistniejących i leczenie immunosupresyjne - wyjaśnia dentystka.

Bardzo ważne w leczeniu kandydozy jamy ustnej jest również wyeliminowanie lub złagodzenie wszelkich możliwych do zidentyfikowania czynników predisponujących: unormowanie poziomu cukru we krwi, poprawienie niedopasowanych uzupełnień protetycznych, konsultacje ze specjalistami i leczenie innych dolegliwości oraz niedoborów witaminowych.

Sięgnij po odpowiednie preparaty

W leczeniu kandydozy szerokie zastosowanie znajduje chlorheksydyna w postaci płukanek, tabletek do ssania, żelu, a także oktenidyna w postaci roztworu do płukania jamy ustnej. Dodatkowo właściwości przeciwgrzybicze wykazują olejki z drzewa herbacianego, oregano i pestek grejpfruta.

Co bez recepty pomoże na grzybicę jamy ustnej?

- tabletki do ssania z chlorchinaldolem,
- tabletki do ssania, spraye, płukanki i preparaty miejscowe z dichlorowodorkiem chlorheksydyny (chlorheksydyna),
- roztwór do stosowania miejscowego z tetraboranem sodu (boraks),
- wodny roztwór (1%) fioletu gencjanowego do stosowania miejscowo,
- płukanki z oktenidyną.

Bez właściwego leczenia kandydoza ma tendencję do nawracania, zwłaszcza u osób z chorobami ogólnoustrojowymi lub osłabionych. Tu wskazane będą leki na receptę o silnym działaniu przeciwgrzybiczym. Przyjmuje się je na zalecenie i według wskazań lekarza.

O długo utrzymujące się, nawracające lub dokuczliwe zmiany zawsze warto zapytać dentystę lub lekarza pierwszego kontaktu. Choć objawy są podobne, mogą świadczyć o kompletnie różnych dolegliwościach: od błahych po naprawdę poważne. Przynajmniej raz w miesiącu warto także wykonać we własnym zakresie samobadanie jamy ustnej pod kątem wszelkich niepożądanych zmian.

WARTO WIEDZIEĆ

Probiotyki

Probiotyki to tzw. dobre bakterie, które pomagają utrzymać zdrowie układu trawiennego i wzmacniają układ odpornościowy. Jednak ich stosowanie powinno być celowane. Różne szczepy probiotyczne wykazują konkretne działania, dlatego wybór odpowiedniego preparatu powinien zależeć od indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia. Np. szczep *Saccharomyces boulardii* chroni przed biegunką poantybiotykową, a *Lactiplantibacillus* (dawniej *Lactobacillus*) *plantarum* 299v wspomaga łagodzenie objawów zespołu jelita drażliwego i poprawia wchłanianie żelaza. Dlatego suplementacja probiotykami powinna zawsze odpowiadać konkretnym problemom zdrowotnym.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BLUSZCZYK KURDYBANEK Jak rośnie bluszcz kurdybanek?

Bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea*) jest rośliną zimozieloną, czyli taką, która nie zrzuca liści i rośnie już od wczesnej wiosny. Bylina ta należy do rodziny jasnotowatych – tak, jak np. mięta, melisa, lawenda, tymianek czy majeranek. Jest jadalny tak samo, jak popularne zioła, i ma cenne właściwości prozdrowotne. Świeży bluszcz kurdybanek ma silny korzenny zapach i smak, który pasuje zwłaszcza do mięs i ryb, jak również innych ziół np. w sosach czy daniach jednogarnkowych. Inne tradycyjne nazwy rośliny to bluszcz pospolity, bluszcz ziemny, obłożnik czy po prostu kurdybanek. Również łacińska nazwa rośliny – *Glechoma hederacea* – ma wiele synonimów, takich

jak: *Nepeta glechoma*, *Nepeta hederacea*, *Hedera terrestris*. Bluszcz rośnie dziko w Europie i Azji i jest pospolitym, trudnym do wypłenienia chwastem, który intensywnie rozrasta się na wiosnę. Występuje w lasach liściastych, na łąkach, nieużytkach, w ogrodach i innych obszarach zieleni. Jest rośliną miododajną, lubianą przez pszczoły. To również lubiana roślina dekoracyjna, zwłaszcza odmiany takie jak np. bluszcz kurdybanek *Variegata*, którego zapach ma właściwości odstraszające komary. W kuchni i zielarstwie surowcem są aromatyczne liście i purpurowo-fioletowe kwiaty bluszczu, które w nienasłonecznionych miejscach zbioru są niebieskie. Watro poszukiwać go w czystych lokalizacjach, oddalonych od dróg i innych źródeł zanieczyszczeń środowiska.

Na co jest dobry bluszcz?

Bluszcz kurdybanek zawiera m.in. seskwiterpeny, triterpeny, taniny, fenolokwasy (kwas rozmarynowy, kawowy, ferulowy), flawonoidy (pochodne kwercetyny, apigeniny i luteoliny), gorycze czy saponiny. Są to związki o działaniu antyoksydacyjnym, które mają korzystne działanie w organizmie i działają ochronnie w stosunku do komórek i tkanek. Przeciwnie, niaczom towarzyszą im kwas organiczne i sole mineralne, a także olejek eteryczny zawierający podobne związki terpenowe, jak różne odmiany ziół (do 0,03 proc. w ziele suszonym).

Bluszcz kurdybanek, zwłaszcza przygotowany w formie naparu lub odwaru, wspomaga stan układu pokarmowego, błon śluzowych i skóry.



Ma jednak znacznie więcej cennych właściwości, np.:

- znacznie nasila wydzielanie soku żołądkowego, ułatwiając trawienie zwłaszcza pokarmów białkowych,
- ułatwia przepływ żółci, co poprawia trawienie tłuszczów,
- działa ściągająco i przeciwzapalnie, również stosowany jako płukanka do ust i gardła, a ponadto przy hemoroidach,
- wywołuje lekki efekt zapierający i wspomaga regenerację śluzówki, między innymi przy bieguncie,

- działa wzmacniająco na organizm, między innymi w stanach anemii,
- hamuje rozwój bakterii ropnych, również tych antybiotykopornych,
- wspomaga leczenie stanów zapalnych górnych dróg oddechowych, między innymi przy infekcjach i astmie,
- wspomaga odtruwanie organizmu z toksyn, między innymi metali ciężkich i węglowodórów aromatycznych,
- chroni komórki wątroby hamując rozwój jej stłuszczenia czy marskości,
- działa rozkurczowo w obrębie układu trawiennego i moczowego, jak i oddechowego,
- ułatwia odkrztuszanie wydzieliny zapalnej z dróg oddechowych,
- rozszerza oskrzela i łagodzi oddechowe stany alergiczne, wspomaga leczenie wyprysków, egzemy i drobnych ran przy przemywaniu naparem

lub nalewką rozcieńczoną wodą w stosunku 1 do 5,

- stosowana zewnętrznie zmniejsza aktywność gruczołów łojowych, łagodząc objawy przetłuszczania się skóry (a zarazem trądziku) oraz włosów,
- hamuje aktywność grzybów takich jak drożdżaki *Candida* na skórze.

Na co stosować bluszcz?

Najważniejsze zastosowania to: niestrawność, biegunki i zaparcia, zatrucia, infekcje dróg moczowych, zaburzenia wchłaniania, wzdęcia i kolki, astma oskrzelowa, chrypa, kaszel, zapalenie oskrzeli, krtani, zatok, trądzik pospolity, egzema, łojotok, łupież. Roślina jest uznawana za bezpieczną w przetworach bezalkoholowych podawana nawet dzieciom, jednak nie powinny stosować jej osoby z epilepsją (padaczką) oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Naturalna broń na stany zapalne

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

Coraz więcej badań pokazuje, że to, co dodajemy do potraw, może realnie wspierać organizm w walce ze stanami zapalnymi.

Cynamon, szafran czy kurkuma to nie tylko aromat, ale także bioaktywne związki o potwierdzonym działaniu. Poznaj naturalną broń na stany zapalne.

Sięgnij po goździki

Jeśli chcemy wykorzystać naturalny potencjał przypraw, warto zwrócić uwagę na goździki. Wyróżniają się bardzo wysoką zawartością przeciwutleniaczy. Ich głównym składnikiem aktywnym jest eugenol – substancja o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym.

Dzięki temu goździki mogą nie tylko ograniczać stan zapalny, ale również wspierać zdrowie jamy ustnej, działając antybakteryjnie. Niektóre badania sugerują też ich potencjalny wpływ na regulację poziomu glukozy we krwi.

Dlaczego warto używać pieprzu cayenne?

Pieprz cayenne to przyprawa, która zawdzięcza swoje charakterystyczne, ostre działanie przede wszystkim kapsaicynie. To właśnie ten związek odpowiada za intensywne wrażenia smakowe, ale jego



Cynamon, szafran czy kurkuma to nie tylko aromat, ale także bioaktywne związki o potwierdzonym działaniu. Nie musisz sięgać po tabletki. Te przyprawy pomogą przy stanach zapalnych

rola nie ogranicza się jedynie do kulinarnej pikantności.

Kapsaicyna oddziałuje na układ nerwowy, wpływając na zmniejszenie odczuwania bólu, a jednocześnie wykazuje działanie przeciwzapalne, pomagając ograniczać procesy zapalne w organizmie. Dodatkowo przypisuje się jej zdolność do przyspieszania metabolizmu, co może wspierać kontrolę masy ciała. Nie bez znaczenia jest również jej wpływ na układ krążenia – może bowiem sprzyjać poprawie przepływu krwi.

Wyjątkowa moc szafranu

Szafran, choć stosowany w niewielkich ilościach, jest niezwykle bogaty w aktywne związki, takie jak krocyna i safranal. Substancje te wykazują silne działanie antyoksydacyjne i mogą obniżać poziom markerów zapalnych, w tym białka C-reaktywnego (CRP). Co ciekawe, szafran bywa również badany pod kątem wpływu na nastrój – niektóre wyniki sugerują jego potencjalne działanie przeciwdepresyjne.

Czosnek nie tylko w okresie przeziębienia

Czosnek to kolejny naturalny produkt, który zdecydowanie zasługuje na naszą uwagę. Zawarte w nim związki siarkowe, w tym allicyna, wykazują silne właściwości przeciwzapalne oraz przeciwdrobnoustrojowe.

Regularne spożywanie czosnku może wspierać układ odpornościowy, obniżać ciśnienie krwi oraz zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Istnieją także dowody

DIETA ANTYWIRUSOWA

Naturalne produkty mogą nie tylko walczyć ze stanami zapalnymi, ale także stanowić ochronę przeciwwirusową. Oto kilka z nich o silnym działaniu antywirusowym:

- Melisa – wyróżnia się wyjątkowo wysoką zawartością cytralu, aldehydu współodpowiadającego za jego charakterystyczny smak i cenne właściwości. Udowodniono, że działa on antywirusowo m.in. w stosunku do wirusa grypy, wirusów opryszczki HSV-1 i HSV-2, wirusa HIV-1, żółtej febr, norowirusa MNV czy retrowirusów.
- Curry i kurkuma – zawiera m.in. kurkuminę, która ma szerokie spektrum działania przeciwko patogenom, m.in. w stosunku do wirusów HIV, grypy (PR8, H1N1, H6N1), paragrypy typu 3 (PIV-3), HSV-1 i HSV-2, coxsackie, HBV, HCV, HPV, JEV, HTLV-1, FIPV, FHV, VSV czy RSV.
- Kokos – zawarty w nierafinowanym oleju kokosowym kwas laurowy, zostaje przekształcany w organizmie do monolaurynu, a ten jest efektywny przeciwko wirusom HIV, HSV-1, odry, cytomegalowirusom, wirusom VSIV, Epsteina-Barr czy maedi-visna.
- Oliwki i oliwa – zawierają aktywny związek o nazwie kwas elenowy będący silnym czynnikiem antywirusowym, a jego działaniu podlegają m.in. wirusy grypy, opryszczki, polio czy coxsackie.
- Jarmuż – zawiera m.in. glukozynolany, w tym indole takie jak indolo-3-karbinol (I3C), który wykazał działanie przeciwko wirusom takim jak m.in. HSV-1, HSV-2 czy grypy typu IAV (podtyp H1N1).
- Grzyby shiitake – zawierają należący do polisacharydów beta-glukan o nazwie lentinan, na który wrażliwe są m.in. wirusy HIV, HPV, polio (PV-1), czy BVDV i BoHV-1.

FOT. GETTY IMAGES

sugerujące jego potencjalne działanie przeciwnowotworowe, szczególnie w obrębie układu pokarmowego.

Przeciwzapalne właściwości imbiru

Jednym z najlepiej przebadanych składników o takim działaniu jest imbir. Zawiera on gingerole i szogaole, czyli związki roślinne, które hamują produkcję substancji odpowiedzialnych za rozwój stanu zapalnego. W jednym z badań wykazano, że ekstrakt z imbiru,

zawierający m.in. 6-gingerol i 6-szogaol, może przeciwdziałać starzeniu się komórek mięśniowych. Inne badania sugerują z kolei, że suplementacja imbirem w dawce 2-4 g dziennie może ograniczać spadek siły mięśniowej oraz łagodzić ból mięśni pojawiający się po wysiłku fizycznym.

Zdaniem badaczy, włączenie imbiru do suplementacji może być warte rozważenia jako element zdrowego stylu życia wspierającego profilaktykę i łagodzenie skutków starzenia.

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

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetarginasze
komunikaty.pl

AUTOREKLAMA

Czytaj
dla zdrowiastronazdrowia.plstrona **zdrowia**

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, os. Białostoczek, 50m², od 1.05, dwóm osobom, niedrogo 780-021-546**KOMFORTOWO** urządzone 2-pok, Wyszyńskiego. 660-281-127

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

KSIEŻYNO, działka 3000m², 280zł/m² tel. 600738387.

Praca

ZATRUDNIĘ

DO montażu ogrodzeń, od zaraz 604-417-820.**MURARZA** i pomocnika budowlanego, tel. 600738387.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe, 504-745-006

INSTALACYJNE

HYDRAULIK -solidnie, tel.

668-18-36-66

PORZĄDKOWE

PRANIE tapicerki i dywanów.

Czyszczanie u klienta. Tel. 518-786-343

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup

księgozbiorów. 506-105-002

ZŁOM kupię, wywożę. 508-127-829,

85/653-79-24

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ**Ogłoszenia drobne** w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń.**Bez wychodzenia z domu.**ibo.polskapress.pl

0011519638

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim

z powodu śmierci



Żony

byłego Pracownika

Zdzisława Szymczukiewicza

składa

Prezes Zarządu Firmy SaMASZ
wraz z pracownikami

REKLAMA

0011515709

**INFORMACJA
BURMISTRZA WASILKOWA**Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r., poz. 399) informuję, że na tablicy Urzędu Miejskiego w Wasilkowie oraz na stronie www.bip.wasilkow.pl umieszczono wykaz nieruchomości przeznaczonej do wydzierżawienia, oznaczonej numerem geodezyjnym **cz. 1026/2** o pow. 0,2700 ha, położonej w obrębie Wasilków, gm. Wasilków – bezprzetargowo.

REKLAMA

0011519677

BURMISTRZ CHOROSZCZYInformuję, że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2, art. 37 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r., poz. 399 t.j.) **został wywieszony** na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Choroszczy, ul. Dominikańska 2, a także zamieszczony na stronie internetowej <https://bip.choroszcz.pl>, <https://www.choroszcz.pl> na okres 21 dni, **wykaz nieruchomości** stanowiącej własność Gminy Choroszcz, położonej w obrębie Żółtki, gm. Choroszcz, **przeznaczonej do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego**, tj.:

- nieruchomości o nr geod. 1032/27 o pow. 0,0892 ha, cena netto 75 766,00 zł.

Choroszcz, 5 maja 2026 r.

Nie mogłam przez to spać. Bałam się, że zrobię komuś krzywdę

Urszula Dudziak w Wirtualnej Polsce o swoim jurorowaniu w „The Voice Of Poland” Fot. Zdzisław Surowaniec



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

Rafał Brzoska zdział koszulkę

Polski miliarder spędzał majówkę z żoną poza Polską. W sobotę Brzoska wrzucił na Instagram zdjęcie, na którym oboje z Omeną Mensah nie mają na sobie koszulek. Opatrzył go emotikonem serca. To nie wszystko: chwilę później udostępnił nagranie, na którym tańczą razem w barze bądź w klubie.

Marcela Leszczak nie marszczy się

Modelka w rozmowie z Plejadą przyznała, że korzysta z zabiegów medycyny estetycznej, ale robi to rozsądnie i w sprawdzonych miejscach. Leszczak zdradziła, że szczególnie ceni zabiegi, które mają poprawiać jakość skóry. – Troszkę botoksu gdzieś tam, żeby nie marszczyć się – powiedziała.

Anna Dereszowska złożyła życzenia córce

Aktorka kilka dni temu zamieściła post z okazji 18. urodzin córki. By uczcić moment wejścia Leny w dorosłość, udostępniła nagranie z jej archiwalnymi i aktualnymi fotografiami. Dołączyła do niego emocjonalny podpis. „Dziękuję ci za każde z tych 18 lat, które przeżyliśmy wspólnie. Jesteś moją inspiracją, radością, dumą, nauką, moim sercem i szczęściem. Życzę ci ekscytującej dorosłości, mądrych, empatycznych ludzi wokół ciebie, wymagających celów do osiągnięcia, miłości i zdrowia”. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Turysta Polsat Film, 18:50

Amerikanin Frank przyjeżdża do Włoch, aby zapomnieć o przeżytych zawodzie miłosnym. W pościgu do Wenecji poznaje piękną i tajemniczą Elise. Nawiązując flirt, który szybko przeradza się w romans. Z czasem okazuje się, że Elise skrywa pewien sekret. Frank zostaje wpłątany w wojnę między rosyjską mafią a wspieraną przez Interpol włoską policją.

Dorwać małego TVP 1, 21:20

Gangster z Miami, Chili Palmer, przyjeżdża do Los Angeles po długiego hazardowego i podstępnie produkenta. Zamiast rozliczenia wchodzi z nim w interes filmowy, kierowany własną fascynacją kinem.

Czas zemsty Stopklatka, 22:25

Niczego nie podejrzewający naukowiec zostaje wpłątany w aferę narkotykową. Niestudnie oskarżony, zostaje osadzony w więzieniu o zastraszonym rygorze. Bojąc się o swoją rodzinę ucieka, by ją chronić, ale też by zemścić się na prawdziwych przestępcach.

Showtime TVN, 22:55

Detektyw Preston i posturunkowy Sellars występują razem w programie na żywo o pracy policji. Sellars chce dobrze wypaść, a Preston na odwrót, czyli jak najgorzej.

KRZYŻÓWKA NR 68

Poziomo:

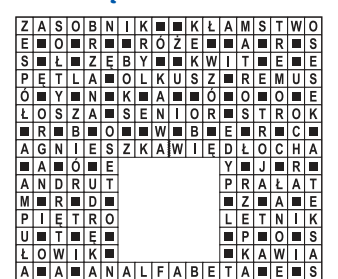
- 1) zapasy w Kraju Kwitnącej Wiśni,
 - 6) łatwo się tłucze,
 - 11) rytualne samobójstwo samuraja, harakiri,
 - 12) „Ostry ...”, amerykański serial medyczny,
 - 13) Myszka z kreskówki Walta Disneya,
 - 14) dawne bufiaste spodnie,
 - 15) forma rozrywki pochodząca z Japonii,
 - 17) zapalenie stawu skokowego konia,
 - 18) miejsce zmagania pięściarzy,
 - 19) przetwór owocowy w słoiku,
 - 20) „... Teresy Hennert”, powieść Zofii Nałkowskiej,
 - 23) klasyczny styl pływacki,
 - 25) powitalne pochylenie ciała,
 - 26) w przenośni o dostatku,
 - 27) „... zwana Wandą”, komedia kryminalna,
 - 28) przybyli... pod okienko,
 - 31) Jan Jakub, reżyser filmu „Jańcio Wodnik”,
 - 34) gumowy but na niepogodę,
 - 36) „... i Małgorzata”, powieść Michaiła Bułhakowa,
 - 37) słynny utwór Maurice'a Ravela,
 - 38) wynagrodzenie dla aktorki,
 - 39) „... i stare koronki”, czarna komedia,
 - 40) największy kontynent na Ziemi.
- Pionowo:**
- 2) w Barcelonie wyskoczył w nią Boniek,
 - 3) pospolity gatunek topoli,



- 4) słowny konflikt, sprzeczka,
- 5) miejsce pracy tynkarza,
- 6) duży sklep wielobranżowy,
- 7) żołnierz jednostki specjalnej,
- 8) król Itaki, mąż Penelopy,
- 9) ludowa nazwa kukułki,
- 10) sztuka uwodzenia,
- 16) imitacja towaru na wystawie,
- 21) szlam na dnie stawu,
- 22) niewolnica z brazylijskiego serialu,

- 23) zupa na zakwasie,
- 24) ślad po oparzeniu,
- 29) stan duchowy, usposobienie,
- 30) pęk słomy związany powrósem,
- 32) dzielnica Gdańska z katedrą,
- 33) grupa osób wzajemnie popierających się, koteria,
- 34) naczynie z uszkiem,
- 35) powieść Prusa z Izabelą Łęcką.

ROZWIĄZANIE NR 67



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja decyzjom, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny zapowiada, że spokój pomoże dostrzec nowe możliwości wokół Ciebie.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na relacjach i drobnych radościach. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia. **Baran (21.03 - 19.04)** Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi wyrażać myśli jasno – unikniesz dzięki temu nieporozumień.

Byk (20.04 - 20.05)

Warto zadbać o siebie i swoje emocje. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że chwila ciszy przyniesie odpowiedź na ważne pytania. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze, aby osiągnąć zamierzone cele. **Rak (22.06 - 22.07)** Detale mają duże znaczenie. Horoskop dzienny na środę mówi, że precyzja pozwoli uniknąć błędów i poprawić efektywność pracy.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach jest możliwa. Horoskop dzienny to wskazówka, by postawić na szczerłość i otwartość w rozmowach z innymi. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja Cię nie zawiedzie. Horoskop na dziś wyraźnie podpowiada, by zaufać przecuciom, szczególnie w sprawach osobistych. **Waga (23.09 - 22.10)** Nowe pomysły przyniosą inspirację. Horoskop dzienny na środę radzi działać odważnie, ale pamiętać też o konsekwencjach decyzji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość zostanie nagrodzona. Horoskop dzienny radzi, by nie zrażać się trudnościami, i mówi, że jesteś na dobrej drodze i blisko celu. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywność będzie Twoją mocną stroną. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją przy realizacji powziętych planów. Poczujesz satysfakcję. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi zachować równowagę i nie podejmować pochopnych decyzji.

Transferowe przymiarki. Co słychać w klubach ekstraklasy?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Choć do zakończenia sezonu, a tym bardziej otwarcia letniego okienka pozostało jeszcze trochę czasu, to zamieszanie transferowe w klubach PKO BP Ekstraklasy już ruszyło. Pierwsze ruchy już zostały ogłoszone.

To gorący czas zwłaszcza dla działaczy Lecha Poznań. Mistrz przewodzący tabeli celuje bowiem w historyczny, bo pierwszy awans do Ligi Mistrzów. Jeżeli faktycznie obroni tytuł, sukces będzie w zasięgu; wystarczy bowiem ograć tylko i aż dwóch rywali - jako rozstawiony w losowaniach. Do tego potrzebna jest jednak silna kadra, co pokazał zeszły rok i porażka z Crveną Zvezdą Belgrad. Co już wiemy? Otóż na razie „Kolejorz” skoncentrował się na rozmowach z zawodnikami z obecnego składu. Kontrakt o dwa lata przedłużył Radosław Murawski, który właśnie wrócił po kontuzji. Trwają negocjacje z liderem defensywy Antonio Miliciem. Według Meczyków z zespołu - niestety! - odejdzie najlepszy gracz ofensywy. Ali Gholizadeh, bo o nim mowa, zbyt długo zastanawiał się nad propozycją z klubu, w tzw. międzyczasie zerwał więzadła, i teraz wszystko wskazuje na to, że po sezonie zostanie bez umowy, gdyż obowiązująca wygasa w czerwcu. Reprezentantowi Iranu przypadnie udział w mistrzostwach świata; jego pauza po operacji wyniesie co najmniej kilka miesięcy. W Lechu pod znakiem zapytania stoi przyszłość Luisa Palmy wypożyczonego z Celtiku Glasgow. Po trzech sezonach ma dojść do zmiany podstawowego bramkarza, skoro transfer za granicę rozważa Bartosz Mrozek. Wzmocnienia też będą - nie-



Powracający po kontuzji Radosław Murawski z Lecha Poznań przedłużył kontrakt do 2028 roku

wiele, ale wszystkie jakościowe. Nadal nie wiadomo, czy trenerem pozostanie Niels Frederiksen.

Co słychać w Legii Warszawa? Otóż duży wpływ na kształt kadry chce mieć trener Marek Papszun, a świadczy choćby o tym fakt, że z drużyną łączony jest jego były podopieczny z Rakowa Częstochowa, obrońca Zoran Arsenić. Przy Łazienkowskiej dojdzie do prawdziwego wietrzenia szatni. Za granicę, prawdopodobnie do Anglii, wyfrunie bramkarz Kacper Tobiasz.

Odejście potwierdził już stoper Radovan Pankov. Nie wiadomo, czy uda się zatrzymać Juergena Elitima, a rozmowy z Bartoszem Kapustką w ogóle nie ruszyły, choć umowa wygasa za miesiąc. Ponadto z kadry ubędą Petar Stojanović czy Claude Goncalves. - Nowi? To nie do mnie pytanie - ucinał ostatnio dyskusję Papszun. Spośród wszystkich graczy nowy kontrakt podpisał jedynie syn dyrektora Michała Żewłakowa - Jakub.

Do zmian dochodzi również w gabinetach. Korona Kielce

rozstała się z dyrektorem sportowym Pawłem Tomczykiem. Pożegnanie z Arką Gdynia zapowiedział pełniący tę samą funkcję Veljko Nikitović. Wreszcie nikt dziś nie jest w stanie przewidzieć, co właściciel Widzewa Łódź Robert Dobrzycki zadecyduje w sprawie duetu Dariusz Adamczuk - Piotr Burlikowski odpowiadającego za przestrzelone ruchy w zimowym okienku, skutkujące miejscem w strefie spadkowej.

Wyjątkowy spokój panuje za to w Górniku Zabrze. Jeszcze przed zdobyciem Pucharu Polski działacze potwierdzili dwa transfery - z pierwszoligowej Stali Rzeszów. Stawiają na młodych, zdolnych Polaków. Nowym stoperem zostanie w lipcu 19-lletni Michał Synoś, zaś na bok powędruje 22-lletni Patryk Warczak. - Nic na wariata - mówi o swoim pomysle na rządzenie klubem Lukas Podolski, którego spółka 23 maja przejmie pakiet większościowy od miasta.

Dużo dzieje się w Pogoni Szczecin. Ten klub jako pierwszy zarobi około 1 mln złotych. Rumuński CFR Cluj aktywował bowiem klauzulę wykupu obrońcy Mariana Huji, przebywającego na wypożyczeniu. W drużynie Portowców zostają za to pomocnik Frederik Ulvestad i obrońca Dimitris Karamitsis, którzy parałowali nowe umowy. Bliski tego jest jeszcze Leo Borges.

Maj będzie miesiącem głośnych pożegnań. Po czternastu (!) latach spędzonych w Radomiaku Radom karierę zakończy Leandro. - Serce bardzo boli, ale niestety przychodzi ten czas - zapowiedział Brazylijczyk z polskim paszportem. Po raz ostatni zagra 16 maja w hicie z Lechem Poznań.

©

Bayern Monachium kontra Paris Saint-Germain, czyli piłkarska uczta dla kibiców

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Przed nami kolejna uczta piłkarska. W Monachium Bayern spróbuje odrobić jednobramkową stratę (4:5) z pierwszego, wyjazdowego meczu półfinałowego Ligi Mistrzów z PSG.

Rozgrywki Champions League sezonu 2025/2026 powoli zbliżają się do końca. Pozostały tylko dwa mecze - dzisiejszy rewanżowy, z udziałem drużyny bawarskiej i Paris Saint-Germain, oraz wielki finał, który zaplanowano na 30 maja w Budapeszcie.

Zapewne wszyscy pamiętamy niezwykle spektakl, jaki zafundowały nam oba zespoły w ubiegłym tygodniu na Parc des Princes.

Niemal wszyscy fachowcy twierdzą, że był to jeden z najciekawszych meczów w historii Ligi Mistrzów i wcześniejszego Pucharu Europy. Dopiero drugi raz w historii aż dziewięć bramek padło w półfinałowym meczu najważniejszych euro-

pejskich klubowych rozgrywek. W 1960 roku Eintracht Frankfurt najpierw rozgromił Glasgow Rangers aż 6:1, a w rewanżu wygrał 6:3.

Broniąca trofeum drużyna trenera Luisa Enrique prowadziła w Paryżu już 5:2, ale Bayern nie zamierzał się ugiąć. Gole Dayota Upamecano i Luisa Diaza sprawiły, że PSG wygrało tylko 5:4, więc rewanż w Monachium zapowiada się pasjonująco.

Niemiecki klub przegrał tylko jeden z ostatnich 29 meczów Ligi Mistrzów na swoim obiekcie (23 wygrane, 5 remisów) i wygrał wszystkie sześć u siebie w tym sezonie.

PSG i Bayern są najsukuteczniejszymi zespołami tej edycji Ligi Mistrzów. Zdobyły już - odpowiednio - 43 i 42 bramki. Rekordzistą pozostaje FC Barcelona (45 bramek - 1999/2000).

Transmisja z meczu na Allianz Arena w Monachium (godz. 21.00) dostępna będzie w Canal+ Extra 1, na platformie Canal+ Online oraz w aplikacji mobilnej.

©



Napastnik Bayernu Monachium - Harry Kane ma już 53. gole strzelone w Lidze Mistrzów, co daje mu 10. miejsce

PZPN chce „spolszczyć” Ekstraklasę. Kluby stawiają weto

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Polski Związek Piłki Nożnej (PZPN) wraz z ministrem sportu i turystyki Jakubem Rutnickim rozważa zmiany, które miałyby „spolszczyć” rozgrywki PKO Ekstraklasy i I. Ligi.

Propozycja dotycząca zwiększenia liczby polskich piłkarzy w kadrach meczowych nie spotkała się jednak z entuzjazmem klubów z najwyższej klasy rozgrywkowej i jej zaplecza.

Więcej obcokrajowców niż swoich

Nie jest tajemnicą, że w PKO Ekstraklasie gra obecnie więcej obcokrajowców niż młodych, utalentowanych Polaków. Długo szukać nie trzeba, bo wystarczy spojrzeć na ostatni poniedziałkowy mecz Radomiaka z Lechią - w wyjściowych składach znalazło się łącznie czterech (!) naszych rodaków. Proporcje? Trzech w drużynie gospodarzy i tylko jeden w ekipie gości. Kres takiej polityce chcą położyć najwyższe władze. Jak poinformował Adam Sławiński,

mówi się o zmianach forsowanych przez prezesa PZPN Cezarego Kulesz oraz ministra sportu i turystyki Jakuba Rutnickiego. - Słyszę o obowiązku nawet 8-10 zawodników z polskim paszportem w 20-osobowej kadrze - przekazał dziennikarz.

Zmiana wydaje się sensowna. Zwłaszcza jeśli spojrzemy na najmocniejsze ligi, na czele z niemiecką. Tam priorytetowo traktuje się rozwój własnych zawodników, którzy w kolejnych latach stają się siłą drużyny narodowej. W tym

kierunku będą podążały również Włochy. Ich reprezentacja w ostatnich latach przeżywa bowiem największy kryzys. Po raz trzeci z rzędu przegrała baraże o mistrzostwa świata. W efekcie ponownie nie zagra na największym turnieju globu.

Dlaczego polskie kluby nie chcą zmian?

Co na to polskie kluby? Według dziennikarzy portalu Wszech.com, po konsultacjach ze związkiem pomysłu nie spotkał się z ich aprobatą, a zmiana re-

gulaminu na razie nie wejdzie w życie. Trudno się temu dziwić - wdrożenie takiego przepisu wymaga czasu. Kluby nie mogą przeciwieć z dnia na dzień rozwiązać kontraktów z zagranicznymi piłkarzami i zmienić swojej polityki transferowej.

Polski Związek Piłki Nożnej będzie więc musiał poczekać. Niewykluczone, że do tematu wróci jesienią. Federacja planuje w najbliższym czasie powołać specjalną grupę roboczą złożoną z przedstawicieli klubów oraz władz związku. Jeśli nowe przepisy miałyby wejść

w życie od sezonu 2027/28, konieczne będzie wypracowanie wspólnego stanowiska.

Kto spełnia potencjalne wymagania?

A który klub jest najlepiej przygotowany na dzisiaj do tego wymogu? Drużyną z największą liczbą polskich piłkarzy (stan na 31. Kolejkę PKO Ekstraklasy) jest Zagłębie Lubin z imponującą liczbą 18 Polaków w kadrze meczowej. Drugi jest GKS Katowice (17), a trzecia Legia Warszawa (14).

©

SPORT

www.sportowy24.pl

W klasie okręgowej na górze wygrane pewniaków, a na dole porażki outsiderów

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Weekendowa kolejka spotkań w klasie okręgowej nie przyniosła żadnych zmian. Na górze wygrywali faworyci, a rezerwy ŁKS Łomża za moment przywitają się już z czwartą ligą

Lider klasy okręgowej ŁKS II Łomża pokonał na wyjeździe Cresovię Siemiatycze 4:1. Po dwie bramki dla Biało-Czerwonych zdobyli Jakub Proniewski i Łukasz Kijek. Honorowe trafienie dla Cresovii zaliczył Kacper Zazuliński.

Łomżanie mają 8 punktów przewagi nad Pomorzanką Sejny, która nie bez trudu pokonała na własnym boisku Sokół 1946 Sokółka 3:2. W 82 minucie goście z Sokółki wyrównali 2:2 po drugim голу w tym spotkaniu Szymona Zabłockiego. Trzy punkty dla Pomorzanki uratował na minutę przed końcem spotkania Michał Żelazko.

Trzeci w tabeli GKS Gródek wygrał 2:0 z Puszcza Hajnówka. Gródek traci 12 punktów do lidera z Łomży.

Na dole tabeli także bez zmian. Trzy ostatnie drużyny przegrały swoje spotkania. MKS Mielnik, Żubr Drohiczyn i Dąb Dąbrowa Białostocka bez punktu w swoich meczach. Dąb bliski był jednego punktu, ale w drugiej minucie doliczonego czasu gry zwycięstwo gościom z Rudnii Zabudów zapewnił gol Patryka Korolczuka.

WYNIKI 24. kolejki klasy okręgowej

GKS Gródek - Puszcza Hajnówka 2:0 (1:0).
Bramki: Damian Owerczuk 4, Krzysztof Kondrusik 81.



FOT. PAWEŁ BALEJKO

Piłkarze ŁKS II Łomża wygrywają i są coraz bliżej awansu do czwartej ligi

Pomorzanka Sejny - Sokół 1946 Sokółka 3:2 (0:0).
Bramki: Marcel Mozolewski 70, Leon Poniatowski 65, Michał Żelazko 89 - Szymon Zabłocki 59, 82.

Cresovia Siemiatycze - ŁKS II Łomża 1:4 (0:2).
Bramki: Kacper Zazuliński 78 - Jakub Proniewski 3, 61, Łukasz Kijek 21, 49.

Pogoń Łapy - KS II Wasilków 3:2 (0:2).
Bramki: Piotr Hryniuk 80, Łukasz Płorński 53, Miłosz Wiśniewolski 65 - Paweł Bernacki 35, Szymon Kawalko 38.

Bocian Boćki - MKS Mielnik 2:1 (0:1).
Bramki: Kacper Sędziak 54, Andrzej Orzechowski 69 - Paweł Solościuk 44.

Żubr Drohiczyn - Sparta 1951 Szepietowo 1:2 (0:1).
Bramki: Dominik Sikora 55 - Przemysław Żebrowski 38, Błażej Jung 61.

Orleńta Czyżew - Narew Choroszcz 1:1 (1:1).
Bramki: Dawid Śliwowski 30 - Marcin Jarmirski 28.

Dąb Dąbrowa Białostocka - Rudnia Zabudów 0:1 (0:0).
Bramka: Patryk Korolczuk 90+2.

TABELA

1. ŁKS II Łomża	23	64	106-16
2. Pomorzanka Sejny	24	56	80-35
3. GKS Gródek	24	52	59-28
4. KS II Wasilków	24	44	79-40
5. Cresovia Siemiatycze	24	41	59-40
6. Puszcza Hajnówka	24	37	48-51
7. Narew Choroszcz	24	37	56-52
8. Orleńta Czyżew	24	36	52-41
9. Sokół 1946 Sokółka	24	34	45-39
10. Sparta 1951 Szepietowo	22	30	37-46
11. Rudnia Zabudów	23	26	27-53
12. Pogoń Łapy	24	21	34-68
13. Bocian Boćki	24	20	38-65
14. MKS Mielnik	24	19	29-67
15. Żubr Drohiczyn	24	12	34-86
16. Dąb Dąbrowa Biał.	24	10	25-81

© ©

PIŁKA RĘCZNA

Walczyli do ostatniej sekundy

Bardzo wyrównany mecz rozegrali szczypiornicy SBR Podlasie Nowe Piekuty z Liderem Radom. Wielokrotnie zegar wynikowy wyświetlał remis: 4:4, 11:11, 16:16. Po raz ostatni remis był w 41 minucie, gdy do bramki rywali trafił Łukasz Płorński (18:18). Gospodarze w końcówce wyszli na prowadzenie i wygrywali 27:24. SBR Podlasie w ostatnich dwóch minutach ruszyło do odrobienia strat. Lider Radom zwyciężył jednak 27:26.



FOT. PIXABAY

PIŁKA NOŻNA

Juniorzy Jagi wiceliderami

Młodzi piłkarze Jagiellonii do lat 17 po zwycięstwie nad Resovią 3:1 awansowali na pozycję wicelidera Centralnej Ligi Juniorów. Dwie bramki zdobył Olaf Tymoszek, a jedną Michał Łotysz.

W pucharowych, półfinałowych meczach nie ma faworytów

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W meczach półfinałowych Pucharu Polski na szczelbu Okręgu Podlaskiego zagrają dziś Olimpia Zambrów z Jagiellonią II Białystok oraz KS Wasilków z Wigrami Suwałki.

Trudno jest wskazać faworytów dzisiejszych spotkań półfinałowych Pucharu Polski na szczelbu Okręgu Podlaskiego Związku Piłki Nożnej. Zagrają w nich piłkarze trzech drużyn trzecioligowych: Wigry Suwałki, Jagiellonii II Białystok i KS Wasilków oraz lidera IV ligi, który ma praktycznie awans w kieszeni do III ligi Olimpii Zambrów.

Mecze Olimpii Zambrów z Jagiellonią II Białystok i KS Wasilków z Wigrami Suwałki rozpoczną się o tej samej godzinie: 17.00, w środę, 6 maja.

Trener Wigier Suwałki Arkadiusz Szczerbowski po remisie w III lidze z GKS Bełchatów 1:1 mówił, że przed zespołem sześć ligowych potyczek oraz mecz pucharowy i w każdym z nich będzie walczył z drużyną o zwycięstwo. W kolejnym spotkaniu ligowym Wigry Suwałki wygrały z Lechią Tomaszów Mazowiecki 3:1. Teraz zmierzą się w Pucharze Polski z innym trzecioligowcem KS Wasilków, który w ostatnich meczach pokazuje lwi pazur i mimo bardzo złej sytuacji ligowej potrafi wygrywać z najlepszymi.



FOT. SYLWESTER SZYMCAK

Jagiellonia II Białystok zagra dzisiaj na wyjeździe półfinałowy mecz Regionalnego PP z Olimpią Zambrów

Na pewno awans do finału i wygranie Okręgowego Pucharu Polski osłodziłoby mało udany trzecioligowy sezon KS

Wasilków. Zapowiada się więc bardzo zacięty bój.

W drodze do półfinału KS Wasilków pokonał Pogoń Łapy

6:0, Tura Bielsk Podlaski 3:1 i Hetmana Tykocin 2:0. Natomiast Wigry Suwałki wygrały z Orleńtami Czyżew 9:1, Ruchem Wysokie Mazowieckie 4:2 i Pomorzanką Sejny 3:0.

W Zambrowie też będzie ciekawie

Także drugi mecz półfinałowy Pucharu Polski na szczelbu Okręgu Podlaskiego ZPN zapowiada się wyjątkowo ciekawie. Lider IV ligi Olimpia Zambrów podejmie Jagiellonię II Białystok. Obie jedenastki są w dobrej formie.

Trener Olimpii Michał Kolanowski był zadowolony ze swojej drużyny po zwycięstwie w IV lidze nad MOSP Białystok 3:0, ale zaznaczył, że drużyna przed spotkaniem pucharowym z Jagiellonią II musi popracować nad jeszcze lepszą skutecznością.

Jagiellonia II Białystok w ostatnim ligowym meczu III Ligi wywalczyła remis z wiceliderem Wartą Sieradz 3:3

Olimpia Zambrów w drodze do półfinału pokonała Promień Mońki 5:0, wygrała z ŁKS Łomża po dogrywce 1:0 i zwyciężyła Wigry II Suwałki 4:1. Rezerwy Jagiellonii wyeliminowały Supraślankę Supraśl 3:0, Turośniankę Turośń Kościelna 8:1 i Warmię II Grajewo 6:1.

W finale ubiegłorocznego Regionalnego Pucharu Polski ŁKS Łomża pokonał po rzutach karnych 4:3 Jagiellonię II Białystok. © ©

Nadzieje Budmex Rugby Białystok prysły w drugiej połowie

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

RUGBY. W Białymstoku rugbiści Budmex Rugby Białystok w meczu grupy pucharowej ekstrakligi przegrali z Wizja Med Grot Budowlani Łódź 29:64.

Początek spotkania był zaskakujący. Białostoczanie zaliczyli przyłożenie, podwyższyli i objęli prowadzenie 7:0. Dopiero w 17 minucie goście, a konkretnie Filip Soszka położył piłkę na polu punktowym.

W 28 minucie Łodzianie objęli prowadzenie. Przyłożył Irakli Tsivtsivadze, a podwyższył Filip Soszka.

Po początku drugiej połowy siedmiu punktów było tylko 17:19, ale wkrótce i goście odpowiedzieli „siódemką” i pierwsza połowa zakończyła się wygraną Budowlanych 26:17.

Na początku drugiej połowy Budmex Rugby Białystok zniewelował przewagę Łodzian tylko do dwóch punktów 24:26.

Kolejne akcje należały już jednak do gości, którzy odskoczyli i wygrali ostatecznie 64:29.



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Budmex Rugby Białystok przegrał z Budowlanymi

Łodzianie zapewnili sobie grę o piąte miejsce w ekstraklidze z Juveni lub Budowlanymi Lublin.

Grupa Pucharowa Budmex Rugby Białystok v Wizja Med Grot Budowlani Łódź 29:64 (17:26).

Rugby Białystok: Lusanda Xakwana 9 (3pd, K), Kuba Dąbrowski 5 (P), Stanisław Kulesza 5 (P), Camilo Cristian Rios Londono 5 (P), Josiach Leatigaga 5 (P).

Drugi mecz: Lechia Gdańsk - AZS Warszawa 81:5.

1. Budowlani Łódź	7	35	505-110
2. Lechia Gdańsk	7	15	241-170
3. AZS Warszawa	7	9	122-351
4. Rugby Białystok	7	8	137-320